

PENGARUH REGULASI EMOSI TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA GENERASI Z

Anjly Fahreza Kristriyanti^{1*}, Ditta Febrieta²

^{1, 2, 3}Prodi Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

202110515064@mhs.ubharajaya.ac.id, Ditta.febrieta@dsn.ubharajaya.ac.id

202110515064@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstract

Quarter Life Crisis is a psychological phenomenon commonly experienced by Generation Z during the transition to early adulthood. This study aimed to examine the influence of emotion regulation on quarter life crisis. A quantitative correlational method was used with Spearman's analysis and simple linear regression. Data from 125 participants in Bekasi were collected through purposive sampling. The results showed a significant relationship between expressive suppression and quarter life crisis, while cognitive reappraisal had no significant impact. Most participants experienced moderate levels of crisis and emotion regulation.

Keyword: *Quarter Life Crisis, Emotion Regulation, Generation Z, Cognitive reappraisal, Expressive suppression.*

Abstrak

Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami oleh generasi Z dalam masa transisi menuju dewasa awal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap quarter life crisis pada generasi Z. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan analisis Spearman dan regresi linear sederhana. Sebanyak 125 responden dari wilayah Bekasi dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi expressive suppression memiliki hubungan signifikan dengan quarter life crisis ($r = 0,182$; $p < 0,05$), sedangkan cognitive reappraisal tidak menunjukkan hubungan signifikan. Sebagian besar responden berada pada tingkat quarter life crisis sedang (48,8%) dan kemampuan regulasi emosi sedang (44,8%). Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa expressive suppression berkontribusi terhadap quarter life crisis, sementara cognitive reappraisal belum memberikan pengaruh signifikan. Penelitian ini merekomendasikan pelatihan regulasi emosi berbasis cognitive reappraisal untuk mendukung kesiapan mental generasi Z.

Kata kunci: *Quarter Life Crisis, Regulasi emosi, Generasi Z, Cognitif Reappraisal, Expressive Suppression.*

Article History

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No
77

DOI : Prefix DOI :

10.8734/Musytari.v1i2
.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

Individu yang memasuki fase penyesuaian diri dengan penuh tantangan dengan pola kehidupan dan harapan sosial dalam masa transisi dari remaja ke dewasa. Sehingga pada tahap ini, individu seringkali menghadapi situasi seperti merasa kehilangan arah dan kesulitan dalam mengendalikan emosi (Syakhira & Alfiandi, 2023). Oleh karena itu, individu yang berada di tahap dewasa awal mulai menghadapi tanggung jawab yang lebih besar dan kompleks. Sehingga, hubungan dengan masyarakat mulai terbentuk dan berkembang. Hal ini, membuat individu untuk mencapai sebuah kemandirian secara ekonomi, sosial, maupun psikologis dari mereka (Fadillah & Rozi, 2024). Berdasarkan temuan dilapangan yang diperoleh melalui pertanyaan terbuka dalam kuesioner pada tanggal 4 juni 2025, penelitian ini melibatkan sejumlah partisipan dari generasi Z yang berdomisili di kota bekasi. Sebanyak 24 responden memberikan tanggapan, dan hasil survei menunjukkan bahwa *quarter life crisis* dialami oleh 4,2% responden berusia 26 tahun, 8,3% berusia 24 tahun, 25% berusia 23 tahun, 33,3% berusia 22 tahun, serta masing-masing 12,5% berusia 21 dan 20 tahun. Selain itu, data menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami *quarter life crisis* adalah perempuan sebanyak 79,2%, sedangkan laki-laki sebanyak 20,8%.

Data ini mengindikasikan bahwa individu yang menghadapi *quarter life crisis* umumnya mengalami keraguan dalam memilih karir atau melanjutkan pendidikan sebanyak 62,5%, sebanyak 41,7% khawatir dalam hubungan personal, sementara 33,3% cemas menghadapi tekanan keluarga atau komentar negatif dari lingkungan sekitar. Selain itu, merasa terbebani oleh tuntutan dan harapan yang tinggi dari lingkungan sebanyak 41,7% dan merasa kurang percaya diri akibat kegagalan atau kekecewaan berulang sebanyak 41,7%. Sekitar 16,7% mengalami kesulitan dalam memilih anantara tanggung jawab pekerjaan dan pendidikan, dan 50% merasa kehilangan arah dan harapan setelah mengalami berbagai kekecewaan.

Quarter life crisis, menurut (Robbins & Wilner, 2001) adalah sebuah fase krisis yang dialami oleh individu berusia 20-an. Krisis ini ditandai dengan kecemasan tentang arah hidup dan kualitasnya, yang dipicu oleh banyaknya pilihan, perubahan yang terus-menerus, serta tekanan untuk mencapai stabilitas. Hal ini dapat menimbulkan perasaan bingung, panik, hingga tidak berdaya. Selain itu, muncul rasa ketakutan dan kecemasan yang sedang dialami selama periode dewasa awal ini. Sehingga Alexander Robbins dan wilner mengemukakan istilah "*quarter life crisis*" atau fenomena "*twenty something*" disebut dengan krisis seperempat abad, ini pada individu yang sedang berada pada kehidupan yang nyaman berubah ke kehidupan yang lebih realistis (Hasyim et al., 2024).

Berkembangnya fenomena *Quarter life crisis* tanpa disadari memiliki kaitan erat dengan perubahan zaman yang terus berkembang disetiap tahunnya, sehingga menciptakan karakteristik unik pada masing-masing generasi (Ratih et al., 2024). Menurut Schmitt (2024) mengemukakan bahwa dengan perkembangan zaman, dalam bidang teknologi menjadi salah satu faktor utama yang membedakan setiap generasi memiliki keunikan tersendiri. Oleh karena itu, generasi Z yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, tumbuh dengan adanya paparan teknologi sejak usia dini (Rosyiddin & Afandi, 2023). Generasi ini sangat bergantung pada teknologi dalam menghadapi tantangan serupa dengan orang dewasa, sehingga mengalami keterbatasan dalam interaksi sosial secara langsung (Schmitt, 2024).

Hal ini membuat adanya dampak *quarter life crisis* pada generasi Z, terutama tekanan sosial dan media sosial memiliki pengaruh besar dalam kehidupan generasi Z. platform seperti Instagram, tiktok, dan LinkedIn sering menampilkan gaya hidup yang terlihat sempurna, menciptakan tekanan untuk mencapai standar kesuksesan yang terkadang tidak realistis. Perbandingan sosial yang terus-menerus ini dapat memicu rasa kurang percaya diri dan kebingungan tentang arah hidup mereka. Selain itu, ketidakpastian ekonomi, seperti pasar

kerja yang semakin kompetitif dan tantangan ekonomi global, menjadi sumber stres tambahan bagi generasi Z. Banyak di antara mereka yang kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan latar belakang Pendidikan mereka. Sehingga tekanan dalam hal akademik dan profesional juga menjadi tantangan utama. Harapan tinggi dari keluarga maupun lingkungan sekitar untuk meraih kesuksesan di usia muda sering kali membebani generasi Z, membuat mereka kekurangan waktu untuk mengeksplorasi dan memahami bakat serta minat mereka secara mendalam (Nur, 2024). Dengan ini, banyaknya permasalahan yang terjadi membuat generasi Z tidak mampu dalam melewati masa ini dengan baik. Oleh karena itu, dapat menyebabkan krisis emosional yang negatif. Ada sebagian individu mengalami kesulitan dalam menghadapi dan mengelola tantangan terkait kecemasan, seperti stres, depresi, serta berbagai gangguan psikologis lainnya. Yang pada akhirnya dapat memicu terjadinya krisis emosional. Sehingga ini membutuhkan sebuah kemampuan pengelolaan emosi terhadap emosi (Milati, 2022). Krisis emosional ini berpengaruh pada kualitas hidup generasi Z, membuat cenderung lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya, sehingga menimbulkan salah satu dampak yaitu depresi bahkan stres. Untuk menghadapi tekanan tersebut, regulasi emosi memiliki peran sangat penting guna membantu mereka menangani stres dan mengelola emosi negatif atau pengelolaan emosi (Pratama, 2024). *Quarter life crisis* memiliki pengaruh besar pada generasi Z, terutama dalam aspek emosional, sosial, dan profesional. Secara emosional, generasi Z sering menghadapi tekanan yang berat selama fase ini, sehingga adanya rasa cemas, kesepian, dan kebingungan akan masa depan. Hal ini juga membuat hubungan dapat menyebabkan konflik dengan keluarga, dengan adanya perbedaan pemikiran ketika lebih memilih karir yang tidak sejalan dengan harapan orang tua atau ketika seseorang memutuskan untuk menunda untuk menikah demi mengejar tujuan pribadi (Ratih et al., 2024).

Gross (2004) menjelaskan regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk menyadari dan memahami emosi, menerima keberadaan emosi tersebut, serta mengelola perilaku implusif hal ini menunjukkan regulasi emosi memungkinkan seseorang tetap fokus mencapai tujuan meskipun sedang menghadapi emosi negatif. Selain itu, kemampuan ini mencakup penggunaan strategi yang adaptif untuk mengontrol respons emosional demi memenuhi kebutuhan pribadi maupun tuntutan situasi.

Regulasi emosi merupakan proses pembentukan, pengelolaan, dan ekspresi emosi yang dimiliki oleh individu, fokusnya adalah bagaimana seseorang mengatur emosinya, bukan sebaliknya, dimana emosi tersebut yang mengontrol hal lain (Rottenberg & Gross, 2007). Selain itu, regulasi emosi juga didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk tetap tenang dan stabil dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan dan tantangan (Octavianingrum & Savira, 2022). Kemampuan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, menghadapi, mengelola, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang tepat guna untuk mencapai keseimbangan emosional. Jika emosi tidak dikelola dengan baik, hal ini dapat memicu masalah yang merugikan diri sendiri maupun orang lain. Oleh sebab itu, diperlukan strategi efektif yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi emosional, mengurangi pengalaman emosi negative, dan mencegah perilaku yang tidak adaptif (Gross, J, 2014).

2. Tinjauan Pustaka

Quarter life crisis pertama kali dijelaskan oleh Robbins dan Wilner (2001) merupakan krisis identitas yang terjadi karena ketidaksiapan individu yang dialami berusia 18-29 tahun dalam menghadapi masa transisi dari remaja menuju dewasa. Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan *Quarter life crisis* sebagai kondisi krisis yang muncul karena individu merasa

kurang siap menghadapi perubahan dalam fase kehidupan tersebut. menurut Fischer (2008), adalah fase dimana krisis emosional yang sering dialami oleh individu yang berada di usia 20-an. Krisis ini muncul karena adanya kekhawatiran terhadap masa depan yang tidak pasti, termasuk soal hubungan, karir, serta kehidupan sosial. Ketika seseorang tidak mampu merespons perubahan di tahap perkembangan hidupnya dengan baik, akan merasakan terjebak dalam ketidakpastian akibat berbagai pilihan yang membingungkan.

Sedangkan Menurut Nash dan Murray (2010), *Quarter life crisis* adalah masalah yang dialami individu terkait mimpi, harapan, agama dan spiritual, tingginya tantangan akademik, serta kehidupan pekerjaan dan karir. Namun, beberapa orang ada yang merasa senang, antusias, dan tertantang untuk mencoba hal-hal baru, tetapi ada juga yang merasa kebingungan, tertekan, serta kosong Ketika sedang menghadapi fase ini.

Regulasi emosi menurut Gross (2015) adalah kemampuan seseorang untuk mengelola atau mengontrol emosinya agar tetap sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang terjadi. Proses ini membantu mereka menentukan kapan suatu emosi muncul, bagaimana kita mengalaminya, serta cara kita mengekspresikannya. Regulasi emosi dapat dilakukan secara sadar maupun secara otomatis tanpa disadari. Sama seperti definisi dari Gratz dan Roemer (2004) pemahaman yang mendalam mengenai emosi, penerimaan terhadap perasaan yang dialami, serta kapasitas untuk mengendalikan dorongan impulsif sambil berperilaku dengan tujuan pribadi saat menghadapi emosi yang tidak menyenangkan. serta kemampuan meregulasi emosi yang sesuai dengan situasi agar respons emosional dapat diatur untuk memenuhi tuntutan pribadi.

Merujuk pada berbagai definisi yang dikemukakan oleh para ahli, quarter life crisis dapat dipahami sebagai bentuk tekanan atau tuntutan secara fisik, emosional, maupun psikologis yang dialami oleh individu dari Generasi Z ketika menghadapi masa transisi di usia 20-an. Ketidakmampuan dalam meregulasi emosi selama periode tersebut turut berperan dalam munculnya kondisi quarter life crisis.

3. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif, pada penelitian yang didasarkan pada filsafat positivisme ini ditetapkan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Proses pengumpulan data dilakukan dengan instrument penelitian, sementara analisisnya bersifat kuantitatif atau statistik. Tujuan dari metode ini adalah untuk mendeskripsikan serta menguji hipotesis yang telah diterapkan (Sugiyono, 2024). Penelitian ini menggunakan metode regresi didasarkan pada hubungan fungsi maupun sebab akibat yang terjadi antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2024). Dengan tujuan untuk memvalidasi pengaruh regulasi emosi terhadap quarter life crisis. Apakah memiliki hubungan yang positif atau negative dan seberapa besar pengaruh dari regulasi emosi terhadap *quarter life crisis*.

Populasi merupakan area generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian membuat kesimpulan (Sugiyono, 2024). Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah generasi Z dengan kelahiran 1997 hingga 2012 yang berdomisili di bekasi. Alasan memilih generasi Z karena memiliki karakteristik yang mudah mengikuti emosi yang dapat mempengaruhi emosional.

sampel penelitian adalah bagian dari jumlah serta karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, dengan syarat bahwa sampel tersebut harus secara akurat merepresentasikan keseluruhan populasi. Dikarenakan populasi dalam penelitian ini tidak diketahui jumlahnya, oleh karena itu, rumus yang dibutuhkan untuk mengetahui jumlah sampel yaitu menggunakan rumus (Lemeshow et al., 1997), dan didapati nilai minimal sampel sebesar 96 dan untuk

menghindari human eror maka peneliti membuat jumlah sampel minimal menjadi 125 sampel. Dengan demikian, maka sampel dari populasi penelitian ini yaitu berjumlah 125 yang mengalami quarter life crisis, yang berada pada tahun 1997 sampai 2012, dan berdomisili di kota Bekasi.

Sampel merupakan bagian dari jumlah keseluruhan populasi yang mana dijadikan subjek untuk pengumpulan data penelitian (Periantalo, 2016). Adapun kriteria sampel yang digunakan pada Teknik *sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam suatu penelitian (Sugiyono, 2024). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan teknik *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel yang mana tidak memberikan suatu peluang atau kesempatan yang sama pada setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih jadi sampel (Sugiyono, 2024).

Penelitian ini menggunakan skala *quarter life crisis yang dibuat berdasarkan tujuh indicator quarter life crisis yang diajukan dan diadaptasi oleh* (Afandi et al., 2023) Penelitian ini juga menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi. Di cetuskan pertama kali oleh James J. Gross dan Oliver P. John dan diadaptasi (Radde et al., 2021), yang membagi menjadi dua strategi dalam meregulasi emosi, yakni strategi *cognitive reappraisal* dan strategi *expressive supression*. *Emotion Regulation Questionnaire* memiliki 10 item, dengan 6 item mengukur strategi *cognitive reappraisal* dan 4 item mengukur strategi *expressive supression*.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji daya beda skala Quarter life crisis, menunjukkan 3 item gugur dengan hasil nilai $rit < 0,200$ dari total 26 item yang di mana berdasarkan klasifikasi indeks daya beda aitem Periantalo (2016) item tersebut dikatan tidak dapat dipakai, sehingga pada item yang layak pada skala ini sebanyak 23 aitem dengan rentang 0,315 - 0,669. Sehingga memiliki nilai reliabilitas dengan Cronbach's alpha sebesar 0,891 yang Dimana berdasarkan klasifikasi Periantalo (2015) adalah reliabel. Pada skala Regulasi Emosi menunjukkan 2 item yang gugur dengan nilai $rit < 250$ dari total 8 item yang dimana berdasarkan klasifikasi daya beda aitem Periantalo (2016) item $> 0,250$ cukup bagus, maka sisa aitem yang dapat digunakan adalah sebanyak 8 item dengan rentang 0,250 - 0,667 yang artinya memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,751 yang berarti cukup reliabel.

Selanjutnya peneliti melakukan uji asumsi untuk menguji normalitas, untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal. Dengan menggunakan One-sample Kolmogorov-smirnov test, lalu hasilnya data tidak berdistribusi secara normal, lalu peneliti uji korelasi Spearman yang ditunjukkan pada table-tabel berikut ini :

Tabel uji korelasi

		Cognitif Reappraisal	Expressive supression
Quarter Life Crisis	Spearman Correlation	0.039	0.182*
	Sig. (2-tailed)	0.665	0.043

N	125	125
---	-----	-----

Berdasarkan dari tabel diatas hasil analisis korelasi Spearman antara variabel Quarter Life crisis dan dua aspek strategi regulasi emosi, yaitu kognitif reappraisal dan Expressive Suppression, pada korelasi antara quarter life crisis dan kognitif reappraisal menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,039 dengan nilai signifikan $p = 0,656 (>0,05)$. Hal ini dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Sementara itu, hubungan antara quarter life crisis dan expressive suppression menunjukkan nilai korelasi sebesar 0,182 dengan nilai signifikan $p = 0,043 (< 0,05)$. Berdasarkan hasil ini, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara quarter life crisis dan expressive suppression pada taraf signifikan 5%. Meskipun kekuatan hubungan tersebut tergolong lemah karena nilai korelasi mendekati nol. Sehingga dari dua strategi regulasi emosi yang diuji, hanya expressive suppression yang memiliki hubungan signifikan terhadap quarter life crisis, walaupun kekuatan hubungannya lemah. Selanjutnya dilakukan kategorisasi dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1 kategorisasi Quarter Life Crisis

Kategorisasi	Batas Skor	N	Presentase
Rendah	$X < 55,47$	31	24,8%
Sedang	$55,47 \leq X \leq 59,53$	61	48,8%
Tinggi	$X > 59,53$	33	26,4%
Total		125	100,0%

Berdasarkan hasil kategorisasi, bahwa mayoritas responden 48,8% berada pada tingkat Quarter Life Crisis sedang. Sebanyak 24,8% responden berada dalam kategori rendah, sementara 26,4% lainnya masuk dalam kategori tinggi. Hasil dari kategorisasi memberikan gambaran pada permasalahan Quarter Life Crisis cukup umum terjadi pada usia 20-an yang menjadi subjek penelitian, walaupun tidak semuanya mengalami krisis dalam tingkat yang tinggi.

Table 2 Kategorisasi Regulasi Emosi

Kriteria	Batas Skor	N	Presentase
Tinggi	$X < 19,29$	33	26,4%
Sedang	$19,29 \leq X \leq 20,71$	56	44,8%
Rendah	$X > 20,71$	36	28,8%
Total		125	100,0%

Berdasarkan hasil dari kategorisasi, bahwa sebanyak 33 responden 26,4% menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah, sedangkan 56 responden 44,8% berada dalam kategori sedang, dan 36 responden 28,8% masuk kedalam memiliki regulasi emosi yang tinggi. Hasil ini

mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kemampuan regulasi emosi pada tingkat sedang.

Table hasil uji anova

Model	Sum of square	df	Mean square	f	Sig.	
1	Regression	16.216	1	16.216	0.164	0.686
	Residual	12143.032	123	98.724		
	Total	12159.248	124			
2	Regression	407.961	2	203.981	2.118	0.125
	Residual	11751.287	122	96.322		
	Total	122159.248				

Berdasarkan hasil analisis regresi linear tabel diatas, nilai F hitung sebesar 0.164 dengan nilai yang signifikan sebesar 0.686. karena nilai tersebut > 0.05 maka dapat dikatakan bahwa model regresi yang hanya menggunakan variabel kognitif Reappraisal tidak signifikan secara statistik dalam menjelaskan quarter life crisis. Hal ini, tidak terdapat pengaruh yang berarti dari kognitif reappraisal terhadap quarter life crisis ketika diuji secara tunggal.

Tabel Coefficients

Model	Unstandardized coefficients		Standardized coefficients		
	B		Beta	t	Sig.
1 (constant)	53.497		-	7.177	<,001
Cognitif Reappraisal	0.192		0.037	0.405	0.686
2 (contant)	0.892		0.196	2.017	0.046
Expressive Suppression					

Berdasarkan pada tabel diatas, nilai koefisien regresi untuk variabel kognitif reappraisal sebesar 0.192 dengan nilai t 0.405 dan signifikan 0.686, karna nilai signifikan lebih besar dari 0.005, maka dapat disimpulkan bahwa kognitif reappraisal tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap quarter life crisis. Dari nilai koefisien positif menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat positif, namun pengaruh tersebut tidak bermakna secara statistik.

4. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji korelasi spearman, ditemukan dari dua strategi regulasi emosi yang diteliti, hanya expressive suppression yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan fenomena quarter life crisis. Nilai korelasi yang diperoleh untuk strategi tersebut adalah sebesar $r = 0,182$ dengan $p = 0,043$ yang berada di bawah signifikan 0,05. Sementara itu, strategi kognitif reappraisal menghasilkan nilai korelasi sebesar $r = 0,039$ dan $p = 0,665$ yang tidak memenuhi kriteria signifikan statistik. Oleh karena itu, hipotesis pertama (H_{a1}) yang menyatakan adanya hubungan antara kognitif reappraisal dan quarter life crisis dinyatakan ditolak, sedangkan hipotesis kedua (H_{a2}) adanya korelasi antara expressive suppression dan quarter life crisis dinyatakan diterima, meskipun kekuatan korelasinya tergolong lemah.

Dikarenakan subjek lebih cenderung menerapkan strategi expressive suppression dalam menghadapi emosi yang memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami krisis pada fase quarter life crisis. Hal ini sejalan dengan teori dari Gross (2014) yang menjelaskan bahwa expressive suppression meskipun efektif dalam menahan ekspresi emosi secara eksternal, namun tidak efektif dalam mengurangi tekanan psikologis internal. Ketika digunakan secara terus-menerus, strategi ini berpotensi memicu tekanan emosional jangka panjang yang dapat berkontribusi pada munculnya gejala quarter life crisis.

Namun, dalam penelitian ini strategi tersebut tidak berpengaruh terhadap quarter life crisis. Salah satu kemungkinan penyebabnya adalah rendahnya penerapan strategi ini oleh responden. Generasi Z cenderung lebih sering menggunakan media sosial untuk mengekspresikan dirinya, ketikan hal yang sama juga mengalami tekanan sosial akibat perbandingan diri dengan orang lain (Rosyiddin & Afandi, 2023). Hal ini menunjukkan, bahwa strategi kognitif reappraisal belum tentu efektif untuk mengurangi tekanan internal yang kompleks dan dipengaruhi oleh lingkungan sosial digital.

Dari hasil uji kategorisasi menggunakan metode frekuensi, terdapat bahwa sebanyak 61 orang responden atau 48,8% berada dalam kategori quarter life crisis tingkat sedang, sedangkan 33 orang responden atau 26,4% masuk dalam kategori tinggi walaupun sedang menghadapi tantangan emosional terkait transisi kehidupan dewasa seperti sulit mencari menentukan arah hidup hal tersebut harus didukung dengan mental besar dan dukungan dari lingkungan Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta penelitian, yang merupakan bagian dari generasi z, tengah mengalami tekanan emosional yang cukup serius. Sejalan dengan penelitian Auliya et al., (2025) masa transisi menuju kedewasaan yang diiringi oleh berbagai tantangan, seperti tekanan sosial, kesulitan ekonomi, serta harapan pada diri sendiri yang tinggi terhadap pencapaian. Kondisi-kondisi ini sering menimbulkan kebingungan, stres, dan perasaan tidak pasti, sehingga memicu munculnya quarter life crisis pada individu di usia 20-an.

Hasil Uji kategorisasi pada variabel regulasi emosi yang terbagi dua strategi kognitif reappraisal dan expressive suppression. Terdapat 56 orang atau 44,8% responden berada dalam tingkat kemampuan sedang dalam mengatur emosi, sedangkan 36 orang atau 28,8% berada di tingkat kemampuan tinggi. Yang dimana sebagian besar responden cukup mampu mengelola emosinya, meskipun belum maksimal. Karna banyak dari mereka lebih sering menggunakan strategi expressive suppression untuk menekan ekspresi emosinya daripada mencoba memahami dan

mengubah pola pikirnya. Hal ini sejalan dari penelitian Radde et al., (2021), yang menyebutkan bahwa penggunaan expressive suppression secara terus-menerus dapat meningkatkan masalah psikologis, seperti rasa cemas, stres, dan suasana hati yang kurang stabil terutama pada generasi Z yang sedang menghadapi berbagai tantangan hidup.

5. Simpulan

Penelitian ini mengkaji pengaruh regulasi emosi terhadap quarter life crisis pada Generasi Z di Bekasi, dengan melibatkan 125 responden menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Hasilnya menunjukkan bahwa dari dua strategi regulasi emosi—expressive suppression dan cognitive reappraisal—hanya expressive suppression yang memiliki hubungan signifikan dengan quarter life crisis, meskipun kekuatannya lemah ($r = 0,182$; $p < 0,05$). Sebaliknya, cognitive reappraisal tidak menunjukkan pengaruh bermakna secara statistik. Mayoritas responden mengalami quarter life crisis dan regulasi emosi pada tingkat sedang, dengan tekanan emosional yang dominan berasal dari kebingungan arah hidup, tuntutan sosial, serta harapan keluarga. Fenomena ini diperparah oleh dampak media sosial, tantangan ekonomi, dan transisi perkembangan menuju dewasa awal. Dalam menghadapi tekanan ini, penggunaan expressive suppression cenderung menekan ekspresi eksternal namun tidak efektif mengurangi beban psikologis internal, sehingga berpotensi memperparah krisis emosional. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan pendekatan psikoedukatif berbasis cognitive reappraisal sebagai strategi yang lebih adaptif dan berpotensi membantu Generasi Z menghadapi fase krisis seperempat abad dengan kesiapan mental yang lebih baik.

Daftar 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. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167-176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Auliya, S., Allifah, P., Vandriyani, M. S., Wahyu, E., & Pae, N. (n.d.). *Eksplorasi Faktor-Faktor Penyebab Quarter an Exploration of the Factors That Cause*. 8, 9-16.
- Fadillah, U., & Rozi, F. (2024). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi Terhadap Quarter Life Crisis*. 1996, 373-379.
- Fischer, K. (2008). Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life. In *Africa's potential for the ecological intensification of agriculture* (Vol. 53, Issue 9).
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). 2004_Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS).pdf. *Of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (2014). *Cap1_Emotions_Gross.pdf* (pp. 3-20).
- Gross, J. J. (2004). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>

- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1-12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Lemeshow, S., JR, D. W. H., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1997). *BESAR SAMPEL DALAM PENELITIAN KESEHATAN*. GADJAH MADA UNIVERSITY PRESS.
- Milati, S. &. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship Nugroho Arief Setiawan Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Alfia Zahrotu Milati Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung *Article Information* : 5(1), 13-24.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose*.
- Nur, F. (2024). Quarter Life Crisis pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang di Era Digital. *Kompasiana*, 1-2.
- Octavianingrum, W., & Savira, S. I. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Regulasi Emosi Pada Atlet Pencak Silat Puslatda Jawa Timur. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 1-6.
- Pratama, M. W. (2024). Eksplorasi Regulasi Emosi pada Generasi Z di Mojokerto *Exploration of Emotion Regulation on Generation Z in Mojokerto Abstrak*. 11(01), 256-263.
- Radde, H. A., Nurrahmah, A, N., & Nur Aulia Saudi, A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Construct Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 156-160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z : Tantangan dan Peluang. 5(September), 8186-8193.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam*. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Rosyiddin, A. A. A., & Afandi, N. A. (2023). Quarter-Life Crisis in Generation Z Adults. *Proceedings of International Conference on Psychology, Mental Health, Religion, and Spirituality*, 1(1), 34-40. <https://doi.org/10.29080/pmhrs.v1i1.1135>
- Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 323-328. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2007.00093.x>
- Schmitt. (2024). iGen: Why Today's Super-connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood-and What That Means for the

Rest of Us by Jean Twenge (review). *Group*, 42(4), 363-365.
<https://doi.org/10.1353/grp.2018.0004>

Sugiyono, P. D. (2024). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*.

Syakhira, A., & Alfiandi, R. (2023). Regulasi Emosi Dan Fase Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, VII. <https://psycnet.apa.org/journals/psp/85/2/348>