

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *quarter life crisis* pada dewasa awal yang ditandai dengan kebingungan arah hidup dan penurunan kepuasan hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal berusia 20-35 tahun yang mengalami *quarter life crisis* dengan jumlah 129 partisipan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi emosi dan skala kepuasan hidup. Teknik analisis data menggunakan uji *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara regulasi emosi dengan kepuasan hidup dengan kategori hubungan sangat kuat. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 66,2% terhadap kepuasan hidup, sedangkan 33,8% dipengaruhi faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: *Dewasa Awal, Kepuasan Hidup, Quarter Life Crisis, Regulasi Emosi*

Abstract

This study was conducted based on the phenomenon of quarter life crisis in early adulthood, which is characterized by confusion about life direction and decreased life satisfaction. This study aims to examine the relationship between emotion regulation and life satisfaction in early adults experiencing quarter life crisis. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between emotion regulation and life satisfaction in early adults experiencing quarter life crisis. The participants in this study were early adults aged 20-35 years who experienced quarter life crisis, with a total of 129 participants. Data were collected using an emotion regulation scale and a life satisfaction scale. The data were analyzed using the Product Moment Pearson correlation test. The results showed a positive and significant relationship between emotion regulation and life satisfaction with a very strong category. Emotion regulation contributed 66.2% to life satisfaction, while 33.8% was influenced by other factors outside this study.

keywords: *Adult Early, Emotion Regulation, Life Satisfaction, Quarter Life Crisis*