

Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Anggota Komunitas Airdrop Finder di Palembang

The Relationship Between Emotional Regulation and Quarter-Life Crisis Among Members of the Airdrop Finder COMMUNITY in Palembang

M Iqbal Rizky Darsawinata^(1*) & Desy Arisandy⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Indonesia

Disubmit: 30 Agustus 2025; Direview: 30 September 2025; Diaaccept: 15 Desember 2025; Dipublish: 19 Desember 2025

*Corresponding author: rizky4728@gmail.com

Abstrak

Quarter Life Crisis adalah masa transisi yang dialami individu di awal masa dewasa, biasanya antara usia 18 dan 29 tahun. Fase ini ditandai dengan perasaan cemas tentang masa depan, kebingungan, dan tekanan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa masih rentan terhadap stres psikologis akibat rendahnya regulasi emosi dan kurangnya dukungan sosial, yang dapat memicu krisis ketika menghadapi tantangan di awal masa dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi terhadap quarter life crisis pada komunitas airdrop finder di Palembang. Hipotesis yang digunakan yakni adanya hubungan antara regulasi emosi terhadap quarter life crisis pada komunitas airdrop finder di Palembang. Populasi penelitian mencakup 150 anggota komunitas airdrop finder, dengan sampel penelitian terdiri dari 105 anggota komunitas tersebut. Pada penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel dengan karakteristik tertentu (purposive sampling). Instrumen pengukuran terdiri dari skala regulasi emosi dan skala quarter life crisis. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik analisis regresi sederhana menggunakan aplikasi perangkat lunak SPSS. Hasil analisis data dengan SPSS menunjukkan bahwa koefisien korelasi (R) sebesar 0,726, koefisien determinasi (R²) sebesar 0,685, dan nilai p = 0,000. Hasil analisis tersebut menunjukkan hubungan yang cukup signifikan antara regulasi emosi dengan quarter life crisis pada anggota komunitas airdrop finder di Palembang.

Kata Kunci: Regulasi Emosi; Quarter Life Crisis; Komunitas Airdrop.

Abstract

Quarter life crisis is a transitional period experienced by individuals in their early adulthood, typically between the ages of 18 and 29. This phase is marked by feelings of anxiety about the future, confusion, and social pressure. It shows that students are still vulnerable to psychological stress due to low emotional regulation and lack of social support, which can lead to a crisis when dealing with the challenges of early adulthood. This study aims to determine the relationship between emotional regulation and quarter-life crisis in the airdrop finder community in Palembang. The hypothesis used is that there is a relationship between emotional regulation and quarter-life crisis in the airdrop finder community in Palembang. The study population included 150 members of the airdrop finder community, with a sample of 105 members of the community. This study used a sampling method with certain characteristics (purposive sampling). The measurement instruments consisted of an emotional regulation scale and a quarter-life crisis scale. Data analysis used in this study was a simple regression analysis technique using the SPSS software application. The results of data analysis with SPSS showed a correlation coefficient (R) of 0.726, a coefficient of determination (R²) of 0.685, and a p-value of 0.000. The results of this analysis indicate a significant relationship between emotional regulation and quarter-life crisis in members of the airdrop finder community in Palembang.

Keywords: Emotion Regulation; Quarter-Life Crisis; Airdrop Community.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i4.840>

Rekomendasi mensitasi :

Darsawinata, M. I. R. & Arisandy, D. (2025), Hubungan Antara Regulasi Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Anggota Komunitas Airdrop Finder di Palembang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (4): 1330-1338.

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital telah secara signifikan memengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk sektor keuangan. Di antara aspek-aspek tersebut, proliferasi mata uang kripto berkembang pesat. Dalam ekosistem mata uang kripto, airdrop adalah metode pendistribusian token secara gratis kepada pengguna untuk mendorong partisipasi awal, memperluas basis komunitas, dan mendesentralisasi kepemilikan proyek. Seiring dengan meningkatnya popularitas metode ini, komunitas airdrop khusus pun terbentuk, yang didedikasikan untuk aktivitas dan informasi terkait airdrop.

Komunitas airdrop adalah kelompok pengguna mata uang kripto yang secara aktif mencari, berbagi, dan mendiskusikan informasi tentang berbagai program airdrop yang tersedia di pasaran. Komunitas ini berfungsi sebagai platform edukasi dan jejaring sosial, memungkinkan anggotanya untuk bertukar informasi tentang peluang airdrop, prosedur penukaran token, potensi keuntungan, dan upaya pencegahan penipuan yang meluas terkait dengan airdrop.

Fungsi komunitas airdrop melampaui sekadar berbagi informasi, yaitu membangun ekosistem pendukung yang mempercepat penyebaran informasi dan mendorong adopsi awal proyek. Partisipasi aktif dalam komunitas ini seringkali menjadi prasyarat untuk mendapatkan token gratis. Contohnya termasuk mengikuti akun media sosial proyek, berbagi konten promosi, atau berpartisipasi dalam kegiatan komunitas seperti komunitas Airdrop Finder di Palembang.

Meningkatnya prevalensi ekosistem *cryptocurrency* dan airdrop di kalangan generasi muda secara signifikan berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Awalnya dianggap sebagai peluang untuk mendapatkan penghasilan tambahan secara langsung, aktivitas ini sebenarnya dapat menyebabkan stres mental, kecemasan, dan kehilangan arah hidup. Sebuah studi baru-baru ini (Uçar, 2024) menemukan bahwa para trader *cryptocurrency* mengalami tingkat tekanan psikologis, stres, dan kesepian yang jauh lebih tinggi. Perilaku mereka menyerupai kecanduan judi, dengan pelepasan dopamin yang menyebabkan pengalaman menyenangkan saat menang dan penurunan suasana hati yang tajam saat kalah. Dunia *cryptocurrency* membutuhkan sejumlah langkah yang memakan waktu dan menuntut emosi, seperti mengelola media sosial, penundaan distribusi token, dan bahkan mengalami penipuan proyek. Ketidakpastian ini dapat memicu emosi negatif seperti kecemasan, frustrasi, dan kekecewaan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kebingungan identitas dan krisis.

Menurut Robbins dan Wilner (2001), *Quarter Life Crisis* didefinisikan sebagai keadaan ketidakstabilan dan peristiwa emosional besar yang biasanya terjadi antara usia 18 dan 29 tahun. Hal ini ditandai dengan perasaan frustrasi, panik, ketidakberdayaan, rasa tidak bermakna dalam hidup, depresi, dan berbagai gangguan mental lainnya. Ini adalah masa ketidakpastian, keraguan diri, dan kecemasan eksistensial karena tuntutan sosial, karier, hubungan interpersonal, dan eksplorasi identitas. Robinson (2012) mengemukakan beberapa karakteristik

Quarter Life Crisis yang umumnya dialami oleh orang dewasa muda: 1. Kekecewaan terhadap realitas, 2. Kesepian dan isolasi sosial, 3. Kebingungan tentang prioritas hidup, 4. Kerinduan akan kehidupan yang bermakna, 5. Ketidakstabilan emosional, 6. Tekanan stres, dan 7. Ketidakpastian tentang identitas.

Robinson dan Wright (2013) menerbitkan sebuah studi berjudul "The prevalence, types and perceived outcomes of quarter life crisis in a British sample", mereka menyatakan bahwa "The identity crisis that occurs in individuals is influenced by one of the factors of emotional maturity and emotional regulation contained within it". Secara khusus, ketika individu menghadapi tekanan untuk menentukan arah hidup, karier, dan hubungan mereka, faktor-faktor ini lebih kuat terkait dengan krisis identitas.

Menurut Noor H (2018), orang yang mengalami *quarter life crisis* mengalami kehilangan motivasi, perasaan gagal, kehilangan kepercayaan diri, kehilangan makna hidup, dan bahkan keretakan dalam hubungan sosial. Namun, gejala yang paling menonjol adalah kebingungan tentang kehidupan, rasa monoton, kekhawatiran berlebihan tentang masa depan, dan penyesalan atas semua keputusan yang telah dibuat. Mereka terus-menerus bertanya pada diri sendiri pertanyaan seperti, "Mengapa hidupku seperti ini?", "Sepertinya teman-temanku menjauh satu per satu?", dan "Kehidupan orang itu tampaknya jauh lebih baik daripada hidupku?" Pikiran-pikiran cemas ini dapat memicu stres dan ledakan emosi, sehingga pengaturan emosi memainkan peran penting dalam mengatasi *quarter life crisis* (Noor, 2018).

Menurut Gross dan Thompson (1998), regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk secara adaptif mengelola, memodifikasi, dan mengekspresikan emosi ketika menghadapi situasi yang menantang. Individu dengan keterampilan regulasi emosi yang kuat lebih tangguh terhadap stres dan lebih mampu mengatasi tuntutan perkembangan dewasa awal. Regulasi emosi dianggap sebagai faktor penting dalam menentukan keberhasilan upaya individu untuk berfungsi normal dalam kehidupan, seperti proses adaptif, dan mengacu pada kemampuan untuk merespons secara tepat dan fleksibel (Thompson, 2007).

Menurut Syahadat (2013), regulasi emosi dapat membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi pola pikir positif, sehingga memengaruhi emosi dan perilaku mereka. Mengubah pola pikir negatif dapat membantu mengatur dan mengurangi emosi negatif, yang pada akhirnya mengarah pada perilaku positif. Menurut Goleman (2002), individu yang mampu mengelola emosinya secara efektif dianggap memiliki keterampilan regulasi emosi. Karakteristik keterampilan regulasi emosi meliputi: 1. pengendalian diri, 2. hubungan interpersonal yang baik, 3. sikap hati-hati, 4. kemampuan beradaptasi, 5. toleransi tinggi terhadap frustrasi, dan 6. pandangan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitar.

Tujuan dari penelitian ini guna menguji hubungan antara regulasi terhadap *quarter life crisis* pada komunitas airdrop finder di Palembang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif menekankan analisis data numerik yang diolah menggunakan metode statistik. Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis dan menarik kesimpulan berdasarkan probabilitas kesalahan atau penolakan hipotesis (Azwar, 2015).

Seperti yang tersirat dalam judul penelitian ini, ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan analisis korelasi. Analisis korelasi adalah teknik statistik yang digunakan untuk menentukan apakah terdapat hubungan antara dua variabel (variabel X dan variabel Y), seberapa kuat hubungan tersebut, dan apakah hubungan tersebut signifikan secara statistik (Sugiyono, 2019).

Peneliti menggunakan metode pengambilan sampel bertujuan, karena populasi penelitian terdiri dari 150 orang berusia 20-30 tahun. Dari jumlah tersebut, 45 orang dipilih untuk sampel, sehingga menghasilkan total 105 subjek penelitian.

Kuesioner Skala Regulasi Emosi dirancang berdasarkan perspektif Thompson (2007), dengan mempertimbangkan aspek-aspek seperti strategi regulasi emosi, terlibat dalam perilaku yang berorientasi pada tujuan, mengendalikan respons emosional, dan menerima respons emosional. Sementara itu, Skala *quarter life crisis* dirancang berdasarkan perspektif Nash (2010), dengan mempertimbangkan aspek-aspek seperti kesulitan pengambilan keputusan, perasaan putus asa, evaluasi diri negatif, perasaan terjebak dalam kehidupan, kecemasan tentang masa depan, stres dari

tuntutan sosial, dan kekhawatiran tentang hubungan interpersonal.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana menggunakan program SPSS Windows versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data penelitian yang dikumpulkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Statistik ini disajikan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1 Deskripsi Statistik

Variabel	Skor yang di peroleh (Empirik)			
	Mean	SD	Xmin	Xmax
QLC	182,94	40,224	108	257
RE	175,51	46,762	105	261

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif yang dilakukan, nilai variabel *quarter life crisis* menunjukkan rata-rata 182,94, maksimum 257, dan minimum 108, sedangkan nilai variabel regulasi emosi menunjukkan rata-rata 175,51, maksimum 261, dan minimum 105. Deviasi standar masing-masing variabel adalah 40,224 untuk variabel *quarter life crisis* dan 46,762 untuk variabel regulasi emosi.

Dalam penelitian ini, dilakukan uji normalitas untuk menentukan apakah variabel-variabel tersebut mengikuti distribusi normal. Uji ini dilakukan menggunakan SPSS versi 27 untuk Windows dan teknik statistik Kolmogorov-Smirnov. Berikut adalah hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk variabel *quarter life crisis* dan regulasi emosi.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	P	Keterangan
QLC	0,068	0,514	Normal
RE	0,098	0,200	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan tingkat signifikansi 0,514 untuk variabel

quarter life crisis, dan tingkat signifikansi 0,200 untuk variabel regulasi emosi. Oleh karena itu, karena nilai p lebih besar dari 0,05, kita dapat menyimpulkan bahwa kedua variabel (*quarter life crisis* dan regulasi emosi) mengikuti distribusi normal.

Uji linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linier antara variabel independen dan dependen. Aturan ujinya adalah nilai p kurang dari 0,05 menunjukkan hubungan linier antara kedua variabel, sedangkan nilai p lebih besar dari 0,05 menunjukkan hubungan nonlinier. Hasil penelitian ini ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	P	Keterangan
QLC dan RE	69,578	.000	Linier

Menurut tabel uji linearitas, nilai F sebesar 69,578 menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel independen dan dependen, dan nilai p adalah 0,000. Nilai F digunakan untuk menilai apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear. Karena nilai p adalah 0,000, yang kurang dari 0,05, kita dapat menyimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara regulasi emosi (X) dan *quarter life crisis* (Y).

Pengujian hipotesis penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara variabel *quarter life crisis* dan regulasi emosi. Karena data yang dikumpulkan dalam penelitian ini bersifat kuantitatif, maka digunakan analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana adalah model probabilistik yang menggambarkan hubungan linier antara dua variabel dan pengaruh timbal baliknya. Hasil analisis regresi sederhana yang dilakukan oleh para peneliti adalah sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	R	R ²	P
RE (X) dengan QLC(Y)	0,726	0,685	0,000

Berdasarkan tabel, analisis korelasi antara variabel regulasi emosi dan variabel *quarter life crisis* menghasilkan R = 0,726, R² = 0,685, dan P = 0,000 (p < 0,01). Hal ini menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi anggota komunitas Airdrop Finder dan *quarter life crisis*. Analisis regresi sederhana mendukung hipotesis yang diajukan. Lebih lanjut, koefisien determinasi (R²) menunjukkan bahwa variabel regulasi emosi berkontribusi sekitar 68,5% (R² = 0,685) terhadap *quarter life crisis*. Namun, faktor-faktor lain yang terkait dengan *quarter life crisis* yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini juga berkontribusi sekitar 32,5%.

Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara *quarter life crisis* dan regulasi emosi di antara 105 partisipan dalam komunitas Palembang Airdrop Finder. Hipotesis tersebut diuji menggunakan analisis regresi sederhana, yang menunjukkan tingkat signifikansi yang tinggi. Koefisien korelasi (R) adalah 0,726, setara dengan 72,6%, dan tingkat signifikansi (P) adalah 0,000, kurang dari 0,01. Oleh karena itu, kita dapat mengkonfirmasi adanya hubungan yang sangat signifikan antara *quarter life crisis* dan regulasi emosi di antara partisipan dalam komunitas Palembang Airdrop Finder.

Hal ini sejalan dengan teori Robinson dan Wright (2013) bahwa krisis identitas individu dipengaruhi oleh kematangan emosional dan keterampilan regulasi emosional, terutama ketika mereka menghadapi tekanan untuk menentukan arah hidup, karier, dan hubungan mereka.

Keterampilan regulasi emosional yang tinggi atau rendah dikaitkan dengan *quarter life crisis*.

Analisis tersebut mengungkapkan bahwa keterampilan regulasi emosi menyumbang sekitar 68,5% dari varians dalam *quarter life crisis* ($R^2=0,685$). Namun, sekitar 32,5% dari varians dalam *quarter life crisis* ditemukan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dianalisis oleh para peneliti. Faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi *quarter life crisis* meliputi ketidakpastian tentang identitas dan arah hidup, ketidakstabilan pekerjaan dan keuangan, kesulitan interpersonal, tekanan sosial, dan harapan eksternal (Robinson & Wright, 2013).

Pengaruh signifikan dari variabel regulasi emosi (variabel independen) dan variabel *quarter life crisis* (variabel dependen) disebabkan oleh relevansinya dengan teori yang digunakan dalam penelitian ini dan kemudahan penyajian item skala, yang menghubungkannya erat dengan fenomena lapangan dan membuatnya mudah dipahami. Hasil analisis lapangan menunjukkan bahwa regulasi emosi memang memengaruhi *quarter life crisis* yang dialami oleh anggota komunitas Palembang Airdrop Finder. Anggota komunitas dengan keterampilan regulasi emosi yang buruk lebih cenderung mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan penjelasan di atas, pengaturan emosi adalah upaya individu untuk mengelola pengalaman emosional mereka guna mempertahankan kemampuan beradaptasi dalam situasi yang menantang. Individu dengan keterampilan pengaturan emosi yang kuat lebih mampu mengatasi tekanan sosial dan ketidakpastian, sehingga mengurangi

kemungkinan mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya, kegagalan dalam mengelola emosi dapat memperburuk krisis terkait identitas dan arah hidup. Oleh karena itu, penelitian ini menegaskan bahwa pengaturan emosi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *quarter life crisis*.

Menurut Robbins (2001), *quarter life crisis* ditandai dengan perasaan frustrasi, panik, ketidakberdayaan, rasa tidak berharga, depresi, dan berbagai gangguan mental lainnya. Teori ini menggabungkan perspektif umum yang mensintesis pendapat berbagai ahli.

Data teknis yang diperoleh dari variabel *quarter life crisis* mengungkapkan bahwa di antara 105 anggota komunitas Palembang Airdrop Finder yang dipilih untuk penelitian ini, 55 (52%) mengalami tingkat *quarter life crisis* yang tinggi, sementara 48 (46%) menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah. Oleh karena itu, analisis di atas menunjukkan bahwa mayoritas anggota komunitas Airdrop Finder mengalami tingkat *quarter life crisis* yang tinggi dan cenderung kesulitan mengelola emosi mereka dengan baik, terutama ketika menerima hasil token yang tidak terduga. Hal ini karena beberapa anggota sering merasa kecewa dengan peluncuran token baru dan mengekspresikan emosi mereka dengan cara yang tidak tepat.

Menurut Gross dan Thompson (1998), regulasi emosi adalah kemampuan untuk secara adaptif mengelola, memodifikasi, dan mengekspresikan emosi ketika menghadapi situasi yang menantang. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk tetap tenang di bawah tekanan. Regulasi itu sendiri merupakan

bentuk pengendalian emosi yang dimiliki individu. Regulasi emosi dapat memengaruhi perilaku dan pengalaman individu. Hasil dari regulasi dapat berupa peningkatan, penurunan, atau penekanan ekspresi emosi. Regulasi emosi berasal dari faktor sosial, termasuk kepedulian terhadap orang lain dan norma interaksi sosial (Nisfiannoor, 2004).

Analisis data deskriptif variabel regulasi emosi mengungkapkan bahwa di antara 105 anggota komunitas Palembang Airdrop Finder yang dipilih untuk penelitian ini, 48 (46%) menunjukkan tingkat regulasi emosi yang tinggi, sedangkan 57 (54%) menunjukkan tingkat regulasi emosi yang rendah. Oleh karena itu, analisis di atas menunjukkan bahwa mayoritas anggota komunitas Airdrop Finder memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah dan tidak mampu mengatur emosi mereka ketika dihadapkan dengan rangsangan yang tidak diinginkan.

Hasil ini konsisten dengan pandangan Thompson bahwa salah satu karakteristik orang dengan keterampilan pengaturan emosi yang tinggi adalah kemampuan untuk mengendalikan perilaku atau tindakan impulsif, yang ditandai dengan keterampilan dalam mengatasi rangsangan yang tidak diinginkan.

Tidak ada pedoman resmi tentang bagaimana anggota komunitas *cryptocurrency* atau komunitas peserta airdrop harus mengatasi stres psikologis, ketidakpastian, atau kurangnya keuntungan finansial. Oleh karena itu, semua reaksi emosional, seperti frustrasi, kecemasan berlebihan, dan bahkan kemarahan terhadap orang lain, sepenuhnya bergantung pada kemampuan

pengaturan emosi masing-masing individu. Hal ini sangat penting mengingat komunitas peserta airdrop biasanya berada di usia awal dua puluhan, periode yang rentan mengalami apa yang disebut "*quarter life crisis*". Selama periode ini, individu sering merasa tertekan untuk mencapai kesuksesan segera, stabilitas keuangan, dan menetapkan arah yang jelas dalam hidup mereka. Selain tekanan ini, kurangnya keterampilan manajemen emosi yang adaptif dapat menyebabkan stres jangka panjang, krisis identitas, atau respons impulsif terhadap peristiwa buruk, seperti penurunan tajam harga token atau airdrop yang gagal. Oleh karena itu, jika konflik, perilaku impulsif, atau pernyataan provokatif terjadi dalam komunitas *cryptocurrency*, kemungkinan besar hal itu berasal dari individu yang mengalami gejala *quarter life crisis* atau mereka yang memiliki keterampilan pengaturan emosi yang buruk. Individu-individu ini biasanya berada dalam tahap perkembangan psikologis yang tidak stabil dan lebih rentan terhadap tekanan eksternal. Sebaliknya, jika peserta airdrop dapat mengembangkan keterampilan pengaturan emosi—seperti menekan impuls emosional, menilai kembali situasi, dan mempertahankan pemikiran rasional—mereka akan lebih mampu beradaptasi dengan dinamika pasar *cryptocurrency*. Hal ini tidak hanya berdampak positif pada individu, tetapi juga berkontribusi untuk menjaga suasana komunitas yang suportif dan sehat. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengelola emosi dengan bijak dan menavigasi ketidakpastian masa depan secara realistik sangat penting untuk mencegah *quarter life crisis* dan mendorong komunitas

cryptocurrency yang lebih positif dan produktif.

Menurut sebuah studi berjudul "Pengaturan Emosi dan *quarter life crisis* pada Remaja Indonesia" yang diterbitkan dalam Jurnal Psikologi Sosial oleh Wahyuni (2022), terdapat hubungan terbalik antara pengaturan emosi dan *quarter life crisis*. Artinya, semakin tinggi tingkat pengaturan emosi, semakin rendah kemungkinan mengalami *quarter life crisis* (Wahyuni, 2022).

Sebuah studi sebelumnya oleh Fachrozie (2021) meneliti hubungan antara keterampilan regulasi emosi dan *quarter life crisis* (krisis yang dialami seseorang di akhir usia 20-an) pada mahasiswa pascasarjana yang menulis disertasi mereka. Studi tersebut menemukan bahwa *quarter life crisis* secara signifikan terkait dengan tingkat keterampilan regulasi emosi yang lebih rendah dan kepuasan hidup yang lebih rendah. Dengan kata lain, keterampilan regulasi emosi yang lebih rendah dikaitkan dengan kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami *quarter life crisis* (Fachrozie, 2021).

Berdasarkan penjelasan dan analisis data di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini valid. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan *quarter life crisis* di komunitas Palembang Airdrop Finder. Lebih lanjut, tingkat regulasi emosi individu yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah, dan sebaliknya, tingkat regulasi emosi yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat *quarter life crisis* yang lebih tinggi di dalam komunitas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan yang telah dibahas sebelumnya, penelitian ini menghasilkan koefisien korelasi $R = 0,726$ (72,6%), $P = 0,000$, dan $R^2 = 0,685$ (68,5%). Hasil ini menunjukkan hubungan yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan *quarter life crisis* di komunitas Palembang Airdrop Finder. Lebih lanjut, individu dengan tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi cenderung lebih kecil kemungkinannya mengalami *quarter life crisis*, sedangkan individu dengan tingkat regulasi emosi yang lebih rendah cenderung lebih besar kemungkinannya mengalami *quarter life crisis*. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian ini valid.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Fachrozie, R. S. L. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyelesaikan Skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509–518. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 271–299.
- Nisfiannoor, M. (2004). Hubungan antara regulasi emosi dan penerimaan kelompok teman sebaya pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 160–178.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2012). 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*. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and

- midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416.
<https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Syahadat, Y. (2013). Pelatihan Regulasi Emosi Untuk Menurunkan Perilaku Agresif Pada Anak. *Jurnal Humanitas*, 19–36.
- Uçar, M. Y. M. (2024). Relationship of Cryptocurrency Trading to Quality of Life, Sleep and Stress Levels in Academics. *The Journal of Mental Health Policy and Economics*.
- Wahyuni, S. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa SMK. *E-Journal Psikologi*, 88–94.