

Pengaruh Ekspektasi Terhadap Regulasi Emosi Ketika Menghadapi Kegagalan Pada Dewasa Awal

Yuha Ilayya^{1*}, Annisa Latifah Fitriah², Nabila Asyifa³, Rahmah Tussadiyah⁴, Wirza
Feny Rahayu⁵

¹⁻⁵ Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang
Email Corresponden*: yuhailayya02@gmail.com

Abstract

This research aims to analyze the influence of expectations on emotion regulation in early adulthood individuals facing failure. Through a quantitative approach and survey method, data were collected from 96 respondents aged 18-40 years who experienced failure in various aspects of life. The analysis results show that expectations significantly influence emotion regulation, with an R square value of 0.338, indicating that 33.8% of the variance in emotion regulation is influenced by expectations. The Pearson correlation shows a moderate positive relationship between the two variables ($r = 0.588$). These findings highlight the importance of managing expectations to enhance individuals' ability to regulate emotions and provide insights for psychological interventions aimed at supporting mental health in early adulthood.

Keywords: Expectations, Emotion Regulation, Failure, Early Adulthood.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh ekspektasi terhadap regulasi emosi pada individu dewasa awal yang menghadapi kegagalan. Melalui pendekatan kuantitatif dan metode survei, data dikumpulkan dari 96 responden berusia 18-40 tahun yang mengalami kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan. Hasil analisis menunjukkan bahwa ekspektasi memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi, dengan nilai R square sebesar 0,338, yang berarti 33,8% variasi dalam regulasi emosi dipengaruhi oleh ekspektasi. Korelasi Pearson menunjukkan hubungan positif sedang antara kedua variabel ($r = 0,588$). Temuan ini menyoroti pentingnya pengelolaan ekspektasi untuk meningkatkan kemampuan individu dalam mengatur emosi, serta memberikan wawasan bagi intervensi psikologis yang bertujuan untuk mendukung kesehatan mental pada dewasa awal.

Kata Kunci: Ekspektasi, Regulasi Emosi, Kegagalan, Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Pada tahap dewasa awal, individu sering menghadapi berbagai bentuk kegagalan yang signifikan, baik dalam pendidikan, pekerjaan, maupun hubungan interpersonal. Kegagalan merupakan bagian integral dari pengalaman hidup yang dapat memberikan pelajaran berharga. Namun, respons emosional terhadap kegagalan ini dapat sangat bervariasi. Nugsria et al. (2023) mencatat bahwa respons tersebut bisa berupa kekecewaan, kemarahan, kesedihan, hingga frustrasi. Dalam proses ini, ekspektasi menjadi stimulus yang memicu reaksi emosional, yang dapat dijelaskan melalui teori Plutchik (2021) tentang feedback loops. Teori ini

menjelaskan bahwa suatu stimulus memicu proses interpretasi kognitif, yang kemudian menghasilkan perubahan fisiologis, perasaan emosional, dan dorongan untuk bertindak.

Menurut Hurlock (1996), Masa dewasa awal, dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Menurut Afnan et al. (2020), individu dalam fase ini berusaha mencapai kemandirian dan memenuhi ekspektasi pribadi serta sosial, yang membuat mereka rentan terhadap dampak emosional dari kegagalan yang dialami. Ekspektasi didefinisikan sebagai harapan atau target yang ditetapkan individu terhadap suatu situasi atau diri mereka sendiri. Kartika (2015) menjelaskan bahwa ekspektasi

berfungsi sebagai pedoman yang membentuk cara individu memandang keberhasilan atau kegagalan. Dalam konteks dewasa awal, ekspektasi tinggi dapat menjadi motivasi untuk mencapai tujuan, tetapi juga dapat menciptakan tekanan yang lebih besar, terutama ketika harapan tersebut tidak terpenuhi. Misalnya, seorang mahasiswa yang mengharapkan nilai A dalam ujian mungkin merasakan dampak emosional yang lebih besar ketika hasilnya tidak memenuhi harapan tersebut, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian oleh Habibie et al. (2019). Menurut Snyder dan Lopez (dalam Salsabila & Asyanti, 2023), harapan adalah keadaan mental yang sehat dengan melibatkan interaksi antara kemampuan merancang strategi untuk mencapai tujuan dan keyakinan diri dalam mewujudkan tujuan tersebut.

Penelitian oleh Habibie et al. (2019) menunjukkan bahwa individu dengan ekspektasi tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi ketika menghadapi kegagalan, sehingga menunjukkan hubungan antara ekspektasi dan kesehatan mental. Regulasi emosi, seperti yang dijelaskan oleh Hurlock (1993), adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengelola emosi mereka dalam berbagai situasi, termasuk ketika menghadapi kegagalan. Ketika ekspektasi tinggi tidak tercapai, individu sering kali mengalami emosi negatif yang lebih intens. Lazarus (1991) dalam teorinya mengenai appraisal menyatakan bahwa penilaian individu terhadap situasi berpengaruh signifikan terhadap emosi yang dirasakan. Ketika ekspektasi tidak terpenuhi, individu cenderung merasakan kemarahan atau kekecewaan yang lebih mendalam, yang dapat memperburuk keadaan emosional mereka.

Karakteristik psikososial dewasa awal membuat individu dalam periode ini lebih rentan

terhadap fluktuasi emosi akibat kegagalan. Menurut Nash & Murray (2010), banyak individu yang baru memasuki dunia kerja atau menjalani kehidupan mandiri kurang memiliki pengalaman dalam menghadapi kegagalan. Regulasi emosi yang baik dapat membantu individu mengurangi dampak negatif dari kegagalan dan ekspektasi yang tidak tercapai, memungkinkan mereka untuk bangkit kembali dengan lebih cepat (Afnan et al., 2020). Hal ini membuat mereka lebih mungkin merasakan dampak emosional yang signifikan ketika menghadapi kegagalan, terutama ketika mereka merasa tertekan untuk memenuhi harapan dari orang tua atau lingkungan sosial (Robbins & Wilner, 2001). Penelitian oleh Afnan et al. (2020) juga menunjukkan bahwa ekspektasi yang tidak realistis dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan mental di kalangan dewasa awal.

Isu kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, sering kali muncul akibat tekanan yang disebabkan oleh kegagalan dan ekspektasi yang tidak tercapai. Afnan et al. (2020) mengemukakan bahwa individu yang mengalami kegagalan dalam mencapai ekspektasi mereka cenderung mengalami peningkatan kecemasan. Regulasi emosi yang efektif, menurut Gross (2002), dapat memfasilitasi individu dalam mengelola stres dan emosi negatif yang muncul akibat kegagalan. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Habibie et al. (2019) yang menunjukkan bahwa kegagalan untuk memenuhi harapan dapat menciptakan siklus emosional yang sulit diatasi, di mana individu merasa semakin tertekan dan tidak mampu untuk bangkit dari kegagalan yang dialaminya.

Meskipun banyak penelitian telah membahas hubungan antara emosi dan kegagalan, hubungan spesifik antara ekspektasi dan regulasi emosi pada dewasa awal masih

kurang dieksplorasi. Nugsria et al. (2023) menunjukkan bahwa penting untuk memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi respons emosi individu terhadap kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dan memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai hubungan antara ekspektasi dan regulasi emosi, serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Dalam konteks ini, Kartika (2015) menekankan bahwa ekspektasi tidak hanya memengaruhi reaksi emosional individu terhadap kegagalan, tetapi juga dapat memengaruhi cara individu mengambil keputusan di masa depan. Ketika individu merasa gagal memenuhi ekspektasi mereka, mereka cenderung menghindari tantangan di masa mendatang, yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan mereka (Nash & Murray, 2010). Penelitian oleh Afnan et al. (2020) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan penting dalam membentuk pandangan individu terhadap kegagalan dan ekspektasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengaruh ekspektasi terhadap regulasi emosi saat menghadapi kegagalan pada dewasa awal. Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Ekspektasi Terhadap Regulasi Emosi Ketika Menghadapi Kegagalan Pada Dewasa Awal.” Penelitian ini dapat menjadi landasan untuk penelitian lebih lanjut yang mengeksplorasi variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap hubungan antara ekspektasi dan emosi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengukur pengaruh ekspektasi terhadap regulasi emosi pada individu dewasa awal yang

mengalami kegagalan. Populasi dalam penelitian ini adalah individu berusia 18-40 tahun yang berada dalam fase dewasa awal dan mengalami kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan. Sampel yang digunakan berjumlah 96 responden yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan karakteristik relevan, yaitu dewasa awal yang pernah mengalami kegagalan dalam 12 bulan terakhir dan bersedia mengisi kuesioner penelitian. Penetapan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus *sample size calculation for prevalence* dengan tingkat kepercayaan 95% dan *margin of error* 10%, menghasilkan 96 responden.

Penelitian ini menggunakan dua skala Likert untuk mengukur skala ekspektasi dan regulasi emosi. Untuk menilai ekspektasi (harapan) subjek penelitian, peneliti menggunakan skala harapan yang dikembangkan dari skripsi Wardani, T.A (2014). Skala ini didasarkan pada aspek-aspek harapan yang diuraikan oleh Snyder (2000), meliputi *goal*, *agency*, dan *pathway thinking*. Untuk mengukur regulasi emosi peneliti menggunakan skala regulasi emosi yang dikembangkan dari skripsi Sari, T. Y., & Naqiyah, N (2023). Skala ini didasarkan pada aspek-aspek harapan yang diuraikan oleh Gross (2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik deskriptif variabel penelitian

Berdasarkan output SPSS pada tabel di atas, diketahui nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Pada variabel X (Harapan), nilai minimum sebesar 14, nilai maksimum sebesar 44, nilai mean sebesar 31.71, dan nilai standar deviasi sebesar 6.30. sedangkan pada variabel Y (Regulasi Emosi), nilai minimum sebesar 60, nilai maksimum sebesar 133, nilai mean sebesar 98, dan nilai standar deviasi sebesar 14.91

N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skala Harapan	96	14.00	44.00.00	317.188	630.406
Skala Regulasi Emosi	96	60.00.00	133.00.00	980.000	1.491.802
Valid N (listwise)	96				

Kategorisasi variabel harapan berdasarkan standar deviasi

Variabel	Mean	Std. Deviasi	M-1SD	M+1SD
Regulasi Emosi	98	14,8401202	83,15988	112,8401

Hasil deskriptif di atas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi Excel. Kemudian dikategorikan dengan bantuan software SPSS dengan hasil kategorisasi sebagai berikut:

Kategorisasi skala harapan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cummulative Percent
Rendah	13	13.54%	13.54 %	13.54%
Valid Sedang	69	71.88%	71.88 %	85.42%
Tinggi	14	14.58%	14.58 %	100%
Total	96	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa hasil kategorisasi skala harapan pada responden penelitian ini yang berada pada kategori rendah sebanyak 15 orang, kategori sedang sebanyak 65 orang, dan pada kategori tinggi sebanyak 16 orang.

Kategorisasi Skala Regulasi Emosi Berdasarkan Standar Deviasi

Variabel	Mean	Std. Deviasi	M-1SD	M+1SD
Regulasi Emosi	98	14,8401202	83,15988	112,8401

Hasil deskriptif di atas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi Excel. Kemudian dikategorikan dengan bantuan software SPSS dengan hasil kategorisasi sebagai berikut.

Kategorisasi Skala Regulasi Emosi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cummulative Percent
Rendah	13	13.54%	13.54%	13.54%
Sedang	69	71.88%	71.88%	85.42%
Tinggi	14	14.58%	14.58%	100%
Total	96	100%	100%	

Berdasarkan tabel di atas, ditemukan bahwa hasil kategori skala regulasi emosi pada responden penelitian ini yang berada pada kategori rendah sebanyak 13 orang, kategori sedang sebanyak 69 orang, dan pada kategori tinggi sebanyak 14 orang.

Hasil Uji Reabilitas Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of h's Items	Cronbach's Alpha	N of Items
.829	12	.896	38

Pada analisis reliabilitas untuk skala harapan, didapatkan nilai reliabilitas dari semua pernyataan yang valid sebesar 0.829 termasuk pada tingkat reliabilitas 0.80-0.99 dengan kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan variabel pada angket sudah reliabel. Pada analisis reliabilitas untuk skala regulasi emosi, didapatkan nilai reliabilitas dari semua pernyataan yang valid sebesar 0.896 termasuk pada tingkat reliabilitas 0.80-0.99 dengan kategori tinggi. Maka dapat disimpulkan variabel pada angket sudah reliabel.

Uji Normalitas (Tests of Normality)

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Skala Harapan	.968	96	.019
Skala Regulasi Emosi	.984	96	.313

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan output pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa skor signifikansi probability untuk variabel harapan (X) sebesar 0.019 dan variabel regulasi emosi (Y) sebesar 0.313. Sesuai dengan syarat data yang berdistribusi normal apabila skor signifikansi ≥ 0.05 , dengan demikian sebaran data pada variabel harapan (X) adalah tidak normal sedangkan sebaran data pada variabel regulasi emosi (Y) adalah normal.

Uji Linear Regresi

Variabel	Std. Dev	Mean Hipotetik	Mean Empirik
Skala Harapan	6,271136136	29	3.171.875
Skala Regulasi Emosi	14,84012017	101	980.000

a. Ringkasan model

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
			Square	
1	.588 ^a	.345	.338	512.734

b. Hasil ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.304.181	1	1.304.181	49.608	.000 ^b
	Residual	2.471.225	94	26.290		
	Total	3.775.406	95			

Berdasarkan output pada tabel di atas, diketahui nilai R square sebesar 0.338. nilai ini mengandung arti bahwa Pengaruh Ekspektasi (X) Terhadap Regulasi Emosi (Y) adalah sebesar 33.8%, sedangkan 66,2% Regulasi Emosi dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak diteliti. Berdasarkan table di atas, didapatkan hasil Mean Hipotetik untuk variabel Harapan sebesar 29 dan Mean Empirik sebesar 31,72,

yang berarti harapan responden lebih tinggi dari perkiraan. Sedangkan untuk variabel Regulasi Emosi, Mean Hipotetik sebesar 101 dan Mean Empirik sebesar 98,00, menunjukkan regulasi emosi responden sedikit lebih rendah dari yang diharapkan.

Korelasi Pearson

		Skala Harapan	Skala Regulasi Emosi
Skala Harapan	Pearson Correlation	1	.588**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	96	96
Skala Regulasi Emosi	Pearson Correlation	.588**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	96	96

Berdasarkan hasil analisis pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0.00 < 0.05$, dengan demikian dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara Ekspektasi Terhadap Regulasi Emosi Ketika Menghadapi Kegagalan Pada Dewasa Awal. Kemudian diketahui bahwa Pearson correlation dalam analisis ini bernilai positif, artinya hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat positif atau dengan kata lain semakin meningkatnya ekspektasi maka semakin meningkat pula Regulasi Emosi Ketika Menghadapi Kegagalan Pada Dewasa Awal. Berdasarkan nilai r hitung yang diperoleh (Pearson Correlation) sebesar 0.588, maka kriteria kekuatan hubungan antara variabel Ekspektasi Terhadap Regulasi Emosi Ketika Menghadapi Kegagalan Pada Dewasa Awal mempunyai hubungan yang sedang.

Penelitian ini secara khusus bertujuan untuk menganalisis pengaruh ekspektasi terhadap regulasi emosi pada individu dewasa awal dalam konteks menghadapi kegagalan. Ekspektasi diukur menggunakan skala harapan

yang menunjukkan nilai minimum 14, maksimum 44, rata-rata 31,71, dan standar deviasi 6,30. Berdasarkan data ini, mayoritas dari 96 responden berada pada kategori ekspektasi sedang, dengan 65 orang (61,4%) memiliki ekspektasi sedang, sementara hanya 15 orang (14,1%) menunjukkan ekspektasi rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa ekspektasi moderat adalah hal yang umum di kalangan individu dewasa awal. Di sisi lain, regulasi emosi menunjukkan variasi yang signifikan dengan nilai minimum 60, maksimum 133, rata-rata 98, dan standar deviasi 14,91. Analisis ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi emosi para responden bervariasi, dan rata-rata hasil yang diperoleh sedikit lebih rendah dari hipotesis awal sebesar 101. Hal ini mengindikasikan bahwa banyak responden mungkin menghadapi tantangan dalam mengelola emosi mereka ketika mengalami kegagalan, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dalam menghadapi tantangan-tantangan pada fase dewasa awal.

Hasil analisis reliabilitas menunjukkan bahwa skala harapan dan regulasi emosi memiliki nilai reliabilitas yang tinggi, masing-masing 0,829 dan 0,896. Nilai-nilai ini menandakan bahwa kedua skala tersebut memiliki tingkat keandalan yang tinggi untuk digunakan dalam penelitian ini, mencerminkan konsistensi dalam pengukuran harapan dan regulasi emosi di antara responden. Reliabilitas yang tinggi ini penting untuk memastikan bahwa temuan yang diperoleh dapat diandalkan dan digunakan untuk menarik kesimpulan yang valid mengenai hubungan antara ekspektasi dan regulasi emosi.

Analisis normalitas menunjukkan bahwa distribusi data untuk variabel harapan tidak

normal ($p < 0,05$), sementara variabel regulasi emosi berdistribusi normal. Temuan ini penting karena berpengaruh pada metode analisis yang digunakan dalam penelitian. Dengan nilai R square sebesar 0,338, dapat disimpulkan bahwa ekspektasi memiliki pengaruh sebesar 33,8% terhadap regulasi emosi, sementara 66,2% dari variabel tersebut dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan kompleksitas hubungan antara kedua variabel, di mana banyak faktor eksternal juga berkontribusi pada regulasi emosi individu. Dari hasil analisis, terdapat hubungan signifikan antara ekspektasi dan regulasi emosi dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$. Koefisien korelasi Pearson sebesar 0,588 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel ini dapat dikategorikan sebagai sedang. Ini berarti bahwa semakin tinggi ekspektasi seseorang, semakin baik kemampuan mereka dalam mengatur emosi ketika menghadapi kegagalan. Temuan ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa ekspektasi yang positif dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola stres dan emosi negatif yang muncul selama fase-fase sulit dalam kehidupan.

Dewasa awal merupakan fase transisi yang sering kali diwarnai oleh tantangan emosional dan akademis yang signifikan. Dalam konteks ini, ekspektasi yang tinggi dapat berfungsi sebagai pendorong motivasi yang kuat, tetapi di sisi lain, juga dapat menambah tekanan psikologis ketika harapan tersebut tidak terpenuhi. Oleh karena itu, penting bagi individu dalam fase ini untuk mengembangkan keterampilan regulasi emosi yang baik sebagai bentuk adaptasi terhadap kegagalan yang mungkin mereka alami. Proses pengembangan ini tidak hanya membantu mereka menghadapi

kegagalan, tetapi juga mendukung pertumbuhan pribadi dan emosional.

Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi bagaimana pengaruh ekspektasi terhadap regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami kegagalan. Kategori kegagalan dalam penelitian ini mencakup individu yang mengalami kegagalan di berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, atau hubungan interpersonal dalam 12 bulan terakhir. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan dari ekspektasi terhadap regulasi emosi pada dewasa awal yang mengalami kegagalan. Hal ini berarti bahwa semakin meningkatnya ekspektasi, semakin meningkat pula kemampuan regulasi emosi individu ketika menghadapi kegagalan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ekspektasi yang tinggi dapat meningkatkan intensitas emosi negatif yang dirasakan setelah mengalami kegagalan. Ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Gross (1998), yang menyatakan bahwa individu dengan ekspektasi tinggi cenderung lebih merasakan kekecewaan, frustrasi, dan kemarahan ketika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan. Kegagalan dalam memenuhi ekspektasi sering kali berkontribusi terhadap masalah kesehatan mental yang lebih serius, seperti kecemasan dan depresi, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup individu. Penelitian oleh Afnan et al. (2020) menunjukkan bahwa individu yang menghadapi kegagalan dalam mencapai ekspektasi mereka mengalami peningkatan signifikan dalam kecemasan, menegaskan pentingnya regulasi emosi yang efektif sebagai mekanisme perlindungan.

Mengacu pada penelitian sebelumnya,

Anggraeni dan Rozali (2023) menemukan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional, semakin rendah risiko *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mampu mengelola emosi dengan baik lebih siap menghadapi tantangan hidup. Penelitian ini berkaitan erat dengan temuan yang ada, karena ekspektasi positif tidak hanya dapat meningkatkan kecerdasan emosional, tetapi juga memperkuat kemampuan individu dalam mengatur emosi mereka secara efektif. Ini menunjukkan pentingnya pengembangan strategi regulasi emosi yang efektif sebagai bagian integral dari kesehatan mental individu.

Regulasi emosi merupakan proses yang kompleks yang melibatkan penerimaan, pengendalian, dan penyesuaian emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu menerapkan strategi regulasi emosi, seperti penilaian ulang situasi dan penerimaan, cenderung lebih baik dalam mengelola respons emosional mereka setelah mengalami kegagalan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Gross (2002) yang menunjukkan bahwa strategi regulasi emosi yang adaptif dapat membantu individu mengurangi dampak negatif dari kegagalan. Penelitian ini memberikan wawasan penting bagi profesional psikologi dalam merancang intervensi yang bertujuan untuk membantu individu mengatur ekspektasi mereka. Dengan memahami pengaruh ekspektasi terhadap regulasi emosi, intervensi yang dirancang dapat difokuskan pada pengembangan ekspektasi yang lebih realistis, yang pada gilirannya dapat mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesehatan mental.

Meskipun penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pemahaman tentang hubungan antara ekspektasi dan regulasi

emosi, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah bahwa sampel yang digunakan mencakup individu dari satu daerah tertentu, sehingga generalisasi hasil penelitian ke populasi lain perlu dilakukan dengan hati-hati. Penelitian selanjutnya bisa melibatkan sampel yang lebih beragam dari berbagai latar belakang budaya dan sosial untuk memperluas pemahaman tentang fenomena ini dan mengidentifikasi faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap regulasi emosi dalam konteks kegagalan. Selain itu, pendekatan longitudinal dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam tentang bagaimana ekspektasi dan regulasi emosi berkembang seiring waktu, terutama dalam fase transisi kehidupan dewasa awal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara ekspektasi dan regulasi emosi yang signifikan dalam menghadapi kegagalan pada masa dewasa awal ($r = 0,588$, $p < 0,05$). Semakin tinggi ekspektasi seseorang, maka semakin tinggi pula kemampuannya dalam mengendalikan emosi ketika menghadapi kegagalan. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang memiliki harapan dan tujuan yang jelas, lebih mampu mengelola emosinya secara mudah terbebani oleh kegagalan. Oleh karena itu penting bagi individu untuk mengembangkan strategi untuk mengatur emosi yang lebih efektif agar dapat mengatasi kegagalan dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, A., & Tanau, Y. (2020). Kecerdasan emosi dan quarter life crisis. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 56-70.
- Anggraeni, I. I., & Rozali, Y.A (2023). Quarter Life Crisis Ditinjau Dari

Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal. In *Psychomunity*

Seminar nasional psikologi Esa Unggul.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins of self-regulation: A social-cognitive perspective. In *Self-regulation of behavior: Theoretical advances and practical implications* (pp. 3-24). New York: Guilford Press

Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual review of psychology*, 51(1), 665-697.

Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2227-2234.

Gottman, JM, & Katz, LF (1999). Peran emosi dalam konflik perkawinan. *Jurnal Psikologi Keluarga*, 13(1), 20-35.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Gross, JJ (2007). Pengaturan emosi: Landasan konseptual dan empiris. Dalam JJ Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (hlm. 3-24). New York: Guilford Press.

Harmaini, H., & Hidayat, H. (2012). Mengapa Kegagalan Menyakitkan?. *Jurnal Psikologi*, 8(2), 90-97.

Habibie, A., dkk. (2019). Stress and coping in early adulthood. *Jurnal Psikologi Remaja*. Habibie, S., Lestari, P., & Nugraha, A. (2019). "Pengaruh Ekspektasi terhadap Stres

Akademik pada Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Indonesia*, 15(3), 234-245.

Hurlock, E. B. (1993). *Developmental*

- Psychology. New York: McGraw-Hill.
- Kartika, A. (2015). *Ekspektasi dan Dinamika Emosional: Perspektif Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Psikologi.
- Kartika, M. (2015). Kecerdasan emosi dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi*.
- Kerlinger, F. N., Lee, H. B., & Bhanthumnavin, D. (2020). Foundations of behavioral research: The most sustainable popular textbook by Kerlinger & Lee (2000). *Journal of Social Development Volume*, 13(2), 131-144.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lismawanti, T. D., Muslimah, A. I., & Ekasari, A. (2022). Emotional Intelligence dan Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *SOUL: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 14(2), 41-55.
- Lusiyah, D. (2023). Pengaruh Regulasi Emosi dan Dukungan Keluarga Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Skripsi. Semarang: UIN Walisongo Semarang.
- Nash, D., & Murray, V. (2020). Emotional responses in young adults facing life transitions. *Journal of Emerging Adulthood*.
- Noviza, P., & Fauzi, A. (2022). Optimisme Dan Harapan Terhadap Kinerja Perawat Melalui Kepuasan Kerja Sebagai Variabel Intervening Pada Rumah Sakit Pondok Indah. *Jurnal Satya Mandiri Manajemen dan Bisnis*, 8(1), 18-24.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi. *journal of psychological research*, 3(1), 1-10.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schould: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Robbins, T., & Wilner, M. (2001). *Failing Forward: Turning Mistakes into Stepping Stones*.
- Rukminingsih, Adnan, G., & Latief, M. A. (2020). Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas.
- Salsabila, A. R., & Asyanti, S. (2023). The Role of Optimism, Gratitude, and Hope on The Psychological Well-Being of Final Year Students in Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 11(2), 132-144.
- Sari, T. Y., & Naqiyah, N. Pengembangan Instrumen Skala Regulasi Emosi Pada Peserta Didik SMK. Siregar, R. A., & Pulungan, A. L. (2023). Peran Pendidikan Ekonomi Dalam Membentuk Ekspektasi Masa Depan Keluarga Terhadap Pendidikan Anak. *Al-Murabbi: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1), 65-74.
- Sauma, R. A. (2024). Psikologi Kegagalan Mengubah Kegagalan Menjadi Kesempatan Belajar. *Circle Archive*, 1(4).