

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA MAHASISWA ANGKATAN 2021
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UIN IMAM BONJOL PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Oleh :

FATIMAH ZAHARA

NIM. 2115040163

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2025 M**

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fatimah Zahara

Nim : 2115040163

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang” merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat dipublikasikan sepenuhnya oleh Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran.

Padang, 11 Agustus 2025

Penulis



Fatimah Zahara

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “**Hubungan Regulasi Emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang**” disusun oleh Fatimah Zahara, NIM 2115040163, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk dilanjutkan ke sidang munaqasah.

Padang, 11 Agustus 2025

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP.197410012008012016

Pembimbing II



Dr. Pismawenzi, M. Ag
NIP. 197311132000032002

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang”. Fatimah Zahara NIM. 2115040163 telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, pada hari Rabu, 20 Agustus 2025 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 25 Agustus 2025

Tim Penguji Ketua

Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

Penguji I

Dr. Hasneli, M.Ag
NIP. 196502221994032003

Penguji II

Mardenny, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 197403252023211005

Penguji III

Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

Penguji IV

Dr. Pismawenzi, M.Ag
NIP. 197311132000032002

Mengesahkan

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang



Dr. Nurlyono, S.Ag., M.Pd
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Hubungan Regulasi Emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang**” disusun oleh Fatimah Zahara NIM: 2115040163, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Quarter life crisis merupakan fenomena yang umum dialami individu pada masa dewasa awal, khususnya usia 20-an. Mahasiswa angkatan 2021 yang kini berada di semester akhir termasuk dalam rentang usia tersebut dan sedang menghadapi fase transisi menuju kedewasaan. Pada fase tersebut, individu menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan kemandirian, pencarian identitas diri, serta ketidakpastian masa depan. Dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, individu dapat mengelola tekanan tersebut secara lebih adaptif dan rasional.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 411 mahasiswa angkatan 2021 dengan jumlah sampel sebanyak 203 orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Developmental Crisis Questionnaire-12* (DCQ-12) yang disusun oleh Petrov, Robinson, dan Arnett lalu diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Aprodita dan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang disusun oleh Gross dan John lalu diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Radde.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, dengan nilai p-value yang diperoleh adalah 0,00 ($p < 0,05$) dan nilai korelasi yang diperoleh sebesar -0,303. Artinya, semakin tinggi regulasi emosi, maka semakin rendah pula tingkat *quarter life crisis* yang dimiliki mahasiswa angkatan 2021.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Semester Akhir

ABSTRACT

*This thesis, entitled “**The Relationship Between Emotion Regulation and Quarter Life Crisis among 2021 Cohort Students of the Faculty of Ushuluddin and Religious Studies at UIN Imam Bonjol Padang**”, was written by Fatimah Zahara, Student ID: 2115040163, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, State Islamic University (UIN) Imam Bonjol Padang.*

Quarter life crisis is a phenomenon commonly experienced by individuals in early adulthood, particularly those in their 20s. Students of the 2021 cohort who are currently in their final semester fall within this age range and are undergoing the transition to adulthood. At this stage, individuals face various pressures such as demands for independence, the search for self identity, and uncertainty about the future. With adequate emotion regulation skills, individuals are able to manage these pressures more adaptively and rationally.

The aim of this study was to examine the relationship between emotion regulation and quarter life crisis among 2021 cohort students of the Faculty of Ushuluddin and Religious Studies at UIN Imam Bonjol Padang. This research employed a quantitative approach with a correlational method. The total population in this study consisted of 411 students from the 2021 cohort, with a sample of 203 students selected using purposive sampling technique. The instruments used in this study were the Developmental Crisis Questionnaire-12 (DCQ-12) developed by Petrov, Robinson, and Arnett, which was adapted into Indonesian by Aprodita, and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) developed by Gross and John, which was adapted into Indonesian by Radde.

The results of hypothesis testing indicated that the research hypothesis was accepted. The findings revealed a negative relationship between emotion regulation and quarter life crisis among 2021 cohort students of the Faculty of Ushuluddin and Religious Studies at UIN Imam Bonjol Padang. The p-value obtained was 0.00 ($p < 0.05$) and the correlation coefficient was -0.303 . This means that the higher the level of emotion regulation, the lower the degree of quarter life crisis experienced by 2021 cohort students.

Keywords: Emotion Regulation, Quarter Life Crisis, Final Year Students

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan menyebut nama Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, puji syukur penulis panjatkan atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Regulasi Emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang”**. Sholawat dan salam semoga tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju cahaya Islam.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terimakasih dengan tulus kepada berbagai pihak yang telah membimbing dan mendukung penulis selama proses penyelesaian skripsi ini yang diantaranya adalah:

1. Dekan dan Wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.
2. Ketua dan Sekretaris Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.
3. Ibu Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing I dan Ibu Dr. Pismawenzi, M.Ag selaku pembimbing II. Terima kasih atas waktu, masukan, dan dukungan yang telah diberikan sepanjang proses penyusunan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan arahan dari ibu, saya tidak akan sampai pada tahap ini.
4. Bapak/Ibu dosen yang mengajar di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang telah memberi curahan ilmu selama perkuliahan.

5. Kedua orang tua penulis, Ayah Abkar dan Mama Era Jasmawati, dua orang yang sangat berjasa dalam hidup penulis. Kepada Ayah, terima kasih telah berjuang dan selalu mengusahakan hal terbaik dalam hidup ini. Doa-doa, didikan, dan motivasi yang beliau tanamkan akan selalu hidup dalam diri penulis. Kerja keras beliau telah menjadi bagian dari perjalanan ini hingga langkah ini dapat penulis capai. Terima kasih telah menjadi teladan keteguhan dan kekuatan, sehingga membuat penulis menjadi anak yang tidak mudah menyerah. Kepada mama, terima kasih atas setiap perhatian, kasih sayang, dan ketulusan yang tak pernah berhenti mengalir. Doa, nasihat, dan semangat beliau menjadi penopang dalam menghadapi setiap proses yang penulis jalani. Perhatian yang tercurah sepanjang waktu menjadi kekuatan besar dalam menapaki perjalanan ini hingga langkah ini dapat tercapai. Terima kasih telah menjadi sumber kehangatan dan tempat pulang yang tak tergantikan.
6. Kakak penulis, Kartika Shara Ningsih dan suaminya Abang Fernanda, serta keponakan penulis, Arsy tersayang. Terima kasih atas dukungan moril dan materil yang selalu diberikan. Di tengah proses yang penuh perjuangan ini, dukungan dan motivasi dari kalian membantu penulis tetap kuat dan melangkah maju.
7. Kedua Adik penulis, Hanum Dinda Bestari dan Furqon Alfawwazh. Terima kasih atas semangat dan canda kalian yang selalu menghadirkan tawa di tengah kepenatan. Kehadiran kalian membuat setiap proses terasa lebih ringan, menyenangkan, dan membantu penulis menjaga semangat serta pikiran tetap positif hingga tahap akhir penyelesaian ini.

8. Kepada Putri Yonita, sahabat yang tak hanya menemani, tetapi juga sudah menjadi seperti saudara sendiri. Terima kasih telah hadir di setiap fase perjalanan perkuliahan selama empat tahun ini, menjadi tempat berbagi, menjadi orang pertama yang membantu saat segalanya terasa berat, dan selalu menjadi rekan kemanapun penulis pergi. Terima kasih sudah bertahan menjadi *roommate* sampai akhir, yang selalu menemani dalam setiap duka dan tawa.
9. Kepada Haniva, Rada, Vira, Eca, Dhiyah, dan Fitri. Terima kasih sudah menjadi *partner* bertumbuh disegala kondisi, menjadi rekan petualang disemua tempat yang kita kunjungi dan saling menjadi penguat ketika rasa takut datang.
10. Kepada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, terima kasih telah bersedia menjadi partisipan penelitian.
11. Terakhir, kepada perempuan sederhana dengan impian besar, yang meski kerap diliputi rasa takut, tetap memilih untuk berani dan tidak menyerah. Terima kasih kepada penulis skripsi ini, saya sendiri, Fatimah Zahara.

Doa dan harapan penulis, semoga apapun kebaikan yang telah dilakukan mendapat ganjaran yang setimpal dari Allah SWT. Akhir kata penulis berharap karya ilmiah ini bisa memberikan kebermanfaatan bagi semua pihak, khususnya bagi penulis.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Padang, 23 Juli 2025



Fatimah Zahara

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEORISINILAN	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	11
C. Batasan Penelitian	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	12
F. Sistematika Penelitian	13
BAB II LANDASAN TEORI	15
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	15
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	15
2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	16
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	17
4. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam	20
B. Regulasi Emosi	22
1. Definisi Regulasi Emosi	22
2. Aspek Regulasi Emosi	23
3. Faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi	24
4. Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam	25
C. Hubungan Regulasi Emosi dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	27
D. Penelitian Relevan	30
E. Kerangka Konseptual	33
F. Hipotesis Penelitian	35

BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Jenis Penelitian.....	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	42
1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	42
2. Skala Regulasi Emosi.....	44
F. Uji Validitas dan Reliabilitas	46
1. Validitas	46
2. Reliabilitas	47
G. Teknik Analisis Data.....	48
1. Kategori Variabel	49
2. Uji Asumsi	49
3. Uji Hipotesis	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Pelaksanaan Penelitian	51
B. Gambaran Subjek Penelitian	52
C. Hasil Penelitian	54
1. Deskripsi Data.....	54
2. Kategorisasi Variabel	55
3. Uji Asumsi	62
4. Uji Hipotesis	64
D. Pembahasan.....	65
1. Tingkat Regulasi Emosi	65
2. Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i>	67
3. Hubungan Regulasi Emosi dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	70
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	85

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Hasil Survei Awal Penelitian	7
Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa Angkatan 2021 FUSA	38
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	44
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	45
Tabel 3.4 Persamaan Kategorisasi Variabel	49
Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Data	54
Tabel 4.2 Persamaan Kategorisasi Variabel	55
Tabel 4.3 Rangkuman Statistik Skala Regulasi Emosi	56
Tabel 4.4 Kategorisasi Regulasi Emosi Mahasiswa Angkatan 2021	57
Tabel 4.5 Rangkuman Statistik Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	59
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Angkatan 2021	60
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	62
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas	63
Tabel 4.9 Uji Hipotesis Regulasi Emosi dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	34
Gambar 4.1 Data Persentase Mahasiswa Angkatan 2021 FUSA	53
Gambar 4.2 Demografi Berdasarkan Usia.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Seminar Proposal	89
Lampiran 2 SK Pembimbing	90
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian	91
Lampiran 4 Uji Validitas <i>Quarter Life Crisis</i>	92
Lampiran 5 Uji Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis</i>	94
Lampiran 6 Uji Validitas Regulasi Emosi	95
Lampiran 7 Uji Reliabilitas Regulasi Emosi	97
Lampiran 8 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi	98
Lampiran 9 <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	98
Lampiran 10 Skala Penelitian	99
Lampiran 11 Uji Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	102
Lampiran 12 Uji Kategorisasi Regulasi Emosi	102
Lampiran 13 Uji Normalitas Skala Regulasi Emosi dan <i>Quarter Life Crisis</i>	103
Lampiran 14 Uji Linearitas Skala Regulasi Emosi dan <i>Quarter Life Crisis</i>	103
Lampiran 15 Uji Hipotesis	103
Lampiran 16 Tabulasi Data Penelitian <i>Quarter Life Crisis</i>	104
Lampiran 17 Tabulasi Data Penelitian Regulasi Emosi	112
Lampiran 18 Dokumentasi Izin Penggunaan Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	120
Lampiran 19 Dokumentasi Izin Penggunaan Skala Regulasi Emosi	121
Lampiran 20 Bukti Bimbingan Dospem I	122
Lampiran 21 Bukti Bimbingan Dospem II	124
Lampiran 22 Hasil Uji Turnitin	125