

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama di UIN Imam Bonjol Padang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat regulasi emosi mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Dari 203 mahasiswa angkatan 2021, 124 orang (61,08%) memiliki tingkat regulasi emosi sedang. Artinya, mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang cenderung mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosinya dengan cukup baik. Meskipun demikian, kemampuan regulasi emosi mereka belum sepenuhnya optimal, sehingga kemungkinan masih terdapat situasi di mana mereka mengalami kesulitan mengendalikan reaksi emosional, terutama saat menghadapi tekanan akademik atau transisi dewasa awal.
2. Tingkat *quarter life crisis* mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang berada pada kategori sedang. Dari 203 mahasiswa angkatan 2021, 117 orang (57,64%) memiliki tingkat *quarter life crisis* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang

mengalami dinamika psikologis yang mencerminkan ketidakpastian dan usaha menemukan arah hidup yang tepat. Meskipun demikian, kondisi ini masih dalam tahap yang wajar dan belum mengarah pada krisis serius, sehingga mahasiswa masih mampu menyesuaikan diri dan mengambil keputusan yang relevan dengan tujuan akademik maupun pribadi.

3. Hasil dari analisis data korelasi *pearson product moment* sebesar $r = -0,303$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang. Semakin tinggi regulasi emosi pada mahasiswa angkatan 2021 maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Begitupun sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi pada mahasiswa angkatan 2021 maka semakin tinggi pula tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya.

UIN IMAM BONJOL
PADANG

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Fakultas

Fakultas diharapkan dapat memberikan dukungan dalam pengembangan kemampuan regulasi emosi mahasiswa agar mampu menghadapi fase *quarter life crisis* dengan lebih adaptif. Beberapa hal yang dapat dilakukan, antara lain:

- a. *Workshop* atau pelatihan regulasi emosi: Mengadakan pelatihan teknik pengelolaan emosi, seperti *emotion regulation training* atau *mindfulness*, yang dikaitkan dengan nilai-nilai spiritual Islam agar mahasiswa lebih siap menghadapi tekanan akademik maupun krisis perkembangan.
- b. Konseling dan layanan psikologis: Membuat layanan bimbingan konseling di fakultas untuk membantu mahasiswa yang mengalami kebingungan arah hidup, kecemasan masa depan, atau kesulitan dalam mengelola emosi.
- c. Program pembekalan karier dan kehidupan pasca-kampus: Tidak hanya berupa perencanaan karier, tetapi juga penguatan aspek psikologis dan emosional agar mahasiswa lebih siap menghadapi transisi menuju dunia kerja atau studi lanjut.

2. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi refleksi pentingnya menjaga dan mengembangkan kemampuan regulasi emosi agar tidak mudah terjebak dalam *quarter life crisis*. Saran yang dapat diberikan meliputi:

- a. Melatih kesadaran diri (*self-awareness*): Mengenali perasaan, kekuatan, serta kelemahan diri sehingga mampu mengambil keputusan lebih bijak saat menghadapi tekanan atau kebingungan.
- b. Menggunakan strategi regulasi emosi yang adaptif: Seperti *reappraisal* (menilai kembali suatu situasi dengan sudut pandang positif), *problem*

solving, serta membiasakan diri dengan aktivitas yang menenangkan, misalnya menulis jurnal emosi, berolahraga, berzikir, atau berdiskusi dengan teman dekat.

- c. Membangun dukungan sosial: Mempererat jejaring dengan sesama mahasiswa agar tercipta ruang saling mendukung ketika menghadapi kebingungan dan tuntutan menjelang kelulusan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk mengembangkan kajian mengenai regulasi emosi dan *quarter life crisis* secara lebih mendalam. Peneliti berikutnya disarankan untuk menggunakan metodologi yang lebih bervariasi, misalnya dengan pendekatan *mixed method* agar hasil penelitian lebih komprehensif. Selain itu, penelitian dapat diperluas pada populasi mahasiswa di fakultas lain atau universitas berbeda untuk melihat perbandingan dinamika regulasi emosi dan *quarter life crisis* pada kelompok yang lebih beragam. Peneliti juga diharapkan mempertimbangkan variabel lain seperti dukungan sosial, *self-efficacy*, maupun resiliensi yang kemungkinan turut berpengaruh, sehingga pemahaman mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa dapat lebih luas dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir* (M. G. Abdul (ed.); Vol. 6). Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stres pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2020.04.004>
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi deskriptif quarterlife crisis pada fase emerging adulthood di kota Mataram saat masa pandemi. *Inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 60–71. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639>
- Aprodita, N. P., Rasyida, A., & Rahayu, M. N. M. (2024). The Indonesian adaptation of Developmental Crisis Questionnaire-12 (DCQ-12). *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 13(3), 872–886. <https://doi.org/https://doi.org/10.12928/jehcp.v13i3.28414>
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Validitas dan Reliabilitas*. Pustaka Belajar.
- Black, A. S. (2010). *“Halfway between somewhere and nothing”: A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students*. University of Arkansas.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. SuperCollege LLC.
- Gross, J. J. (2003). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation* (2 (ed.)) New York, NY: Guilford Press.
- Hamka. (2000). *Tafsir Al-Azhar* (Vol. 8). Pustaka Panjimas.

- Hayati, A. (2019). *Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter-life crisis: Studi deskriptif pada mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester VIII tahun 2019*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Hurlock, E. B. (2002). *Developmental psychology* (6 (ed.)). McGraw-Hill.
- Husna, C. (2023). *Gambaran regulasi emosi pada fase quarter life crisis mahasiswa STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe*. STIKes Muhammadiyah Lhokseumawe.
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). Pengaruh pemahaman konsep percaya diri dalam Al-Qur'an terhadap masalah quarter-life crisis pada mahasiswa. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 4(2), 80–92. <https://doi.org/10.32699/paramurobi.v4i2.1995>
- Indonesia, K. K. R. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id>
- Larasati, N. A., Suroso, & Pratitis, N. T. (2025). The Relationship Between Emotional Regulation, Resilience And Quarter Life Crisis In Final Year Student. *Journal of Scientific Research, Education, and Technology (JSRET)*, 4(1), 576–585. <https://doi.org/10.58526/jsret.v4i1.729>
- Laurenza, H., & Rahayu, M. N. M. (2024). Importance of self-efficacy in overcoming quarter-life crisis among fresh graduates. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(3), 312–318. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i3.15278>
- Lusiyah, D. (2023). *Pengaruh regulasi emosi dan dukungan keluarga terhadap quarter life crisis pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang*. Skripsi.
- Martin, L. (2016). *Understanding the quarter-life crisis in community college students* [Regent University].
- Miller, J. L. (2011). *The relationship between identity development process and psychological distress in emerging adulthood*. George Washington University.
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6302>
- Najati, M. U. (2005). *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam penyembuhan gangguan kejiwaan*. Pustaka Setia.
- Nurany, P. N., Adiyanti, M. G., & Hassan, Z. (2022). Parental expressed emotions and depression among adolescents: The mediating role of emotion

- regulation. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 195–210. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.12556>
- Organization, W. H. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Papalia, D. E. (2014). *Menyelami perkembangan manusia* (Edisi kedua). Salemba Humanika.
- Pebriangi, Z. (2020). *Pengaruh regulasi emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa*. Universitas Islam Riau.
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). Development and validation of the Developmental Crisis Questionnaire-12 (DCQ-12). *Journal of Adult Development*, 29(4), 285–298. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Pratama, J. A., Safitri, J., & Akbar, S. N. (2024). Peranan kecerdasan emosional terhadap quarter life crisis pada perempuan generasi Z di kota Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 7(2), 78–88. <https://doi.org/10.20527/kognisia.2024.10.008>
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolah data terpraktis*. Andi Offset.
- Radde, H. A., Hasanah, M., Pratiwi, D. I., & Hastuti, D. (2021). Uji validitas kontrak dari Emotion Regulation Questionnaire versi Bahasa Indonesia dengan menggunakan CFA. *Jurnal Psikologi*, 18(3), 245–252. <https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 kunci untuk menemukan kekuatan batin dan mengatasi rintangan hidup*. Gramedia Pustaka Utama.
- Republika. (2024). 15,5 juta remaja Indonesia disebut alami masalah kesehatan mental. *Ameera Republika*.
- Rezeky, D. F., Zulkarnaini, Z., & Linar, C. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan quarter life crisis pada mahasiswa STIKes Darussalam Lhokseumawe. *Darussalam Journal of Psychology*, 6(1), 12–21. <https://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/article/view/174>
- Robins, P., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam Inc.
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. In R. Žukauskienė (Ed.), *Emerging adulthood in a European context* (pp. 7–28). Routledge.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 6(2), 82–92.

<https://doi.org/10.1177/2167696818764144>

- Rosalinda, I. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>
- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(2), 195–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/tabularasa.v4i1.1122>
- Shihab, M. Q. (2002). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir maudhu'i atas pelbagai persoalan umat*. Lentera Hati.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, CV.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52. <https://doi.org/10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x>
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar psikologi agama*. PT Raja Grafindo Persada.
- Widyastuti, R. (2024). *Peranan kecerdasan emosional terhadap quarter life crisis pada perempuan generasi Z di kota Banjarmasin*. UIN Walisongo.
- Zakiyah, F. W., & Thontowi, H. B. (2023). *Peran self-esteem dan regulasi emosi terhadap quarter-life crisis* [UGM Repository]. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/230571>