

## Regulasi Emosi pada Individu Dewasa Awal yang Mengalami Quarter-Life Crisis

Najwa Chairunnisa Fauzi<sup>1</sup>, Sri Nurhayati Selian<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

Corresponding author e-mail: [najwachairunnisafauzi@gmail.com](mailto:najwachairunnisafauzi@gmail.com)

Article History: Received on 01 Oktober 2025, Revised on 10 November 2025,  
Published on 12 Desember 2025

**Abstract:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang dinamika regulasi emosi pada dewasa muda yang mengalami krisis seperempat abad. Masa dewasa merupakan masa transisi yang sulit ketika seseorang harus menghadapi tekanan sosial, karier yang tidak pasti, dan kebutuhan untuk menemukan tujuan hidup, yang semuanya dapat menyebabkan ketegangan emosional. Studi ini mengkaji pengalaman subjektif 3 subjek, berusia 20 hingga 22 tahun, yang sedang mengalami krisis perkembangan menggunakan pendekatan kualitatif dan teknik fenomenologis. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk mengumpulkan data, dan Analisis Fenomenologis Interpretatif yang digunakan untuk analisis. Temuan menunjukkan bahwa kesadaran emosi, penilaian ulang kognitif, dan penerimaan diri merupakan langkah-langkah dari proses dinamis regulasi emosi selama krisis. Refleksi diri, pencarian spiritual, dan dukungan sosial merupakan contoh teknik adaptif yang penting untuk membantu orang mencapai keseimbangan emosional dan memperkuat ketahanan psikologis. Di sisi lain, teknik maladaptif, termasuk eskapisme dan represi emosional, hanya menawarkan jeda sesaat tanpa mengatasi akar penyebab stres. Hasil ini menunjukkan pentingnya kemampuan regulasi emosi adaptif dalam membantu dewasa muda menghadapi Krisis Seperempat Abad dengan kesejahteraan psikologis dan makna pribadi yang lebih baik.

**Keywords:** Dewasa Awal, Regulasi Emosi, *Quarter-Life Crisis*

### A. Introduction

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang dipenuhi dengan perubahan emosional, sosial dan psikologis. Menurut Ubaidah dan Nuraqmarina (2025) dewasa awal adalah fase transisi penting dari masa remaja yang Sebagian besar mendapatkan dukungan fasilitas kegiatan dari orangtua menuju kemandirian sepenuhnya dalam beragam aspek kehidupannya. Pada tahap ini individu memasuki masa transisi kedewasaan yang menuntut menuju kemandirian, pembentukan identitas maupun kemampuan untuk menavigasi kebutuhan sosial dan akademik. Dalam kerangka teori perkembangan psikososial, fase transisi ini sering dikaitkan dengan meningkatnya tekanan untuk mencapai stabilitas hidup serta membangun hubungan yang bermakna. Ketika tuntutan tersebut tidak sejalan dengan kesiapan

individu, muncullah fenomena *Quarter-Life Crisis* yaitu kondisi kecemasan dan kecemasan intens yang terjadi pada usia 18–29 tahun (Santri et al., 2025). Di sisi lain teori regulasi emosi yang dikemukakan Gross (1998) menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam memodifikasi, menilai dan mengelola reaksi emosional menjadi faktor penting dalam menghadapi tekanan psikologis selama masa krisis perkembangan. Kedua kerangka teori ini menjadi landasan konsep untuk memahami bagaimana orang dewasa awal merespons tekanan emosional yang muncul pada masa *Quarter-Life Crisis* .

Fenomena *Quarter-Life Crisis* banyak dialami oleh generasi muda yang ditandai dengan keraguan dalam mengambil keputusan, perasaan gagal, ketakutan akan masa depan dan kesulitan dalam mencapai tujuan hidup. Banyak individu yang merasa terbebani oleh standar sosial, ekspektasi keluarga dan tuntutan karier yang tidak pasti. Penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal sering menghadapi dilema seperti kebingungan arah hidup, tekanan pendidikan, ketidakstabilan relasi, hingga kesepian dan kecemasan yang mendalam. Menurut Sugianti dan Mariyati (2022) menyatakan bahwa lebih dari 70% dewasa muda diperkirakan mengalami gejala *Quarter-Life Crisis* termasuk kekhawatiran mengenai hubungan pribadi 41,7%, kebingungan dalam memilih karier 62,5% dan tekanan dari keluarga atau lingkungan sosial 33,3% (Kristriyanti & Febrieta, 2025). Data ini menunjukkan bahwa *Quarter-Life Crisis* bukanlah fenomena langka melainkan krisis perkembangan yang semakin menonjol di era modern.

Dalam kondisi tersebut, regulasi emosi memegang peranan penting ketika individu yang mampu mengelola emosinya secara adaptif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, sedangkan strategi yang maladaptif justru memperburuk stres emosional (Giyati & Whibowo, 2023). Menurut Widaad et al (2023) regulasi emosi merupakan salah satu bentuk kecerdasan emosi yang dapat berpengaruh terhadap seperempat krisis kehidupan. Individu yang mampu menghindari tekanan pada masa krisis seperempat hidup adalah individu dengan kecerdasan emosi yang baik dalam mengatur dan mengomunikasikan emosi. Sebaliknya, strategi maladaptif seperti penekanan emosi, penghindaran maupun perilaku pelarian seperti merokok atau menyendiri hanya memberikan kelegaan sementara dan dapat memperpanjang masa krisis (Marsha et al., 2025). Dalam konteks budaya Indonesia yang kuat dengan nilai kekeluargaan dan spiritualitas cara individu dalam mengelola emosi selama *Quarter-Life Crisis* menjadi lebih kompleks dan dipengaruhi oleh nilai-nilai sosiokultural (Zharifa et al., 2023).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara *Quarter-Life Crisis* dengan faktor-faktor psikologis seperti stres, dukungan sosial atau *subjective well-being* masih terdapat gap riset yang signifikan. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada hubungan variabel secara kuantitatif dan belum mengeksplorasi secara mendalam bagaimana proses regulasi emosi berlangsung dari perspektif pengalaman subjektif individu. Selain itu, penelitian fenomenologis

yang menggali dinamika internal regulasi emosi selama *Quarter-Life Crisis* masih sangat terbatas. Penelitian sebelumnya juga belum banyak membahas interaksi antara strategi adaptif dan maladaptif termasuk bagaimana individu berpindah dari strategi pelarian menuju strategi penerimaan diri dan refleksi seiring pengalaman hidup. Mengingat bahwa nilai spiritual dan dukungan sosial merupakan karakteristik penting bagi masyarakat Indonesia, eksplorasi regulasi emosi dalam konteks budaya lokal juga masih jarang dilakukan.

Berdasarkan bagian yang belum dikaji tersebut, penelitian ini menghadirkan kebaruan berupa eksplorasi mendalam mengenai dinamika regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis* melalui pendekatan fenomenologis. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami proses internal individu secara lebih komprehensif mulai dari munculnya tekanan emosional, cara mereka menafsirkan krisis yang dihadapi, strategi emosi yang digunakan hingga perubahan pola adaptasi dari waktu ke waktu. Selain itu penelitian ini juga mengungkap peran refleksi diri, spiritualitas dan dukungan sosial sebagai mekanisme penting yang secara khusus relevan dalam konteks masyarakat Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperluas pemahaman ilmiah mengenai regulasi emosi, tetapi juga memberikan kontribusi praktis dalam merancang intervensi psikologis untuk membantu individu menghadapi QLC dengan ketahanan emosional yang lebih kuat.

## **B. Methods**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian dengan pendekatan fenomenologis menggunakan wawancara semi terstruktur. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami makna dan pengalaman subjektif individu dewasa awal (Khalefa & Selian, 2021) dalam menghadapi dan mengelola emosi saat mengalami *Quarter-Life Crisis* (QLC). Fenomenologi memungkinkan peneliti menggali makna terdalam dari pengalaman hidup partisipan dan memahami bagaimana mereka menafsirkan peristiwa emosional yang dialami dalam konteks kehidupannya.

Subjek penelitian terdiri dari 3 partisipan berusia antara 20 hingga 23 tahun yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria utama, yaitu individu yang mengaku pernah mengalami gejala *Quarter-Life Crisis* seperti kebingungan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, tekanan sosial, dan perasaan takut gagal. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur, sehingga partisipan memiliki keleluasaan untuk menceritakan pengalaman pribadi mereka secara mendalam, sementara peneliti tetap dapat mengarahkan percakapan sesuai fokus penelitian

Data yang diperoleh dari wawancara direkam, ditranskrip secara verbatim, dan dianalisis menggunakan model analisis interaktif miles dan huberman, yang meliputi 3 tahap utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Validitas

data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik, serta proses member checking dengan meminta konfirmasi ulang dari partisipan terhadap hasil interpretasi peneliti agar makna yang diperoleh tetap akurat.

Peneliti ini juga menggunakan prinsip reflektivitas di sepanjang penelitian, mengidentifikasi dan mengelola dampak subjektivitas individu terhadap pertemuan. Alih-alih persepsi bias peneliti metode ini menjamin bahwa temuan penelitian mewakili pengalaman nyata partisipan dalam mengendalikan emosi mereka selama *quarter life crisis*. Hasilnya, pendekatan fenomenologis ini menawarkan pemahaman yang mendalam tentang dinamika regulasi emosi yang dialami remaja dewasa selama transisi menuju kedewasaan psikologis.

Selain itu, penelitian ini mempertimbangkan situasi dan kondisi sosiologis di mana penelitian ini dilaksanakan. Para partisipan merasa lebih bebas untuk berbagi pengalaman emosional mereka karena wawancara berlangsung di lingkungan yang mereka kenal dan nyaman, seperti ruang diskusi universitas atau lokasi yang disepakati bersama. Peneliti berperan sebagai instrumen utama selama proses pengumpulan data, berinteraksi langsung dengan partisipan dengan bersikap simpatik, mendengarkan secara aktif, dan bersikap netral tanpa menghakimi. Sebagai informasi pendukung, catatan lapangan juga direkam untuk mendokumentasikan isyarat nonverbal, perubahan intonasi suara, dan suasana hati emosional yang muncul selama wawancara. Dengan melakukan hal ini, peneliti dapat mengekstrak makna yang lebih dalam dan lebih kaya dari pengalaman subjektif peserta, yang memungkinkan temuan penelitian lebih akurat mencerminkan realitas psikologis mereka sepanjang Krisis Seperempat Kehidupan.

## C. Results and Discussion

### Results

#### Strategi Regulasi Emosi Individu Dewasa Awal Menghadapi *Quarter-Life Crisis*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis* merasakan beragam emosi negatif seperti cemas, bingung, takut gagal, marah, dan sedih. Emosi-emosi ini muncul karena adanya tekanan akademik, masa depan, kebingungan dalam menentukan arah hidup, serta ketidakmampuan memenuhi ekspektasi diri dan lingkungan. Beberapa partisipan juga mengalami gejala fisik seperti sulit tidur, mudah lelah dan kehilangan semangat. Pada fase ini mereka juga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial atau merasa tidak dipahami oleh orang-orang di sekitar mereka sehingga membuat proses krisis semakin berat.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, setiap partisipan menggunakan strategi regulasi emosi yang berbeda-beda. Strategi yang paling banyak digunakan adalah menyendiri untuk menenangkan diri, menangis, berdoa, menulis, serta melakukan

aktivitas yang membuat suasana hati lebih stabil seperti membersihkan kamar atau mendengarkan musik. Dukungan dari teman, keluarga atau pasangan juga berperan penting dalam membantu mereka menenangkan diri dan memberikan sudut pandang baru. Selain itu mereka mulai mengubah cara berpikir dengan melihat krisis sebagai proses yang akan berlalu dan berusaha meyakinkan diri sendiri, serta mencoba mengambil pelajaran dari setiap situasi yang menekan. Meski begitu ada pula yang menggunakan strategi kurang adaptif seperti merokok atau meluapkan emosi kepada orang lain ketika tidak mampu mengendalikan diri.

Proses regulasi emosi ini membawa dampak positif terhadap perkembangan diri partisipan. Setelah melalui masa krisis tersebut mereka merasa lebih matang, lebih mengenal diri sendiri dan lebih mampu mengontrol emosi diri sendiri. Mereka juga menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup dan lebih bijaksana dalam menyikapi tekanan dari luar. *Quarter-Life Crisis* yang awalnya dipandang sebagai masa sulit kemudian dipandang sebagai pengalaman penting yang membantu mereka memahami tujuan hidup, memperbaiki cara mengambil keputusan dan meningkatkan ketahanan emosional. Secara keseluruhan krisis tersebut menjadi titik balik yang membentuk kematangan psikologis dan membantu mereka tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat.

### **Proses Dinamika Regulasi Emosi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses dinamika regulasi emosi pada dewasa awal berlangsung melalui tahapan yang dimulai dari munculnya berbagai emosi negatif seperti cemas, khawatir, bingung dan merasa terbebani oleh tekanan hidup. Emosi-emosi ini muncul ketika individu dihadapkan pada pandangan hidup, tuntutan akademik, ekspektasi keluarga, serta perselisihan sosial dengan orang-orang di sekitar mereka. Pada tahap awal individu cenderung merasakan tekanan yang kuat dalam mengalami ketegangan mental maupun fisik, seperti mudah lelah, kehilangan motivasi, serta menarik diri dari lingkungan sosial. Mereka juga sering menganalisis kemampuan diri dan merasa tidak yakin terhadap keputusan yang telah atau akan diambil.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, individu secara bertahap mulai mengelola emosinya melalui berbagai cara yang berkembang sesuai dengan kesadaran diri dan pengalaman yang dialami. Proses regulasi emosi ini terjadi melalui upaya menyendiri untuk menenangkan diri serta meluapkan emosi secara pribadi, melakukan aktivitas yang menimbulkan rasa lega, serta mendekatkan diri pada keyakinan atau aktivitas positif lain yang dirasa menenangkan. Seiring berjalan waktu individu belajar mengamati apa yang mereka rasakan dan memahami penyebab emosi tersebut dan memilih strategi yang dianggap paling efektif untuk meredakan tekanan. Pada proses ini muncul kemampuan menilai situasi secara lebih rasional dengan membongkai ulang cara berpikir serta melihat permasalahan bukan hanya sebagai beban tetapi sebagai sesuatu yang dapat dipahami dan dihadapi secara lebih terarah.

Pada tahap selanjutnya dinamika regulasi emosi menghasilkan perubahan signifikan

pada diri individu. Mereka menjadi lebih terbiasa mengenali pola emosi untuk lebih mampu menetapkan batasan dan mulai membangun cara pandang yang lebih dewasa dalam menyikapi tekanan hidup. Individu menjadi lebih tenang lebih mampu mengendalikan reaksi emosional serta mampu menempatkan diri dalam situasi yang menantang tanpa mudah terbawa suasana. Pengalaman menghadapi emosi secara berulang memunculkan kemampuan adaptif yang membuat mereka lebih kuat secara psikologis. Pada akhirnya dinamika regulasi emosi ini membentuk kematangan emosional, meningkatkan kepercayaan diri dan membantu individu memasuki tahap perkembangan berikutnya dengan pemahaman diri yang lebih baik.

### **Penerapan Strategi Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi regulasi emosi memberikan pengaruh yang nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Pada awalnya individu yang mengalami tekanan emosional cenderung merasakan kecemasan, ketegangan dan ketidakstabilan suasana hati. Namun ketika mereka mulai menerapkan strategi pengelolaan emosi terjadi perubahan pada cara mereka memahami dan merespons situasi yang menekan. Penggunaan strategi seperti mengenali emosi secara sadar mengambil jarak dari situasi yang memicu stres, serta berusaha menenangkan diri dengan cara yang sesuai membuat individu lebih mampu mengelola reaksi emosionalnya. Proses ini secara bertahap mengurangi intensitas emosi negatif dan membantu mereka mendapatkan kendali yang lebih besar atas perasaan yang muncul.

Seiring dengan konsistensi dalam menerapkan strategi tersebut individu mulai merasakan peningkatan dalam aspek-aspek kesejahteraan psikologis seperti rasa tenang, penerimaan diri, serta kemampuan berpikir lebih jernih dalam menghadapi masalah. Strategi yang digunakan seperti menata ulang cara berpikir, menyendiri untuk menenangkan diri, berdoa, beraktivitas fisik ringan atau mengekspresikan emosi secara sehat dapat membantu mengurangi beban mental yang sebelumnya menghambat kenyamanan psikologis. Dukungan sosial yang diterima baik dari keluarga, teman, maupun pasangan turut memperkuat efektivitas regulasi emosi yang dijalankan. Individu yang mampu menyampaikan emosi dengan tepat cenderung lebih mudah membangun hubungan yang harmonis dapat lebih jarang terlibat konflik serta lebih stabil dalam menjalani rutinitas harian.

Pada akhirnya penerapan strategi regulasi emosi tidak hanya membantu individu mengatasi tekanan sesaat tetapi juga memberikan dampak jangka panjang terhadap perkembangan diri mereka. Individu yang telah terbiasa mengelola emosinya dengan baik menunjukkan tingkat ketenangan batin yang lebih tinggi, kepercayaan diri yang meningkat, serta kemampuan menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih dewasa dan terarah. Mereka merasa lebih mampu menerima kekurangan diri sendiri, lebih percaya pada proses hidup dan lebih optimis dalam memandang masa depan. Dengan demikian, strategi regulasi emosi yang diterapkan secara konsisten terbukti berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan membantu individu mencapai keseimbangan emosional dalam



kehidupannya.

### **Pengelolaan Emosi Dewasa Awal yang Mengalami Krisis Perkembangan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami krisis perkembangan cenderung merasakan emosi yang beragam dan cenderung tidak stabil. Emosi yang muncul sering kali berupa kecemasan, kebingungan, rasa tertekan, serta ketakutan akan kegagalan dan masa depan. Individu merasa berada pada masa transisi yang penuh tuntutan sehingga mereka mudah kehilangan arah. Kondisi ini membuat mereka lebih sensitif terhadap tekanan lingkungan baik itu tuntutan akademik, pekerjaan, maupun ekspektasi sosial. Emosi negatif yang intens sering mempengaruhi aktivitas harian mereka termasuk motivasi, pola tidur serta hubungan sosial.

Dalam menghadapi kondisi tersebut individu menerapkan berbagai cara untuk mengelola emosinya. Sebagian besar berusaha menenangkan diri dengan menarik diri dari lingkungan, menangis, melakukan aktivitas fisik ringan, menulis, atau mencari suasana baru agar pikiran lebih tenang. Ada pula yang menggunakan pendekatan spiritual seperti berdoa atau memperbanyak aktivitas keagamaan karena, hal itu memberikan rasa nyaman dan membantu menurunkan kecemasan. Selain itu, beberapa individu mencoba mengubah cara berpikir dengan meyakinkan diri bahwa situasi yang dialami adalah bagian dari proses perkembangan yang wajar. Dukungan dari orang-orang terdekat seperti teman, pasangan atau keluarga juga berperan penting dalam menstabilkan emosi dan menjadi tempat individu mengekspresikan perasaannya.

Seiring berjalannya waktu, pengelolaan emosi yang diterapkan memberikan perubahan positif terhadap cara individu memahami dirinya dan menghadapi tuntutan perkembangan. Mereka menjadi lebih mampu mengatur reaksi emosional, lebih mengenali pemicu stres, serta lebih bijaksana dalam membuat keputusan sendiri. Individu merasa bahwa pengalaman krisis yang sebelumnya dianggap berat ternyata membentuk mereka menjadi pribadi yang lebih kuat dan matang secara emosional. Mereka mampu melihat setiap permasalahan dengan perspektif yang lebih luas, tidak mudah panik dan lebih percaya pada kemampuan diri sendiri. Pengelolaan emosi yang dilakukan secara konsisten akhirnya membantu mereka mencapai tingkat stabilitas emosional yang lebih baik serta kesiapan untuk menghadapi tahapan perkembangan berikutnya.

### **Discussion**

#### **Strategi Regulasi Emosi Individu Dewasa Awal Menghadapi *Quarter-Life Crisis***

Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis* merasakan emosi negatif seperti cemas, bingung, takut gagal dan sedih, yang muncul akibat tekanan akademik, menutup masa depan, serta ketidaksesuaian antara harapan diri dan kenyataan yang dijalani. Temuan ini sejalan dengan penelitian Oktavia dan Fahmawati (2025) serta Kamilia dan Purwanto (2025) yang

mengungkapkan bahwa *Quarter-Life Crisis* pada awal dewasa ditandai oleh krisis identitas, kecemasan intens dan keraguan dalam mengambil keputusan hidup. Gejala fisik seperti sulit tidur, mudah lelah dan hilangnya motivasi yang ditemukan dalam penelitian ini juga mendukung temuan Aziz dan Manurung (2024) yang menyatakan bahwa tekanan emosional yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kondisi fisiologis dan menurunkan kesejahteraan psikologis. Untuk meredakan tekanan emosional tersebut peserta menggunakan berbagai strategi regulasi emosi seperti menyendiri, menangis, berdoa, menulis dan melakukan aktivitas yang memberi kenyamanan. Penggunaan strategi ini selaras dengan teori Gross (1998) mengenai peran penilaian ulang kognitif dalam mengubah makna situasi yang menekan, serta konsisten dengan penelitian Sanchez-Sanchez et al (2025) yang menemukan bahwa regulasi emosi berbasis reappraisal dapat meningkatkan optimisme dan kesejahteraan individu.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman dekat, keluarga atau pasangan berperan penting dalam membantu partisipan menemukan ketenangan dan perspektif baru. Hal ini mendukung temuan Oktavia dan Fahmawati (2025) yang menekankan bahwa regulasi emosi yang efektif sering kali berjalan beriringan dengan dukungan sosial yang memadai. Meski demikian, beberapa partisipan juga menggunakan strategi maladaptif seperti merokok atau menekan emosi yang hanya memberikan kelegaan sementara dan sesuai dengan hasil penelitian Putri dan Rahmasari (2021) bahwa penekanan emosi cenderung membantu kondisi psikologis individu. Seiring proses refleksi diri dan pemaknaan ulang pengalaman krisis, partisipan secara bertahap mulai mengembangkan strategi adaptif yang lebih sehat seperti penerimaan diri, coping spiritual, dan perubahan cara berpikir. Proses ini memperkuat temuan Zharifa et al (2023) bahwa *Quarter-Life Crisis* dapat menjadi fase penting dalam perjalanan pendewasaan yang dapat membantu individu membentuk ketahanan emosional, memahami diri secara lebih mendalam dan menjadi pribadi yang lebih matang. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi memiliki peran sentral dalam membantu dewasa awal mengubah periode krisis menjadi pengalaman yang membangun serta memperkuat kematangan psikologis mereka.

### **Proses Dinamika Regulasi Emosi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dinamika regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis* berawal dari munculnya emosi negatif seperti cemas, bingung, khawatir dan perasaan terbebani akibat tekanan hidup tuntutan akademik serta mendekatkan masa depan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Oktavia dan Fahmawati (2025) serta Santri et al (2025) yang menyatakan bahwa dewasa awal pada fase *Quarter-Life Crisis* sering mengalami kebingungan identitas dan kecemasan yang intens karena ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan hidup. Gejala fisik yang muncul seperti mudah lelah dan hilangnya motivasi, juga memperkuat temuan Aziz & Manurung (2024) bahwa tekanan emosional yang tidak mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Partisipan dalam penelitian ini memperhatikan kondisi tersebut dengan berbagai strategi regulasi



emosi seperti menyendiri, menangis, menulis, melakukan aktivitas yang menenangkan, serta meningkatkan aktivitas spiritual strategi yang konsisten dengan konsep regulasi emosi Gross (1998) mengenai reappraisal kognitif dan coping yang berfokus pada emosi. Selain itu penggunaan strategi adaptif seperti refleksi diri dan dukungan sosial selaras dengan temuan Oktavia dan Fahmawati (2025) dan Martínez-Líbano et al (2025) yang menyatakan bahwa regulasi emosi yang sehat dan kejelasan emosi merupakan faktor pelindung terhadap stres dan mampu meningkatkan kesejahteraan individu.

Seiring berkembangnya proses regulasi emosi, individu mulai menunjukkan pemahaman diri yang lebih matang melalui kemampuan menilai situasi secara rasional, membingkai ulang pikiran dan menerima kondisi yang dihadapi. Perubahan ini mendukung temuan Sanchez-Sanchez et al (2025) bahwa cognitive reappraisal berperan penting dalam meningkatkan optimisme dan ketahanan psikologis pada dewasa muda. Meskipun beberapa partisipan sempat menggunakan strategi maladaptif seperti menghindar atau merokok, pola ini sesuai dengan penelitian Putri dan Rahmasari (2021) yang menunjukkan bahwa emotional suppression hanya menghasilkan kelegaan sementara dan berpotensi memperpanjang masa krisis. Namun, ketika individu mulai mengembangkan kesadaran emosional dan menerima pengalaman yang menekan sebagai bagian dari proses pertumbuhan mereka menunjukkan peningkatan kematangan emosional, kemampuan menetapkan batasan, serta keberanian menghadapi tekanan hidup. Hal ini sejalan dengan pandangan Zharifa et al (2023) bahwa *Quarter-Life Crisis* dapat menjadi titik balik penting yang memperkuat identitas diri dan mempercepat pendewasaan psikologis. Dengan demikian, dinamika regulasi emosi yang ditemukan dalam penelitian ini menggambarkan bahwa *Quarter-Life Crisis* bukan hanya fase penuh tekanan, tetapi juga proses transformatif yang mendorong individu tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan resilien.

### **Penerapan Strategi Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis Individu**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan strategi regulasi emosi berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu yang mengalami *Quarter-Life Crisis*. Pada tahap awal individu merasakan kecemasan, ketegangan emosional dan ketidakstabilan suasana hati akibat tekanan akademik, sosial, maupun ekspektasi diri yang sejalan dengan temuan (Oktavia & Fahmawati., (2025). Kamilia dan Purwanto (2025) menyatakan bahwa *Quarter-Life Crisis* memunculkan gejala emosional yang intens dan identitas. Ketika strategi regulasi emosi mulai diterapkan seperti mengenali emosi secara sadar mengambil jarak dari pemicu stres, serta berusaha menenangkan diri melalui aktivitas reflektif atau spiritual individu mengalami perubahan signifikan dalam cara memaknai dan merespons situasi sulit. Hal ini sesuai dengan teori (Gross, 1998) mengenai efektivitas reappraisal kognitif dalam mengurangi intensitas emosi negatif. Penerapan strategi seperti menata ulang pola pikir, beraktivitas untuk menenangkan diri dan mengalirkan emosi secara sehat terbukti membantu individu mengurangi beban mental sebagaimana diperkuat oleh kesimpulan Sanchez-Sanchez et al (2025) bahwa reappraisal meningkatkan

optimisme dan kontrol emosi pada orang dewasa muda.

Seiring dengan konsistensi dalam menerapkan strategi tersebut, peningkatan kesejahteraan psikologis semakin terasa ditandai dengan tumbuhnya ketenangan, penerimaan diri, serta kemampuan berpikir jernih saat menghadapi tekanan hidup. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan pasangan memperkuat efektivitas strategi tersebut mendukung hasil penelitian Oktavia dan Fahmawati (2025) bahwa dukungan sosial dan kejelasan emosi berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres dan memfasilitasi kesejahteraan subjektif. Dalam jangka panjang individu menunjukkan tanda-tanda pendewasaan emosional berupa peningkatan kepercayaan diri, kemampuan mengatur batasan, serta kesiapan menghadapi tantangan hidup dengan lebih bijaksana. Menurut Zharifa et al (2023) bahwa regulasi emosi yang efektif mampu mengubah *Quarter-Life Crisis* menjadi proses transformatif yang memperkuat identitas diri dan ketahanan psikologis. Dengan demikian, strategi regulasi emosi tidak hanya menurunkan tekanan emosional sesaat tetapi juga memberikan kontribusi penting terhadap perkembangan diri dan keseimbangan emosional individu dalam jangka panjang.

### **Pengelolaan Emosi Dewasa Awal yang Mengalami Krisis Perkembangan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami krisis perkembangan cenderung merasakan emosi negatif yang intens dan tidak stabil, seperti kecemasan, kebingungan, rasa tertekan, serta ketakutan akan kegagalan dan masa depan. Temuan ini selaras dengan penelitian Oktavia dan Fahmawati (2025) yang menjelaskan bahwa *Quarter-Life Crisis* ditandai oleh tekanan emosional kuat akibat perbedaan antara harapan dan kenyataan hidup. Sensitivitas terhadap tuntutan akademik, pekerjaan dan ekspektasi sosial juga mendukung temuan Aziz dan Manurung (2024) bahwa tekanan psikologis pada masa transisi dewasa awal berdampak langsung pada motivasi, pola tidur dan hubungan sosial. Dalam menghadapi kondisi tersebut individu menerapkan strategi pengelolaan emosi seperti menarik diri sementara, menangis, menulis, beraktivitas fisik ringan, atau mencari suasana baru. Penggunaan strategi spiritual seperti berdoa yang ditemukan pada penelitian ini sejalan dengan Zharifa et al (2023) yang menunjukkan bahwa pendekatan berbasis nilai dan refleksi diri dapat membantu meredakan kecemasan dan memberikan rasa makna dalam proses krisis.

Seiring penerapan strategi regulasi emosi secara konsisten, individu menunjukkan perubahan positif dalam pemahaman diri, stabilitas emosional, dan kemampuan dalam menghadapi tuntutan perkembangan. Kemajuan ini sejalan dengan temuan Sanchez-Sanchez et al (2025) yang menegaskan bahwa regulasi emosi adaptif meningkatkan optimisme, kepercayaan diri dan ketahanan psikologis. Dukungan sosial yang ditemukan dalam penelitian ini turut memperkuat kemampuan individu dalam menstabilkan emosi dan membantu mereka memaknai krisis secara lebih konstruktif. Seiring berjalannya waktu pengalaman krisis yang semula dianggap membebani justru membentuk individu menjadi lebih matang secara emosional, lebih mampu mengenali pemicu stres, serta lebih bijaksana dalam mengambil

keputusan. Kejelasan dalam memahami emosi juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan membantu individu mengembangkan cara pandang yang lebih stabil terhadap tekanan hidup. Dengan demikian, regulasi emosi yang dilakukan secara berkelanjutan tidak hanya meredakan tekanan sesaat, tetapi juga membangun fondasi kematangan emosional yang mempersiapkan individu untuk menghadapi tahap perkembangan berikutnya dengan kesiapan dan kepercayaan diri yang lebih baik.

#### D. Conclusions

Berdasarkan keseluruhan temuan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa proses regulasi emosi pada masa dewasa awal yang mengalami *Quarter-Life Crisis* menjadi faktor krusial dalam mempertahankan kesejahteraan psikologis individu di mana pengalaman krisis yang memunculkan kecemasan, ketidakpastian dan rasa gagal justru dapat menjadi titik balik bagi terbentuknya kematangan emosional dan identitas diri. Temuan ini memberi implikasi bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif seperti cognitive reappraisal, refleksi diri, aktivitas spiritual, serta penerimaan diri per kaya pemahaman tentang bagaimana individu mampu menilai ulang dan mengelola emosi negatif menjadi pengalaman bermakna terutama, ketika diperkuat oleh dukungan sosial dari teman, sahabat dan keluarga yang berperan penting dapat meningkatkan kemampuan adaptif serta ketenangan dalam menghadapi tantangan hidup. Meski demikian, penelitian ini memiliki kelemahan seperti jumlah partisipan yang terbatas dan konteks pengalaman yang sangat subjektif sehingga temuan belum dapat digeneralisasi secara luas, serta belum mengeksplorasi faktor lain seperti perbedaan budaya, kondisi sosial ekonomi maupun gaya kepribadian yang mungkin memengaruhi dinamika regulasi emosi. Oleh karena itu, penelitian mendatang disarankan untuk melibatkan jumlah partisipan yang lebih beragam, menggunakan pendekatan metode campuran agar pemahaman lebih komprehensif, serta memperluas fokus pada faktor-faktor eksternal maupun internal lainnya agar gambaran mengenai proses regulasi emosi pada *Quarter-Life Crisis* dapat dipahami secara lebih mendalam dan aplikatif dalam konteks perkembangan dewasa awal.

#### References

- Aziz, A., & Manurung, A. S. B. (2024). Hubungan Penerimaan Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal di Gereja GKPI Sion Mandoge The Relationship Between Self-Acceptance and Quarter Life Crisis in Early Adults in The GKPI Sion Church, Mandoge. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(3), 1204–1210.
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Gross, J. J. (1998). *The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review*. 2.
- Kamilia, S., & Purwanto, S. (2025). *HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DAN*

DUKUNGAN SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA  
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.

Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49.

Kristriyanti, A. F., & Febrieta, D. (2025). PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA GENERASI Z. *Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, Vol 15.

Marsha, P., Salsabila, N., Ramadhani, A., & Mulawarman, U. (2025). Hubungan antara Kualitas Pertemanan dengan Kebahagiaan Pada Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis *The Correlation of Friendship Quality and Happiness in Early Adulthood Experiencing a Quarter Life Crisis*. 6(2), 496–506.

Martínez-Líbano, J., Yeomans-Cabrera, M. M., Koch, A., Iturra Lara, R., & Torrijos Fincias, P. (2025). Clarity and Emotional Regulation as Protective Factors for Adolescent Well-Being: A Moderated Mediation Model Involving Depression. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(7), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15070130>

Oktavia, M. D., & Fahmawati, Z. N. (2025). *the Relationship Between Emotional Regulation and Social Support With Subjective Well-Being in Students Experiencing a Quarter Life Crisis*. 8(1), 305–316.

Putri, A. R. H., & Rahmasari, D. (2021). Disregulasi Emosi pada Perempuan Dewasa Awal yang Melakukan Self injury. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 152–161.

Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion Regulation Strategies and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood: Mediating Role of Optimism and Self-Esteem in a University Student Sample. *Behavioral Sciences*, 15(7). <https://doi.org/10.3390/bs15070929>

Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 3(1), 118–131. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1706>

Sugianti, S., & Mariyati, L. I. (2022). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Spiritualitas dengan Quarter Life Crisis pada Narapidana*.

Ubaidah, A., & Nuraqmarina, F. (2025). Pengaruh Sikap Welas Asih Diri (Self-Compassion) pada Ketangguhan Diri (Hardiness) Dewasa Muda di periode usia Quarter Life Crisis. *Journal Scientifict of Mandalika*, 6(2), 258–264.

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>

Zharifa, F. S., Magistravia, E. G. R., Febrianti, R. A., Jati, R. P. K. A., & Maharani, S. D. (2023). Dinamika Quarter Life Crisis dalam Perspektif Kawruh Jiwa Ki Ageng Suryomentaram. *Jurnal Filsafat Indonesia*, 6(3), 328–336.