

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGALAMI MASA *QUARTER LIFE CRISIS*

Hana Vicha Sanchia Riyanto¹ Putri Pusvitasari²

RINGKASAN

Quarter life crisis yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir pada rentang usia 20 tahunan membuatnya mengalami kecemasan pada saat menghadapi skripsi. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir terlihat pada segala proses dalam penyusunan skripsi, baik dari permasalahan internal maupun eksternal. Karena kecemasan inilah membuat mahasiswa harus mampu dalam mengelola emosi dengan melakukan regulasi emosi. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat hubungan antara regulasi emosi terhadap kecemasan menghadapi skripsi pada mahasiswa yang sedang mengalami masa *quarter life crisis*. Karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi, mengalami masa *quarter life crisis* dengan karakteristik yang khawatir akan masa depan, kerap kali mempertanyakan tentang hidupnya, perbedaan pendapat dengan orang tua, sering merasa gagal serta kurangnya motivasi, dan merasa tertinggal dengan temannya (Karpika & Segel, 2021) berusia 20 – 29 tahun. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional dengan skala kecemasan menghadapi skripsi yang dikembangkan oleh Alhakim (2021) dengan teori Nevid dan skala regulasi emosi yang dikembangkan oleh Fiqria (2021) dengan teori Thompson. Analisis hipotesis menggunakan analisis korelasi *Spearman rho*. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian yang diajukan peneliti diterima, artinya terdapat hubungan negatif ($r = -0,389$) antara regulasi emosi dengan kecemasan menghadapi skripsi pada masa *quarter life crisis*.

Kata Kunci: Kecemasan Menghadapi Skripsi, Regulasi Emosi, *Quarter Life Crisis*

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTION REGULATION AND ANXIETY IN FACING A THESIS IN STUDENTS WHO ARE EXPERIENCING A QUARTER LIFE CRISIS

Hana Vicha Sanchia Riyanto¹ Putri Pusvitasari²

ABSTRACT

The quarter life crisis experienced by a graduate student in the 20-year-old range made him anxious when facing a thesis. The anxiety experienced by graduate students is visible in all the processes in the drafting of the thesis, both from internal and external issues. Because of this anxiety, students must be able to manage their emotions through emotional regulation. The aim of this study is to look at the relationship between emotional regulation and anxiety facing the scripture in students who are experiencing a quarter-life crisis. The characteristics of the subjects used in the study are students who are facing a thesis, experiencing a quarter life crisis with characteristics that are worried about the future, frequently questioning about their lives, differences of opinion with parents, often feeling failure and lack of motivation, and feeling behind with their friend (Karpika & Segel, 2021) aged 20-29 years. The research method used was a quantitative correlation with anxiety scales facing scripts developed by Alhakim (2021) with Nevid theory and a scale of emotional regulation developed by Fiqria (2021) with Thompson theory. The analysis of the hypothesis is based on Spearman rho correlation analysis. The test results are $p=0,000$ ($p<0,05$). This suggests that the research hypotheses submitted by the researchers are accepted, meaning that there is a negative relationship ($r = -0,389$) between emotional regulation and anxiety facing scripts during the quarter life crisis.

Keywords: Anxiety in Facing Thesis, Emotion Regulation, Quarter Life Crisis

¹ Mahasiswa Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi (S-1) Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta