



---

## HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA KEPERAWATAN DI STIKES DARUSSALAM LHOKSEUMAWE

Shafira Rezeky<sup>1</sup>, Zulkarnaini<sup>2\*</sup> dan Cut Linar<sup>3</sup>

Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh<sup>2</sup>

Dosen Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh<sup>3</sup>

Mahasiswa Ilmu Keperawatan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh<sup>1</sup>

[Shafirarezeky458@gmail.com](mailto:Shafirarezeky458@gmail.com)<sup>1</sup>, [zul.mkep@gmail.com](mailto:zul.mkep@gmail.com)<sup>2</sup>, [cutlinar@gmail.com](mailto:cutlinar@gmail.com)<sup>3</sup>

\*) Correspondence Author

---

### Abstract

*There are many problems experienced by students ranging from academic challenges, personal and interpersonal problems, doubts in making choices, thinking about future goals to work. This makes not all students able to survive and get through this period well, making it possible to experience a negative emotional crisis. The purpose of this study was to identify the relationship between emotional regulation and quarter life crisis in nursing students at Stikes Darussalam Lhokseumawe. This type of research is analytical research using a cross sectional approach method, population as much as 280 siswa, with sampling of subjects using simple random sampling techniques obtained a sample of 165 respondents, Data collection is done by filling out an online questionnaire or Google Form. The results showed that emotional regulation in students of Stikes Darussalam Lhokseumawe was in the positive category of 90 people with a percentage (54.5%), and quarter life crisis is in the low category of 94 people with a percentage (57.0%). The results of a chi square test analysis showed that there was a relationship between emotional regulation and quarter life crisis in nursing students at Stikes Darussalam Lhokseumawe with a p value of  $0.000 < 0.05$  (continuity correction). It is expected that respondents can increase knowledge from insights about how to control, express and recognize emotions well in the quarter-life crisis phase.*

**Keywords:** *Emotion Regulation; Quarter Life Crisis*

### Abstrak

Permasalahan yang dialami mahasiswa mulai dari tantangan akademis, permasalahan personal maupun interpersonal, kebimbangan dalam menentukan pilihan, memikirkan tujuan masa depan hingga pekerjaan. Hal ini membuat tidak semua mahasiswa mampu bertahan dan melewati masa ini dengan baik, sehingga memungkinkan mengalami krisis emosional yang negatif. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan di Stikes Darussalam Lhokseumawe. Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*, penelitian ini telah dilaksanakan sejak tanggal 26 sampai dengan 31 Agustus 2023, populasi sebanyak 280 mahasiswa, dengan pengambilan sampel terhadap subjek menggunakan teknik *simple random sampling* didapatkan sampel 165 responden, pengumpulan data dilakukan dengan cara mengisi kuesioner secara online atau *google form*. Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa Stikes Darusaalam Lhokseumawe berada pada

*Hubungan Regulasi Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Keperawatan  
Di STIKes Darussalam Lhokseumawe*



kategori positif sebanyak 90 orang dengan persentase (54.5%), dan *quarter life crisis* berada pada kategori rendah sebanyak 94 orang dengan persentase (57.0%). Hasil Analisa uji *chi square* menunjukkan bahwa ada hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan di Stikes Darussalam Lhokseumawe dengan *p* value  $0,001 < \alpha 0,05$  (*continuity correction*). Diharapkan bagi responden dapat menambah pengetahuan dari wawasan pengetahuan mahasiswa mengenai cara mengontrol, mengekspresikan serta mengenali emosi dengan baik sehingga dapat lebih mudah melewati fase *quarter life crisis* ini.

**Kata Kunci:** Regulasi Emosi ; *Quarter Life Crisis*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang sedang mengenyam bangku pendidikan di perguruan tinggi yang pastinya disibukkan dengan berbagai tugas kuliah yang diterimanya selama masa pendidikan berlangsung. Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengambil program studi dan sedang menjalankan program pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari universitas, institut, politeknik, sekolah tinggi, dan juga akademik (Kumala & Darmawanti, 2022).

Mahasiswa merupakan individu yang memasuki fase perkembangan dewasa awal. Fase ini ditandai dengan semakin bertambahnya eksperimen dan eksplorasi di berbagai bidang seperti keinginan untuk mengeksplorasi karir yang akan diambil, keinginan untuk menjadi individu yang seperti apa, dan munculnya keinginan untuk menentukan gaya hidup seperti apa yang kelak mereka inginkan (Kumala & Darmawanti, 2022).

Banyaknya permasalahan yang dialami mahasiswa mulai dari tantangan akademis, permasalahan personal maupun interpersonal, kebimbangan dalam menentukan pilihan, memikirkan tujuan masa depan hingga pekerjaan. Hal ini membuat tidak semua mahasiswa mampu bertahan dan melewati masa ini dengan baik,

sehingga memungkinkan mengalami krisis emosional yang negatif. Beberapa diantaranya tidak dapat menjalankan dan mengatasi tantangan akan mengalami kecemasan, stres, depresi bahkan masalah psikologis lainnya. Krisis emosional inilah yang disebut dengan *quarter life crisis* (Setiawan & Milati, 2022).

*Quarter life crisis* merupakan fase perkembangan secara psikologis yang muncul pada usia 18-19 tahun, fase ini disebut dengan fase transisi usia remaja (*adolescence*) ke fase usia dewasa (*adulthood*). *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pada usia 20 tahun atau usia produktif rentan terkena gangguan mental karena banyaknya perubahan dan penyesuaian terjadi baik secara psikologis, emosional, maupun finansial (Urrahma et al., 2022).

Indonesia pada saat ini merupakan salah satu negara yang memiliki penduduk berusia dewasa dan produktif dengan jumlah banyak, yaitu ditandai dengan fenomena bonus demografi yang akan dihadapi tahun 2030 hingga 2040. Penduduk Indonesia yang berusia 20-29 tahun atau berada dalam tahap perkembangan dewasa muda pada saat ini diproyeksi telah mencapai sekitar 43 juta jiwa. Tercatat sebanyak 6% penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa berupa gangguan mental emosional (GME)



pada umur  $\geq 15$  tahun pada tahun 2013. Riset Kesehatan Dasar melaporkan terjadi peningkatan prevalensi masalah GME secara nasional pada penduduk berusia  $\geq 15$  tahun menjadi 9.8% pada tahun 2018 (Zahara et al., 2022).

Data yang didapatkan diprovinsi Aceh pada tahap perkembangan dewasa awal atau umur 18-29 tahun yang disebutkan akan berbagai kegiatan, yang rentan mengalami tekanan, merasa putus asa, serta kekhawatiran yang dapat mengalami gangguan mental seperti cemas, hal ini diperkuat dengan banyaknya laporan tentang Gangguan Mental Emotional (GME) di Aceh sebanyak 4,9% tahun 2007 (Zahara et al., 2022).

Berdasarkan hasil survey awal yang penulis lakukan pada tanggal 13 Maret 2023 dengan melakukan wawancara kepada 10 orang mahasiswa di STIKes Darussalam Lhokseumawe ditemukan bahwa 6 dari 10 mahasiswa mengungkapkan adanya perasaan gelisah, bimbang akan masa depan, frustrasi, cemas serta sering menilai diri sendiri untuk hal yang negatif, dalam menghadapi fase *quarter life crisis* yang terkadang tidak dapat mengelola emosinya sendiri dengan baik. Sementara 4 dari 10 mahasiswa yang mengalami fase *quarter life crisis* dapat mengelola serta mengekspresikan emosi dengan baik dalam menghadapi

tekanan-tekanan yang ada pada diri sendiri serta lingkungan.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan menggunakan metode pendekatan *cross sectional*, sehingga dapat diketahui secara jelas mengenai hubungan antara *body shaming* dengan citra diri pada mahasiswa S1 Keperawatan di STIKes Darussalam Lhokseumawe. Penelitian ini telah dilakukan di STIKes Darussalam Lhokseumawe tahun 2023. Penelitian ini telah dilaksanakan mulai 26 sampai dengan 31 Agustus 2023.

### Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diamati dalam suatu penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Keperawatan di STIKes Darussalam Lhokseumawe sebanyak 280 Mahasiswa (data tahun 2023). Sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa yang terdata di STIKes Darussalam Lhokseumawe dengan teknik *Simple Random Sampling* yaitu pengambilan sampel yang berasal dari anggota populasi yang dilaksanakan secara acak tanpa melihat strata yang ada di dalam suatu populasi tersebut sebanyak 165 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari tanggal 26 sampai dengan 31 Agustus 2023 di STIKes Darussalam Lhokseumawe terhadap 165 responden, karakteristik responden tentang regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa sebagai berikut.



**Karakteristik Responden**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Mahasiswa Keperawatan Di STIKes Darussalam Lhokseumawe Tahun 2023**

No	Data Demografi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	<b>Jenis Kelamin</b>		
	a. Laki-Laki	46	27.9%
	b. Perempuan	119	72.1%
	Jumlah	165	100%
2.	<b>Usia</b>		
	a. 17 Tahun	1	0.6%
	b. 18 Tahun	2	1.2%
	c. 19 Tahun	15	9.1%
	d. 20 Tahun	29	17.6%
	e. 21 Tahun	44	26.7%
	f. 22 Tahun	61	37.0%
	g. 23 Tahun	11	6.7%
	h. 24 Tahun	2	1.2%
	Jumlah	165	100%
3.	<b>Anak Ke</b>		
	a. 1	78	47.3%
	b. 2	48	29.1%
	c. 3	23	13.9%
	d. 4	14	8.5%
	e. 5	2	1.2%
	Jumlah	165	100%
4.	<b>Tinggal Bersama</b>		
	a. Keluarga	132	80.0%
	b. Kerabat	4	2.4%
	c. Kakek/Nenek	-	-
	d. DLL	29	17.6%
	Jumlah	165	100%

Sumber: Data Primer (diolah tahun 2023)

**Analisa Univariat**

- a. Regulasi Emosi

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Keperawatan Di STIKes Darussalam Lhokseumawe Tahun 2023**

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Positif	90	54.5%
2.	Negatif	75	45.5%
	Total	165	100%

Sumber : Data Primer (2023)



Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa regulasi emosi pada mahasiswa keperawatan STIKes Darusaalam Lhokseumawe berada pada kategori positif sebanyak 90 orang dengan persentase 54.5%.

*b. Quarter Life Crisis*

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Keperawatan Di STIKes Darussalam Lhokseumawe Tahun 2023**

No	Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Tinggi	71	43.0%
2.	Rendah	94	57.0%
	Total	165	100%

Sumber : Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan di STIKes Darusaalam Lhokseumawe berada pada kategori rendah sebanyak 94 orang dengan persentase 57.0%.

**Analisa Bivariat**

**Tabel 4. Hubungan Regulasi Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Keperawatan Di STIKes Darussalam Tahun 2023**

No	Regulasi Emosi	<i>Quarter Life Crisis</i>				Total		<i>p value</i>	<i>α</i>
		Tinggi		Rendah		f	%		
		f	%	F	%				
1	Positif	25	15.2	65	7.9	90	54.5	0.001	0.05
2	Negatif	46	27.9	29	29.1	75	45.5		
	<b>Total</b>	<b>71</b>	<b>43.0</b>	<b>94</b>	<b>57.0</b>	<b>165</b>	<b>100</b>		

Sumber : Data Primer (Data Diolah Tahun 2023)

Berdasarkan tabel 4 di atas, maka dapat diketahui bahwa hasil analisis statistik menggunakan uji *chi-square* dari 165 responden dengan nilai *p value*= 0.001, dengan demikian *p value*= 0.001 <  $\alpha$ = 0.05, yang berarti bahwa  $H_0$  diterima, jadi dapat disimpulkan bahwa ada hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan di STIKes Darussalam Lhokseumawe

**B. Pembahasan**

Analisa Univariat  
**Regulasi Emosi**

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa regulasi

emosi dalam fase *quarter life crisis* mayoritas berada pada kategori positif sebanyak 90 orang dengan persentase (54,5%), dapat diasumsikan bahwa regulasi emosi yang positif dapat mempengaruhi mahasiswa dalam dalam memonitor,



mengevaluasi dan memodifikasi reaksi emosional untuk mencapai tujuan pada fase *quarter life crisis*.

Menurut asumsi peneliti diperoleh juga usia dengan 22 tahun di STIKes Darussalam Lhokseumawe berada pada kategori usia remaja akhir yaitu 61 orang (37.0%). Usia juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Rachmah (2015) membahas tentang regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa dengan peran banyak dan mendapati hasil dari penelitiannya yaitu dengan memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik, seorang mahasiswa yang memiliki peran banyak mampu memperoleh prestasi akademik yang baik pula dan hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia menjadi faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, maka individu akan mudah untuk meregulasi emosinya berdasarkan dari pengalamannya dimasa lalu. Karakter kepribadian yang dimiliki oleh individu, pengaruh dari ajaran sosial, budaya, dan agama yang dianut oleh subjek, serta memiliki keyakinan diri akan keberhasilan yang menjadi cikal bakal munculnya regulasi diri yang baik (Kumala & Darmawanti, 2022).

Menurut asumsi peneliti untuk jenis kelamin mayoritas perempuan 114 orang (69.1%). Jenis kelamin, antara laki-laki dan perempuan berbeda dalam mengekspresikan emosi baik verbal maupun ekspresi wajah akan memiliki kontrol emosi yang berbeda sesuai dengan gendernya. Laki-laki maupun perempuan dianggap telah mencapai emosi yang matang apabila tidak “meledakkan” emosinya

dihadapan orang lain, namun akan menunggu saat yang tepat untuk bisa mengeluarkan emosinya dengan cara yang lebih dapat diterima.

Penelitian yang dilakukan Garnefski (2004) mengungkapkan bahwa perempuan sering kali dikatakan lebih sensitif secara emosional dari pada laki-laki. Emosi pada perempuan dirasa lebih mudah untuk dikenali baik secara verbal ataupun ekspresi, misalkan perempuan dapat mengekspresikan emosinya dalam bentuk tangisan. Berbeda halnya pada laki-laki yang lebih menggunakan otot (Kumala & Darmawanti, 2022).

Menurut asumsi peneliti diperoleh juga mayoritas mahasiswa yaitu tinggal bersama keluarga 132 orang (80.0%). Kenyataan yang terjadi didalam kehidupan keluarga adalah orang tua kurang memahami dampak dari pola asuh yang diterapkan terhadap anak-anaknya. Pengasuhan yang baik membutuhkan waktu dan usaha.

Seperti penelitian Pawulan et al. (2018) anak yang melekat secara aman dengan kehadiran orangtua dapat secara terbuka mengekspresikan emosi mereka, merupakan cara efektif untuk mengelola emosi negative. Orang tua menjadi guru dengan mengajarkan dan mengenalkan bagaimana mengatur emosi yang baik saat peristiwa tidak diinginkan terjadi. Pola yang diterapkan oleh orang tua terhadap anak-anaknya didalam keluarga akan membentuk karakter anak-anak mereka, orang tua tidak boleh menghukum atau menjauh dari anak.

### ***Quarter Life Crisis***

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan fase *quarter life crisis* pada mahasiswa/i keperawatan mayoritas berada pada kategori rendah





sebanyak 94 orang (57.0%), dapat diasumsikan bahwa mahasiswa yang berada pada fase *quarter life crisis* ini dapat melewatinya dengan baik setelah fase-fase yang dilalui individu atas perubahan dari segi emosi, perilaku dan kebingungan hidupnya.

Menurut asumsi peneliti diperoleh mayoritas mahasiswa yang tinggal bersama keluarganya sebanyak 132 orang (80.0%). Umumnya penyebab krisis yang utama adalah karena adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang.

Menurut Papalia dan Feldman (2014) pada masa ini seseorang sudah mulai mengeksplorasi diri, mulai hidup terpisah dari orang tua dan mandiri, dan mulai mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya. Masa di mana individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya disebut dengan masa *emerging adulthood*. Respons individu di dalam menghadapi masa *emerging adulthood* berbeda-beda. Banyaknya pilihan yang tersaji dari lingkungan eksternalnya dan kebingungan cara menghadapi untuk memutuskan mana yang dirasa sesuai (pilihan yang benar) cenderung membuat stres. Ada individu yang merasa senang dan antusias dan tertantang untuk menjelajahi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan, namun ada juga yang merasakan kecemasan, tertekan dan hampa.

Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Black Allison (2010) yang hasilnya memaparkan beberapa pengalaman seseorang bahwa pada usia 18-29 tahun terdapat respon emosional yang muncul selama menghadapi masa *quarter life crisis*. Respon emosional muncul meliputi perasaan yang bimbang, cemas, frustrasi dan juga gelisah.

## Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa hasil analisa uji statistik dengan menggunakan analisa bivariat menunjukkan *p value*  $0,000 < 0,05$  (*continuty correction*), sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan di STIKes Darussalam Lhokseumawe Tahun 2023.

Menurut penulis dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan *quarter life crisis*. Regulasi emosi merupakan faktor yang sangat dominan mempengaruhi fase *quarter life crisis* seseorang. Semakin positif regulasi emosi seseorang semakin mudah pula dalam menyikapi suatu hal atau kondisi yang terjadi pada fase *quarter life crisis*, yang memiliki kesempatan untuk mengubah kehidupan yang penuh kemungkinan ke arah yang lebih positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akta Ririn Aristawati 2021 yang berjudul Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter-Life Crisis* yang melibatkan 100 mahasiswa yang masih berada pada masa dewasa awal dengan rentang usia 20 hingga 30 tahun dengan taraf signifikansi  $0,000 (p < 0,05)$ , yang berarti ada hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa/i keperawatan di STIKes Darussalam Lhokseumawe.

Bedasarkan hasil penelitian ini diperoleh juga hasil yang menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 90 orang responden (54.5%) dari 165 orang yang memiliki regulasi emosi positif dan *quarter life crisis* berada di kategori rendah sebanyak 94 orang responden



(57.0%). Menurut asumsi penulis regulasi emosi sangat menentukan setiap individu sehingga akan mempengaruhi *quarter life crisis* dalam kehidupan sehari-hari. Karena semakin positif seseorang meregulasi emosinya maka semakin mudah untuk menentukan apa yang harus ia pilih dan apa yang harus ia lakukan dalam kehidupannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Allison (2010), menyebutkan bahwa respon emosional yang muncul selama

fase *quarter life crisis* di usia 20 - 29 tahun ialah dilema, cemas, panik dan gelisah. Gejala emosional yang dilema, cemas, panik, dan gelisah dalam memikirkan kelanjutan pendidikan, karir di masa mendatang, maupun membangun relasi dengan lawan jenis. Perilaku yang ditunjukkan antara lain, sulit berkonsentrasi saat mengerjakan suatu hal, menarik diri dari lingkungan, hilangnya nafsu makan yang merupakan tanda – tanda stres.

## KESIMPULAN

1. Regulasi emosi pada mahasiswakerawatan di STIKes Darussalam Lhokseumawe berada pada kategori positif.
2. *Quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan di STIKes Darussalam Lhokseumawe berada pada kategori rendah.
3. Ada hubungan regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan di STIKes Darussalam Lhokseumawe

## SARAN

1. Bagi Responden  
Harapannya hasil penelitian ini agar bisa menambah pengetahuan mahasiswa mengenai cara mengontrol, mengekspresikan serta mengenali emosi dengan baik

sehingga dapat lebih mudah melewati fase *quarter life crisis* ini.

2. Bagi Ilmu Keperawatan  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi pengembangan ilmu keperawatan terkait regulasi emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa keperawatan.
3. Bagi Institusi Pendidikan  
Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan informasi dan bahan bacaan civitas akademik STIKes Darussalam Lhokseumawe, khususnya pada mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya serta dapat di kembangkan menjadi lebih sempurna.

## BIBLIOGRAPHY

- Achmadi, A., & Narbuko. (2015). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Anggraeni,D.M., & Saryono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).





- Cahaya, F. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis). *Fakultas Psikologi Untag*, 000, 1–13.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(2), 1349–1358.
- 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.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148.
- Jean Michelle Madeline Sallata, & Arthur Huwae. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisispada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, Vol.2, No.5(5), 1–22.
- Kumala, K. H., & Darmawanti, I. (2022). Strategi regulasi emosi pada mahasiswa dengan banyak peran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(3), 19–29.
- Machfudh, M. S. (2020). Islamic Parenting Style sebagai Solusi Anak Menghadapi Fase Quarter-life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 35–42.
- Notoatmodjo, S. 2018, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi Emosi Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Merantau Yang Tinggal Di Tempat Kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189.
- Rahmah, A. F., Sarwindah Sukiati, D., & Kusumandari, R. (2023). Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 959–967.
- Urrahma, N. S., Wahyuni, S., & Utomo, W. (2022). Hubungan Tingkat Spiritual dengan Kejadian Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(3), 390–396.
- Rahayu, D. P., & Fauziah, N. (2019). Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Burnout Pada Perawat Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah (Rsjd) Dr Amino Gondohutomo Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 354–360.
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13–24.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung). Alfabeta.
- Zahara, M., Martina, M., & Alfiandi, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa universitas syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1), 55–63.