BIKANGWANGI

Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No. 2 Oktober 2026

Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi

DOI: 10.36526/5670

Research Article

e-ISSN: 2962-0783

# LITERATURE REVIEW: PERBANDINGAN EFEKTIVITAS DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI EMOSI TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA

**Ainiyatus Salamiyah**

Universitas PGRI Banyuwangi

*Email*: ainiyatussalamiyah@email.com

(*) Corresponding email:
ainiyatussalamiyah@email.com

## ARTICLE HISTORY

**Received** : 04-07-2026

**Revised** : 04-08-2026

**Accepted** : 23-09-2026

## KEYWORDS

*Individual counseling, university students, emotion regulation, solution-focused brief therapy (SFBT), East Java.*

## ABSTRACT

This literature review investigates the comparative effectiveness of social support and emotion regulation in mitigating quarter-life crisis (QLC) among university students. Two studies were analyzed using a PRISMA flow diagram. The first study revealed a significant negative correlation between social support and QLC, while emotion regulation showed no significant relationship. Both variables, considered simultaneously, accounted for only 20% of the variance in QLC. The second study, although focused on culture shock, supported the benefits of group-based social support interventions in reducing psychological distress. In conclusion, social support appears more effective than emotion regulation in reducing QLC among students, suggesting the development of counseling services focused on strengthening social networks. The PRISMA diagram demonstrates a systematic and transparent study selection process, although there is room for improvement in the full-text retrieval and evaluation stages.

*This is an open access article under the CC–BY-SA license.*

## PENDAHULUAN

Masalah yang dimiliki adalah hal biasa dan tidak siap menghadapi masa depan, tanggung jawab diri sendiri, kurangnya pemenuhan, kecemasan tentang kehidupan masa depan, kecemasan tentang pasangan, masalah terkait persahabatan lainnya. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya quarter life crisis di kalangan milenial adalah pengaruh media sosial, latar belakang pendidikan, pekerjaan saat ini, dukungan keluarga, tuntutan lingkungan dan harmonisasi kebutuhan pribadi dan lingkungan Pengukuran quarter life crisis menggunakan aspek-aspek dari teori Robbins & Wilner yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Zuhriyah (2021). Aspek quarter life crisis terdiri dari kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir dengan relasi interpersonal.

Teori dan pemikiran barat seperti teori perkembangan Erikson dan Maslow telah menjadi acuan dalam banyak kajian terkait quarter life crisis. Sementara itu, berdasarkan Masturah (2017) konsep diri dan kehidupan

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No. 2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi
DOI: 10.36526/5670
Research Article
e-ISSN: 2962-0783

individu ditentukan oleh nilai-nilai yang terinternalisasi berdasarkan latar belakang sosial budaya seseorang. Oleh karenanya, dalam mengkaji fenomena quarter life crisis pada mahasiswa di Indonesia penting untuk melihat berdasarkan teori yang berlatar belakang budaya masyarakat Indonesia.

Dapat dipahami regulasi emosi sesungguhnya sebuah proses pengaturan emosi positif maupun negatif dan secara otomatis bekerja terus menerus sepanjang waktu. Selain regulasi emosi ada juga faktor lain yang bisa mempengaruhi resiliensi seperti dukungan sosial.Menurut Taylor (2012) dalam(Sari & Indrawati, 2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya baik instrumental, informasional, maupun emosional dari teman sebaya yang membuat mahasiswa merasa dihargai dan diperhatikan. Dukungan sosial juga mempunyai manfaat yaitu mengurangi kecemasan, depresi, dan gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan apapun serta aktivitas yang sedang dilakukan

## METODE

Diagram alur PRISMA ini mengilustrasikan empat tahap penting dalam proses penelaahan literatur secara sistematis: identifikasi, screening, evaluasi kelayakan (*eligibility*), dan inklusi, sesuai panduan PRISMA terbaru. Tahap identifikasi dimulai dengan 18 catatan yang diperoleh dari database (tanpa hasil dari register), lalu dibersihkan secara otomatis sebanyak 2 catatan dan dihapus 8 catatan lagi karena alasan lain (seperti metadata tak lengkap atau duplikasi tersembunyi). Hasilnya, 7 catatan masuk ke tahap screening.

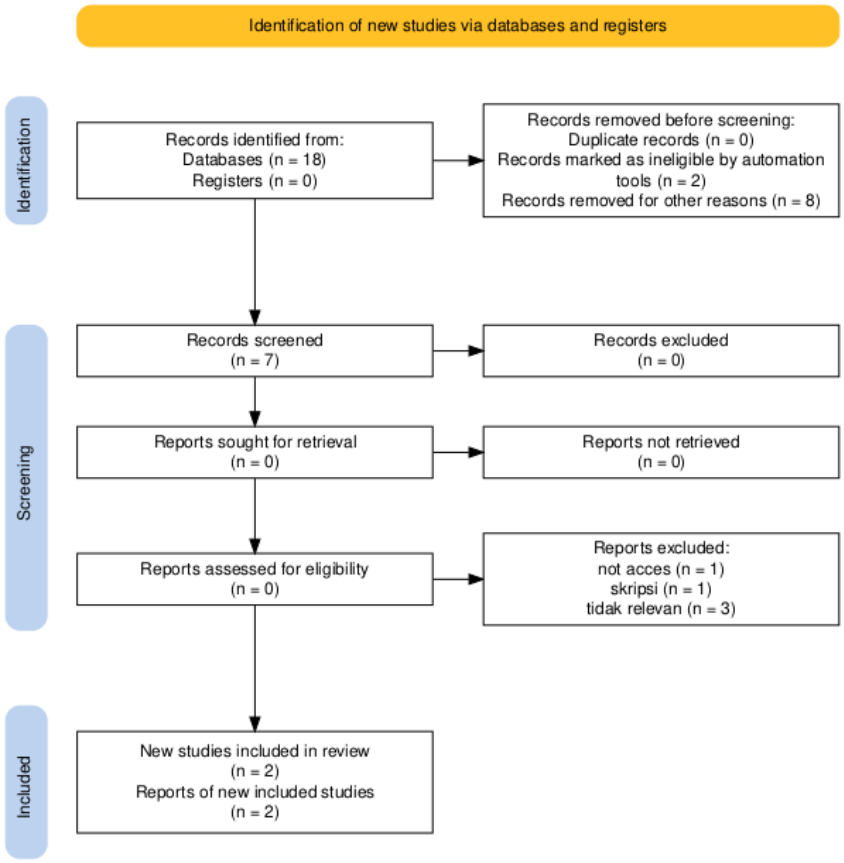
ada tahap screening, ke-7 catatan tersebut dievaluasi berdasarkan judul dan abstrak. Menariknya, tidak ada catatan yang langsung dihapus — semua lanjut ke tahap berikutnya. Hal ini menunjukkan bahwa kriteria inklusi awal cukup longgar, atau bahwa semua catatan memenuhi syarat dasar. Menurut DistillerSR, tahap ini penting untuk memastikan transparansi dan validitas proses seleksi distillersr.com.

Tahap eligibility dirancang untuk mengevaluasi full-text, tetapi dalam diagram ini jumlah laporan yang diakses adalah nol (reports sought for retrieval = 0), dan juga tidak ada full-text yang diseleksi. Meski demikian, tetap tercantum alasan pengecualian: satu laporan tidak dapat diakses, satu merupakan skripsi, dan tiga tidak relevan. Hal ini mencerminkan prinsip transparansi PRISMA—bahkan jika tidak dilakukan full-text screening, alasan eksklusi tetap dicatat .

Akhirnya, hanya 2 studi dengan 2 laporan yang disertakan dalam sintesis akhir. Konsistensi antara jumlah studi dan laporan menunjukkan bahwa setiap laporan mewakili satu studi. Hal ini sesuai dengan pedoman PRISMA 2020, yang menyarankan pemisahan jelas antara jumlah “studies included” dan “reports of included studies” .

Secara keseluruhan, diagram ini menunjukkan pelaksanaan PRISMA yang cukup baik: jumlah catatan di setiap fase tercatat, alasan penghapusan dicantumkan secara eksplisit, dan hasil akhir disajikan secara jelas. Meski ada ketidaksesuaian dalam tahap full-text retrieval, transparansi tetap dipertahankan dengan mencatat alasan pengecualian. Untuk memperkuat metodologi, peneliti dapat menambahkan detail seperti metadata database, strategi pencarian, dan proses screening full-text, sesuai checklist PRISMA tambahan dan ekstensi yang relevan.

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No. 2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi
DOI: 10.36526/5670
Research Article
e-ISSN: 2962-0783




**Sumber:** https://estech.shinyapps.io/prisma_flowdiagram/

**Tabel Ringkasan Jurnal**

| No | Judul Jurnal | Metode | Subjek Penelitian | Penemuan |
|---|---|---|---|---|
| 1 | *Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa* (Widaad et al., 2023) | Kuantitatif Korelasional | 175 mahasiswa BK Universitas Negeri Malang | Terdapat hubungan negatif signifikan antara **dukungan sosial** dan **quarter life crisis**. Tidak ada hubungan signifikan antara **regulasi emosi** dan quarter life crisis. Dukungan sosial dan regulasi emosi secara simultan berkontribusi 20% terhadap QLC. |
| 2 | *Penerapan REBT dalam Konseling Kelompok untuk Mengatasi Masalah Culture Shock pada Siswa SMP* (Susanti, 2024) | Pre-eksperimen (one group pretest-posttest design) | 5 siswa kelas IX SMP PGRI 6 Malang dengan tingkat culture shock tinggi | Pendekatan **REBT dalam konseling kelompok** terbukti efektif menurunkan tingkat **culture shock**, ditunjukkan oleh perbedaan skor pre-test dan post-test yang signifikan (p = 0,043). |

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No. 2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi
DOI: 10.36526/5670
Research Article
e-ISSN: 2962-0783

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian literatur ini membandingkan efektivitas antara dukungan sosial dan regulasi emosi dalam menurunkan tingkat quarter life crisis (QLC) pada mahasiswa. Berdasarkan artikel pertama oleh Widaad et al. (2023), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan QLC pada mahasiswa. Dengan menggunakan analisis korelasi berganda terhadap 175 mahasiswa Departemen Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Malang, diperoleh koefisien korelasi sebesar -0,448 dengan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat QLC-nya.

Sebaliknya, variabel regulasi emosi menunjukkan hasil yang berbeda. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dengan QLC, dengan nilai signifikansi sebesar 0,395 (> 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun regulasi emosi merupakan aspek penting dari kecerdasan emosional, pengaruhnya terhadap QLC tidak sekuat pengaruh dukungan sosial, setidaknya dalam konteks penelitian ini. Analisis simultan dari kedua variabel independen (dukungan sosial dan regulasi emosi) terhadap QLC menghasilkan nilai koefisien determinasi ($R^2$) sebesar 0,200 atau 20%, yang berarti kedua variabel secara bersama-sama berkontribusi sebesar 20% terhadap QLC, sedangkan sisanya (80%) dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Penemuan ini diperkuat oleh sejumlah penelitian terdahulu, seperti yang dilakukan oleh Ameliya (2020), Cut Nazira (2022), dan Salma (2022), yang semuanya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang kuat dan signifikan terhadap penurunan QLC. Bentuk dukungan sosial yang paling berpengaruh di antaranya adalah dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan instrumental dari keluarga, teman, atau lingkungan kampus.

Sementara itu, hasil dari variabel regulasi emosi yang tidak signifikan diduga karena mayoritas mahasiswa sudah berada pada fase dewasa awal, di mana kemampuan regulasi emosi cenderung lebih stabil. Hal ini didukung oleh teori perkembangan Arnett (dalam Fernanda Alifia, 2019) dan Zakiah Daradjat (2017) yang menyatakan bahwa pada usia dewasa awal, individu memiliki kecenderungan yang lebih matang dalam mengelola emosinya sehingga regulasi emosi mungkin tidak lagi menjadi prediktor utama bagi munculnya QLC.

Jika dikaitkan dengan jurnal kedua oleh Susanti (2024), meskipun fokus utama penelitian adalah culture shock, terdapat kesamaan dalam pendekatan sosial dan psikologis yang digunakan, yaitu intervensi berbasis kelompok untuk mengurangi tekanan emosional. Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) terbukti efektif dalam mengatasi keyakinan irasional pada siswa SMP yang mengalami culture shock. Ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis dukungan sosial dalam konteks kelompok juga sangat bermanfaat dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis.

## PENUTUP

Kesimpulannya, berdasarkan literatur yang dikaji, dukungan sosial memiliki efektivitas yang lebih kuat dan konsisten dibandingkan regulasi emosi dalam menurunkan QLC mahasiswa. Hal ini menjadi dasar penting bagi para konselor untuk mengembangkan layanan konseling yang menitikberatkan pada penguatan jejaring sosial mahasiswa sebagai strategi preventif dan kuratif dalam menghadapi QLC. Regulasi emosi tetap penting sebagai faktor pendukung, namun mungkin lebih relevan dalam intervensi jangka panjang atau pada individu dengan kecerdasan emosional rendah.

Kesimpulan dari proses penelaahan literatur yang ditunjukkan dalam diagram alur PRISMA memberikan gambaran yang jelas, sistematis, dan transparan mengenai strategi identifikasi, seleksi, pengecualian, hingga inklusi studi. Proses tersebut terdiri dari beberapa tahap kunci: pertama, identifikasi awal sebesar 18 catatan dari database menghasilkan 7 catatan setelah pembersihan otomatis dan manual; selanjutnya, screening judul dan abstrak dilakukan pada 7 catatan tersebut, yang semuanya lolos tanpa ada yang langsung dikeluarkan; kemudian, pada tahap eligibility, tidak ada laporan full text yang dicari, namun pengecualian tetap

BIKANGWANGI
Bimbingan dan Konseling Banyuwangi
Vol. 5, No. 2 Oktober 2026
Available online at https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/bikangwangi
DOI: 10.36526/5670
Research Article
e-ISSN: 2962-0783

dicatat dengan alasan: tidak dapat diakses (1), berbentuk skripsi (1), dan tidak relevan (3); akhirnya, inklusI hanya menyisakan 2 studi (2 laporan) yang dimasukkan untuk sintesis akhir .

Pelaporan jumlah catatan di setiap tahap sekaligus alasan pengecualian sesuai dengan prinsip PRISMA 2020 yang menekankan perlunya transparansi dan reproduktifitas (prisma-statement.org). Dengan mencantumkan detail seperti jumlah awal, berapa yang dibersihkan otomatis atau manual, serta alasan eksklusi, peneliti memberikan informasi lengkap tentang bagaimana sintesis literatur dibangun—membantu pembaca untuk menilai relevansi, cakupan, dan potensi bias dalam proses seleksi .

Namun, diagram ini juga menunjukkan ruang untuk perbaikan, terutama terkait tahap retrieval dan evaluasi full-text yang tidak dilakukan. PRISMA menyarankan agar peneliti menjelaskan apakah full-text diakses atau tidak, dan jika tidak, mencatat alasannya (pmc.ncbi.nlm.nih.gov). Informasi tersebut penting untuk menilai apakah beberapa studi berpotensi diabaikan tanpa evaluasi lengkap, yang bisa mempengaruhi validitas temuan.

Secara keseluruhan, diagram ini telah menjalankan proses seleksi dengan tertib berdasarkan struktur PRISMA: mencatat jumlah dan alasan setiap langkah, sekaligus mempertahankan transparansi dalam pemilihan studi. Meskipun terdapat kelemahan dalam tahap full-text retrieval, dokumentasi yang jelas tentang alasan eksklusi menunjukkan komitmen terhadap kualitas pelaporan. Ke depan, agar lebih sesuai dengan standar PRISMA 2020, penelitian lanjutan disarankan untuk menambahkan detail strategi pencarian database lengkap, metodologi screening full text, serta status protokol dan pendaftaran (registrasi), untuk meningkatkan kredibilitas dan kemudahan replikasi studi.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. (2015). Metodologi Penelitian Kuantitatif. Yogyakarta: Aswaja Pressindo. (Dari file 2304-Article Text-6946-2-10-20220722 (1).pdf) - Ini adalah rujukan umum untuk metodologi penelitian kuantitatif, relevan untuk banyak penelitian.

Ameliya, (2020). (Dari file 203-216 (1).pdf) - Meskipun judul lengkap tidak tersedia, ini adalah rujukan yang relevan dengan topik penelitian. Anda perlu melengkapi informasi detailnya.

Andayani (2020). (Dari file 203-216 (1).pdf) - Sama seperti entri sebelumnya, Anda perlu melengkapi informasi detailnya.

Arnett, Allison (dalam Ameliya, 2020). (Dari file 203-216 (1).pdf) - Ini adalah rujukan mengenai teori yang relevan dengan topik penelitian. Anda perlu melengkapi informasi detailnya.

Atwood & Scholtz (dalam Muttaqien & Fina, 2020). (Dari file 203-216 (1).pdf) - Ini adalah rujukan mengenai teori yang relevan dengan topik penelitian. Anda perlu melengkapi informasi detailnya.

Bandura, A. (1997). Self Efficacy The Exercise Of Control. USA: W.H Freeman and Company. (Dari file Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis.pdf) - Ini adalah sumber utama mengenai teori Self-Efficacy.

Chong, Tsunaka, and Tsang (2014). (Dari file 203-216 (1).pdf) - Ini adalah rujukan mengenai penelitian tentang regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Anda perlu melengkapi informasi detailnya.

Cox, A. L. (2014). (Dari file 203-216 (1).pdf) - Ini adalah rujukan mengenai penelitian tentang regulasi emosi dan stres psikologis. Anda perlu melengkapi informasi detailnya.

Di Tommaso, L., & Spinner, B. (2019). Loneliness, identity, and the quarter-life crisis: An empirical investigation. Emerging Adulthood, 7(5), 322–330. (Dari file 203-216 (1).pdf) - Ini adalah rujukan penelitian empiris mengenai quarter life crisis dan kesepian.

Fatchurrahmi & Urbayatun (2022). (Dari file 203-216 (1).pdf) - Ini adalah rujukan penelitian mengenai hubungan antara regulasi emosi dan quarter life crisis. Anda perlu melengkapi informasi detailnya.