

**Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan *Quarter life crisis* Pada
Dewasa Awal Di Kelurahan Genuksari**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh:

Abellia Setya Danisa

30702100009

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2025

HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI
KELURAHAN GENUKSARI

Diperiapkan dan disusun oleh:

Abellia Setya Danisa

30702100009

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji
guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal

Falasifatul Falah., S.Psi., MA.

12 Agustus 2025

Semarang, 12 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Dr. Joke Juncoro, S.Psi, M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Quarter Life
Crisis pada Dewasa Awal di Kelurahan Genuksari**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Abellia Setya Danisa

30702100009

Telah diperlihatkan di depan Dewan Penguji
pada 20 Agustus 2025

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

2. Retno Setyaningsih, S.Psi., M.Si

3. Falasifatul Falah, S.Psi., M.A.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 20 Agustus 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya Abellia Setya Danisa dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal-hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 12 Agustus 2025

Yang Menyatakan,


METERAN
TEMPEL
30702100009
Abellia Setya Danisa
30702100009

MOTTO

*“Allah memang tidak menjanjikan hidupmu akan selalu mudah,
tapi dua kali Allah berjanji bahwa: fa inna ma”al- ‘usri yusra,
inna ma’al-usri-yusra”*

(QS. Al-Insyirah 94 : 5-6)

“It will pass, everything you ‘ve gone throught it will pass”
(Rachel venny)

*“Orang lain tidak akan paham struggle dan masa sulitnya kita, yang
mereka ketahui hanya bagian succes stories. Berjuanglah untuk diri
sendiri walaupun tidak ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita dimasa
depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini”*

(Shepia Putri)

*‘aku membahayakan nyawa ibuku untuk lahir ke dunia, jadi tidak mungkin aku
lahir tidak ada artinya’*

(Abellia Setya)

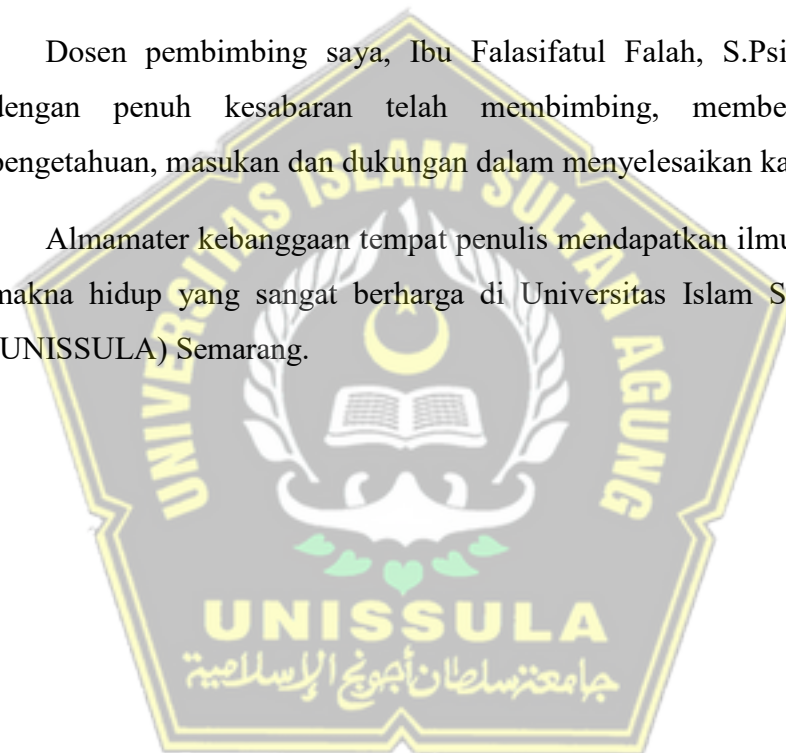
PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur atas Rahmat Allah Swt, saya persembahkan karya ini kepada kedua orang tua tercinta saya Bapak Agus Surjanto dan Alm. Ibu Sri hartini sebagai panutan didalam hidup saya yang tidak pernah berhenti melangitkan doa untuk anak-anak tercinta sehingga satu persatu mimpi penulis dapat terwujud.

Dosen pembimbing saya, Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, masukan dan dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater kebanggaan tempat penulis mendapatkan ilmu dan banyak makna hidup yang sangat berharga di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang.



KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, Puji Syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayahnya sehingga penulis mampu menyelesaikan salah satu syarat guna memperoleh gelar S1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi besar kita Nabi Muhammad SAW.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kata sempurna dan tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak penulis dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan motivasi terhadap mahasiswa/i untuk terus berprestasi.
2. Ibu Falasifatul Falah, S.Psi., MA selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan arahan sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini maupun dikemudian hari.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi dari awal perkuliahan hingga skripsi ini selesai.
5. Seluruh warga kelurahan Genuksari yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu proses penelitian dengan mengisi skala.
6. Kepada kedua orang tua saya, Bapak Agus Surjanto dan Ibu Sholikhah yang tidak pernah berhenti mendoakan, memberi motivasi, memberi dukungan sehingga penulis mampu menyelesaikan program studi sampai selesai.
7. Kepada pintu surgaku, Alm, Ibu Sri Hartini. Ibunda yang selalu penulis rindukan dan cintai, walaupun sudah tidak hidup berdampingan dengan

penulis semoga Ibu melihat putri bungsu Ibu dari tempat terbaik di sisi-Nya. Skripsi ini penulis persembahkan sebagai wujud bakti dan cinta kasih kepada Ibu. Terimakasih telah melahirkan dan merawat penulis.

8. Kakak saya, Erna Dwi Setyani dan kaka ipar saya Iwan Purwantono yang telah membantu menyelamatkan hidup penulis setelah kepergian Ibu dan menghidupkan kembali semangat penulis hingga membantu menyelesaikan perkuliahan. Terimakasih sudah menjadi bagian di setiap proses penulis dan selalu memberi dukungan baik secara moril maupun material.
9. Kakak kandung saya Anas Prasetyo Hadi dan Arika Prasetyawan yang telah memberikan dukungan dalam setiap kegiatan perkuliahan hingga penelitian skripsi.
10. Keponakan saya, Fadli Ahmad Sheehan, Evita Ratna Prastiwi, Evira Ratna Prasdiani, Al Fatih, dan Delvin yang memberikan semangat dan menghibur penulis selama penyusunan skripsi.
11. Sahabat saya, Siti Marfu'ah yang selalu memberikan dukungan, semangat dan mendengarkan segala keluh kesah penulis selama mengerjakan skripsi. Terimakasih telah menjadi sahabat penulis.
12. Teman-teman dekat saya Vina, Analia, Intan yang meemani penulis selama di kota Semarang dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi.
13. Teman-teman saya, Firdian Fakhrudin, Akbar, Eki, Mas Blek, yang membantu kesulitan dan kesusahan penulis dalam menyelesaikan skripsi dan memberikan support baik secara moril dan material. Terimakasih untuk segalanya.
14. Teman-teman seperjuangan saya selama kuliah yang telah memberikan dukungan, motivasi dan banyak cerita selama masa perkuliahan berlangsung.
15. Seluruh peneliti-peneliti sebelumnya yang telah memudahkan penulis dalam mengakses teori-teori yang membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
16. Penulis sangat berterimakasih kepada berbagai pihak yang telah turut membantu memberikan dukungan, do'a dan motivasi kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, semoga Allah membalas semua

kebaikan kalian.

17. Dan terakhir, kepada diri saya sendiri, Abellia Setya Danisa yang telah bertahan hingga saat ini dan menyelesaikan semua tugas selama perkuliahan. Serta mengesampingkan ego dan tidak pernah memilih untuk menyerah, sesulit apapun prosesnya memilih untuk bangkit kembali. Terimakasih telah memilih bertahan dan tidak menyerah, meski tak ada yang tahu betapa banyak hal yang harus di perjuangkan. Penulis bangga padamu, bukan karena sempurna, tapi karena memilih bertahan disaat alasan untuk menyerah begitu banyak. Teruslah berjalan meski perlahan, asal jangan berhenti.

Skripsi ini disusun dengan proses penyelesaian yang sebaik-baiknya. Namun penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran dari berbagai pihak guna memperbaiki karya skripsi ini. Penulis berharap karya ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya dibidang perkembangan.

Semarang, 21 Januari 2025

Yang Menyatakan

Abellia Setya Danisa

30702100009

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. <i>Quarter life crisis</i>	9
1. Definisi <i>quarter life crisis</i>	9
2. Faktor yang mempengaruhi <i>quarter life crisis</i>	11
3. Aspek-aspek dalam <i>quarter life crisis</i>	17

B.	Kecerdasan Emosional	20
1.	Pengertian Kecerdasan Emosional.....	20
2.	Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional	22
3.	Aspek-aspek kecerdasan emosional.....	23
C.	Hubungan Kecerdasan Emosional dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	24
D.	Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN		30
A.	Identifikasi Variabel	30
B.	Definisi Operasional.....	30
1.	<i>Quarter life crisis</i>	30
2.	Kecerdasan Emosional.....	31
C.	Populasi, Sampel, dan Sampling	32
1.	Populasi.....	32
2.	Sampel	33
3.	Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>)	33
D.	Metode Pengumpulan Data	34
1.	Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	35
2.	Skala Kecerdasan Emosional.....	36
E.	Uji Validitas, Daya Beda Aitem, dan Uji Reliabilitas	37
1.	Uji Validitas	37
2.	Daya Beda Aitem	37
3.	Uji Reliabilitas	38
F.	Teknik Analisis Data	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		40
A.	Orientasi Kancan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian	40

1.	Orientasi Kancan Penelitian	40
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	41
3.	Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	45
4.	Penomoran Baru Aitem Dengan Nomor Baru	48
5.	Pelaksanaan Penelitian.....	49
B.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	50
1.	Uji Asumsi	50
2.	Uji Hipotesis	52
3.	Deskripsi Variabel Penelitian.....	53
4.	Deskripsi Data Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	53
5.	Deskripsi Skala Kecerdasan Emosional	55
C.	Pembahasan.....	56
D.	Kelemahan Penelitian.....	58
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	59
A.	Kesimpulan	59
B.	Saran.....	59
1.	Bagi Individu Dewasa Awal	59
2.	Bagi Peneliti Selanjutnya	59
DAFTAR PUSTAKA.....		60
LAMPIRAN.....		66

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Skala Quarter life crisis	42
Tabel 2 Blueprint Skala Kecerdasan Emosional	43
Tabel 3 Data Demografi Subjek Uji Coba (Try Out)	44
Tabel 4 Uraian Kegiatan Pembagian Skala Uji Coba	45
Tabel 5 Data Demografi Subjek dalam Penelitian	50



DAFTAR GAMBAR



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. SKALA UJI COBA.....	67
Lampiran B. SKALA UJI COBA.....	76
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba.....	95
Lampiran D. Skala Penelitian	100
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian.....	107
Lampiran F. ANALISIS DATA	124
Lampiran G. Dokumentasi Penelitian.....	128
Lampiran H. Surat Izin Penelitian dan Balasan	130



HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL DI KELURAHAN GENUKSARI

Abellia Setya Danisa

Fakultas Psikologi, Universitas Sultan Agung

Email:

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari fenomena *quarter life crisis* yang banyak dialami individu usia 25–30 tahun, ditandai dengan kebingungan arah hidup, kecemasan berlebihan, dan tekanan emosional. Kecerdasan emosional diyakini menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi fase ini. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian ini mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis* pada individu dewasa awal di Kelurahan Genuksari, Kota Semarang. Penelitian dilaksanakan dengan metode kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 316 responden berusia 25–30 tahun dipilih dengan teknik *cluster random sampling*. Data diperoleh melalui dua skala psikologi, yaitu skala kecerdasan emosional (Goleman, 2005) dan skala *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001), keduanya menggunakan format Likert empat poin. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* ($p < 0,05$), dengan kekuatan hubungan berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola emosi, memotivasi diri, serta beradaptasi dengan tekanan sosial dan ekonomi, sehingga risiko mengalami *quarter life crisis* menjadi lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional berkaitan dengan tingginya kerentanan terhadap kebingungan arah hidup, kecemasan berlebih, dan perasaan terjebak pada fase transisi dewasa awal. Dari penelitian ini ditarik kesimpulan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional individu, semakin rendah risiko mengalami *quarter life crisis*.

Kata Kunci: Quarter Life Crisis, Kecerdasan Emosional, Dewasa Awal

THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND QUARTER LIFE CRISIS IN EARLY ADULTS IN GENUKSARI VILLAGE

Abellia Setya Danisa

Faculty of Psychology, Sultan Agung University

Email:

ABSTRACT

This study is based on the quarter-life crisis phenomenon commonly experienced by individuals aged 25–30, characterized by confusion about life's direction, excessive anxiety, and emotional distress. Emotional intelligence is believed to be a crucial factor influencing an individual's ability to navigate this phase. This study employed a quantitative method with a correlational design. This study examined the relationship between emotional intelligence and quarter-life crisis in early adulthood individuals in Genuksari Village, Semarang City. The study was conducted using a quantitative correlational method with a sample of 316 respondents aged 25–30 selected using cluster random sampling. Data were obtained through two psychological scales: the emotional intelligence scale (Goleman, 2005) and the quarter-life crisis scale (Robbins & Wilner, 2001), both using a four-point Likert format. The results of the Pearson Product Moment correlation test showed a significant negative relationship between emotional intelligence and quarter-life crisis ($p < 0.05$), with the strength of the relationship being in the moderate category. These findings suggest that individuals with high emotional intelligence tend to have better abilities in managing emotions, motivating themselves, and adapting to social and economic pressures, thus lowering the risk of experiencing a quarter-life crisis. Conversely, low emotional intelligence is associated with a higher vulnerability to life direction confusion, excessive anxiety, and feelings of being stuck during the transition phase of early adulthood. This study concluded that the higher an individual's emotional intelligence, the lower the risk of experiencing a quarter-life crisis.

Keywords: *Quarter Life Crisis, Emotional Intelligence, Early Adulthood*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fase perkembangan kehidupan pada individu mulai dari kanak-kanak, remaja, dewasa, sampai lansia memiliki ciri, aktivitas, dan tugas yang berbeda, termasuk pada transisi menuju dewasa awal dari remaja. Hurlock (2009), direferensikan dalam Empati, dkk (2020), menyatakan bahwa masa dewasa awal yang berfokus pada kemandirian, memilih jalan hidup, dan mengembangkan identitas orang dewasa, dimulai pada usia 20 tahun dan dapat berlanjut hingga usia 40 tahun. Arnett (dalam Rivanda, 2024) menyebut periode ini sebagai “emerging adulthood”, yang umumnya berlangsung pada usia 20–25 tahun, di mana individu mulai menyusun ekspektasi terhadap karier, pendidikan, serta hubungan personal. Namun, krisis identitas dan tekanan emosional juga dapat dialami hingga usia awal 30-an, terutama ketika harapan hidup belum sejalan dengan kenyataan. Di periode ini seseorang belajar membentuk interaksi sosial yang lebih kompleks dan menyelesaikan konflik antara kebutuhan akan keintiman dan kecenderungan untuk menyendiri (Krismawati, 2018). Perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang intens di masa ini sering kali menimbulkan tekanan emosional yang signifikan, terutama ketika individu dihadapkan pada tuntutan dan ekspektasi dari lingkungan sosial.

Istilah *quarter life crisis* merujuk pada kondisi perkembangan emosional seorang individu secara khusus dengan usia 20-an. Hal ini ditandai oleh ketidakstabilan emosi dalam menghadapi situasi yang luar biasa, perubahan yang terus-menerus, berbagai pilihan hidup, serta rasa panik akibat ketidakberdayaan (Robins & Wilner Dalam Duara, 2022). Fase ini, individu menghadapi tantangan hidup yang kompleks dengan emosi yang lebih intens dan pemikiran yang mendalam. Kehidupan individu,

khususnya pada masa dewasa awal, merupakan bagian dari *quarter life crisis*. Krisis ini sering kali dipicu oleh berbagai individu sering menghadapi berbagai tantangan yang menjadi beban tersendiri dalam tanggung jawab terhadap masa depan. Kesulitan seperti mencari pekerjaan yang sesuai *passion*, kecemasan, dan kekhawatiran terhadap hidup sering kali memengaruhi mental mereka. Hal ini juga mencerminkan bahwa individu dewasa awal turut menghadapi fase *Quarter life crisis* (Ratih, dkk, 2024).

Menurut Nash & Murray (2010), terdapat variasi reaksi awal dewasa setiap orang yang berujung pada kecemasan dan krisis emosional. Kemudian, menurut Habibie dkk (2019), orang sering kali menghadapi situasi *quarter life crisis*, yang dapat berujung pada kecemasan dan krisis emosional.

Quarter life crisis yang dialami pada awal masa dewasa dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Menurut penelitian Ratih dkk. (2024), masa dewasa awal sering dikaitkan dengan risiko meningkatnya stres, depresi, dan tingkat kepuasan hidup yang rendah. Individu yang berada dalam fase ini sering kali menghadapi tekanan yang cukup besar, yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Selain itu, *quarter life crisis* ini dapat menyebabkan peningkatan stres emosional yang cukup besar, yang berdampak pada kestabilan psikologis individu. Tekanan yang muncul selama fase ini dapat berujung pada rasa cemas yang berlebihan, perasaan terjebak, serta keraguan terhadap pilihan yang telah diambil dalam hidup.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Manek dkk. (2023) menemukan bahwa *quarter life crisis* secara signifikan berhubungan dengan efikasi diri di awal masa dewasa dan tingkat *self-efficacy*. Dalam penelitian tersebut, semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin besar kemungkinan individu tersebut mengalami *quarter life crisis*. Dengan demikian dapat dipahami bahwa individu boleh jadi memiliki kepercayaan diri untuk mengatasi berbagai permasalahan, tetapi tidak selalu berarti mampu mengatasi perasaan cemas dan kebingungannya terkait arah hidup. Dengan kata lain, pengalaman *quarter life crisis* ini bisa muncul pada siapa saja, bahkan pada individu yang

yakin pada kemampuan dirinya. Oleh sebab itulah implikasi *quarter life crisis* tidak dapat dianggap sepele karena bisa menimbulkan berbagai masalah serius dalam kehidupan seseorang.

Dampak dari *quarter life crisis* ini sangat penting untuk diperhatikan, karena sering kali menyebabkan penurunan kesehatan mental. Individu yang mengalaminya dapat merasa depresi, cemas berlebihan, atau merasa tertekan oleh situasi yang dihadapinya. Selain itu, gangguan kesehatan mental pada masa dewasa awal ini perlu mendapatkan perhatian serius, mengingat dampaknya yang dapat memperburuk kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan yang diperlukan agar individu dapat mengelola stres dan mengatasi perasaan yang muncul selama fase *quarter life crisis* ini.

Menurut Arnett (2007), *quarter life crisis* memiliki dua faktor utama yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu atau faktor internal yang meliputi kecemasan, komitmen terhadap tujuan, spiritualitas dan agama, identitas diri, dan rendahnya harga diri. Kemudian terdapat faktor yang berasal dari lingkungan sekitarnya atau faktor eksternal yang meliputi dinamika hubungan, tekanan karir, masalah keuangan, ekspektasi sosial, usia dan gender. Atwood & Acholtz (2008) berpendapat terdapat dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* seseorang meliputi tekanan dan harapan diri, kurangnya kesadaran diri, keraguan diri, dan krisis identitas yang masuk kategori faktor internal. Kemudian tekanan sosial dan budaya, variasi pilihan karir, masalah keuangan dan utang, pengaruh teknologi dan media sosial yang merupakan faktor eksternal.

Salah satu faktor kunci yang ditemukan berdampak pada terjadinya *quarter life crisis* adalah kecerdasan emosional. Secara umum kecerdasan emosional dipahami sebagai kapabilitas untuk memahami emosi baik pada diri sendiri ataupun orang lain. Kecerdasan emosional juga berkaitan dengan mengelola perasaan secara efisien pada tingkat personal dan dalam hubungan interpersonal dengan masyarakat (Lestari dkk, 2021). Pandangan ini berkaitan dengan teori Goleman yang dikutip oleh Fatchurrahmi (2022), yang

menyatakan bahwa kecerdasan emosional mencakup keterampilan sosial dan emosional yang membantu individu memahami orang lain dan dirinya sendiri serta mengelola semua tekanan, kesulitan, dan tuntutan hidup. Pengelolaan kemampuan emosi memiliki peran penting dalam membantu seseorang dalam mengendalikan emosi *negative*, seperti kecemasan, frustrasi, maupun amarah. Adanya pengelolaan kecerdasan emosional yang baik, individu tersebut tidak hanya mampu menjaga keseimbangan emosi, tetapi juga dapat memotivasi diri untuk tetap produktif dan resilien. Selain itu kecerdasan emosional memungkinkan seseorang menciptakan relasi yang baik dengan orang lain, yang pada akhirnya mendukung pencapaian dari tujuan hidup secara efektif dan berkelanjutan.

Merujuk pada penelitian Rivanda (2024) ditemukan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa tingkat akhir berhubungan dengan tingkat *quarter life crisis*-nya. Para mahasiswa dengan *quarter life crisis* tinggi ditemukan memiliki kecerdasan emosional yang kurang. Sebaliknya pada mahasiswa dengan kecerdasan emosional baik, cenderung lebih resisten terhadap *quarter life crisis*. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa kontribusi kecerdasan emosional untuk resistensi individu terhadap *quarter life crisis* adalah sebesar 25%. Temuan Rivanda (2024) sebelumnya relevan dengan hasil temuan Fatchurrahmi (2022) yang menemukan bahwa *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat tiga sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, dengan kontribusi yang lebih besar, yaitu sebesar 55,6%. Gagasan bahwa kecerdasan emosional dapat dimanfaatkan untuk memprediksi kemungkinan terjadinya *quarter life crisis* memberikan kredibilitas pada penelitian ini. Karena mereka lebih mahir dalam menangani stres emosional, siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung tidak mengalami *quarter life crisis*. Namun, *quarter life crisis* lebih mungkin terjadi pada siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah.

Quarter life crisis sering kali berujung pada stres, keputusan, serta berbagai masalah psikologis lainnya. Kebingungan identitas akibat ketidakpastian karier, hubungan, dan pencapaian hidup yang turut

meningkatkan risiko ketidakpuasan hidup, stres bahkan depresi yang dapat memicu keinginan untuk mengakhiri hidup (Asrar 2022; Hasyim dkk, 2023). Apabila *quarter life crisis* yang dialami seseorang tidak segera ditangani, individu tersebut berisiko semakin terjebak dalam lingkaran depresi yang dapat memicu keinginan untuk mengakhiri hidup. Sebaliknya, jika individu mampu menghadapi dan mengatasi krisis ini dengan baik, mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih positif di masa depan dengan berdamai dengan diri sendiri dan mengelola krisis emosional yang dialami (Sallata & Huwae, 2023). Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut tentang penyebab *quarter life crisis*, terutama di awal masa dewasa, menjadi sangat penting. Jika *quarter life crisis* berlangsung dalam jangka waktu yang lama, hal itu dapat berdampak negatif pada kehidupan seseorang dengan meningkatkan tingkat stres dan menyebabkan suasana hati depresif atau melankolis yang berkepanjangan.

Permasalahan *quarter life crisis* ini juga ditengarai ada di Kelurahan Genuksari. Hal ini sebagaimana temuan penulis yang berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan pada Selasa, 11 April 2025 terhadap subjek berinisial FF, UW, ASW. Temuan ini memberikan pertimbangan penting bahwa *quarter life crisis* perlu diperhatikan lebih lanjut dalam penelitian ini. Beberapa respon responden terhadap individu yang mengalami kecenderungan *quarter life crisis* sebagai berikut terlampir hasil wawancara dengan warga dewasa awal yang berdomisili di kelurahan Genuksari menyatakan:

“Pernah banget ngerasa quarter life crisis aku mba. Sekitar akhir akhir ini masa paling nggak pasti dalam hidup saya. Banyak pertanyaan muncul kayak, “Ini kedepannya mau dibawa ke mana?” Karier belum jelas, teman-teman udah banyak yang sukses, jadi semacam krisis identitas gitu. Yang paling kerasa sih saya jadi lebih menarik diri dari pertemanan. Ngerasa malu kalau nongkrong karena ngerasa ‘kalah’ dari teman-teman. Ada juga rasa iri, walau nggak pengen ngerasa gitu. Terus, sekarang komunikasi dengan keluarga juga agak renggang karena ekspektasi mereka bikin tambah stres. Sekarang saya malah jadi lebih tertutup. Kadang menolak ajakan ngumpul atau reunian. Di sisi lain, jadi lebih selective juga.” (FF, 2025).

Wawancara lain juga dilakukan oleh peneliti kepada warga kelurahan Genuksari yang merasa mengalami *quarter life crisis*.

“Pernah sih mba kalo ngalamin quarter life crisis tu. Waktu itu saya merasa hidup saya nggak jelas arahnya. Banyak tekanan dari keluarga soal pernikahan, karier juga belum stabil, sementara teman-teman seumuran keliatan udah jauh lebih “jadi”. Saya jadi sering mempertanyakan pilihan hidup saya sendiri. Lumayan besar juga pengaruhnya ya saya jadi jarang ikut kumpul-kumpu, apalagi habis lebaran gini pasti diserang pertanyaan kayak gitu. Bukan karena nggak mau, tapi karena nggak nyaman. Obrolannya sering soal kerjaan bagus, rumah, pasangan, hal-hal yang justru bikin saya merasa tertinggal. Saya juga sempat menjauh dari beberapa teman dekat karena ngerasa malu dan insecure. Orang tua sering tanya soal rencana masa depan, dan itu bikin saya makin stres. Kadang jadi malas komunikasi karena takut ditanya-tanya hal sensitif apalagi kalo ditanya orang lain kan makin sensi ya mba.” (UW, 2025)

Peneliti juga juga melakukan wawancara kepada warga kelurahan Genuksari yang mengalami dampak *quarter life crisis* secara sosial.

“Aku juga ngalamin sih mba. Rasanya kayak semua orang udah punya arah hidup, sementara saya masih jalan di tempat. Terutama pas lihat sosial media apalagi instagram, duhhh malah makin overthinking. Makanya saya males buka instagram mba soale ngeliat temen-temen udah nikah, punya rumah, karier bagus, saya masih gini gini terus takut banget kalo udah tua nanti gimana, pemasukan juga darimana kan gak dapet pensiunan mba. Sama saya jadi minder terus kadang cuma mau ketemu orang-orang tertentu aja yang bisa ngerti kondisi saya. Bahkan sempat ghosting beberapa temen, bukan karena nggak suka, tapi karena lagi nggak sanggup ngobrol basa-basi soal “hidup sekarang gimana?” malah menurutku jadi narik diri dari circle circle dulu.” (ASW, 2025)

Ketiga respon tersebut mewakili mayoritas responden, Responden umumnya bingung mengenai arah hidup, tujuan hidup dan stuck disitu saja. Beberapa responden merasa tidak nyaman karena mendapatkan ejekan dari lingkungan sekitar yang membuat responden kadang merasa kepikiran dan kadang juga cemas mengenai hidup responden.

Berdasarkan studi penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agustina dkk (2022) di Mataram menunjukkan bahwa 98% dari 125 partisipan mengalami *quarter life crisis*. Sebanyak 82% menyebutkan tekanan keuangan yang tidak stabil, 79% merasa tidak layak memperoleh kehidupan yang lebih

baik, dan 65,6% merasa tertekan dengan tuntutan kehidupan dewasa. Sebagian besar individu yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan dampak emosional tertentu, seperti kemarahan terhadap situasi yang dihadapi, rasa takut akan masa depan, perasaan tidak berdaya, serta kehilangan arah atau ketidakjelasan tujuan hidup (Atwood & Scholtz dalam Hasyim dkk, 2023). Kemudian penelitian terdahulu oleh Rifka dan Siti (2022) menunjukkan timbulnya *quarter life crisis* yang tinggi pada mahasiswa sebesar 55,6% yang disebabkan karena mengalami ketidakstabilan yang berlangsung dalam masa kuliah.

Badan Pusat Statistik (BPS) Semarang mengungkapkan bahwa terdapat empat kelurahan termiskin di Kota Semarang yaitu Bubakan 14,14%, Tandang 26,02%, Genuksari 22,91%, dan Krobokan 22,34%, sehingga penulis menentukan lokasi yaitu dewasa awal di Kelurahan Genuksari sebagai subjek karena menyesuaikan dengan faktor *quarter life crisis*.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, peneliti memahami bahwa fase dewasa awal merupakan periode yang penuh tantangan bagi individu. Pada tahapan ini, tekanan lingkungan sekitar maupun dalam diri sendiri menjadi semakin besar, seiring dengan tuntutan untuk menjadi individu yang mandiri dan bertanggung jawab. Tekanan ini dapat mempengaruhi kondisi emosional individu dan berkontribusi pada risiko terjadinya *quarter life crisis*. Peneliti bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana variabel kecerdasan emosional dapat mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* pada individu dewasa awal, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana kecerdasan emosional dapat membantu individu dalam menghadapi tantangan tersebut sekaligus mengurangi resiko *quarter life crisis*. Sehingga penelitian ini dilakukan dengan berfokus pada individu dewasa awal di Kelurahan Genuksari untuk mengungkapkan pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* di kalangan individu dewasa awal.

Sebagian besar penelitian terdahulu yang mengangkat topik ini umumnya menggunakan populasi anak muda dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir sebagai populasi penelitian (Rivanda., 2024; Fatchurrahmi.,

2022). Berbeda dengan penelitian ini yang melibatkan dewasa awal yang berumur 25 hingga 30 tahun, terutama yang berdomisili di Kota Semarang, Kecamatan Genuk, Kelurahan Genuksari. Subjek dalam penelitian ini berasal dari berbagai latar belakang, seperti pengusaha, mahasiswa, karyawan, ibu rumah tangga, dll.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu: Apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dengan *Quarter life crisis* pada individu dewasa awal di Kelurahan Genuksari.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis* pada individu dewasa awal di Kelurahan Genuksari.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dengan meneliti hubungan antara kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* pada orang dewasa awal di Desa Genuksari, penelitian ini akan memberikan kontribusi yang substansial bagi kemajuan ilmu psikologi, khususnya di bidang psikologi perkembangan. Penelitian ini dapat memperluas literatur tentang subjek tersebut dan memberikan wawasan teoritis. Lebih jauh, diharapkan bahwa temuan penelitian ini akan berfungsi sebagai panduan yang berguna untuk penyelidikan lebih lanjut tentang kecerdasan emosional dan kesulitan yang terkait dengan perkembangan orang dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini dapat membuktikan dan mengonfirmasi apakah kecerdasan emosional berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada masa dewasa awal di Desa Genuksari.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Quarter life crisis*

1. Definisi *quarter life crisis*

Merujuk pada penjelasan Robbins dan Wilner (dalam Aan, 2023) *quarter life crisis* berkemungkinan terjadi pada individu yang bertransisi dari masa muda menuju dewasa, yaitu secara umum pada rentang usia 18 sampai 29 tahun. Namun, pada usia sekitar 25 tahun, khususnya di awal masa dewasa, krisis seperempat abad mencapai puncak intensitasnya. *Quarter life crisis* sering dikaitkan dengan berbagai masalah dalam kehidupan, profesi, dan tempat kerja seseorang, serta dampak dari interaksi seksual (Murray & Nash, 2010).

Istilah "*quarter life crisis*" merujuk pada mereka yang mengalami masalah emosional yang memengaruhi kesehatan mental mereka. Orang-orang cenderung mengalami kecemasan karena ketidakstabilan ini yang disebabkan oleh keberagaman, pilihan hidup, dan perubahan yang terus berlangsung (Robbins & Wilner, 2001). Menurut Nash dan Murray (2010), reaksi pribadi terhadap situasi yang dihadapi terbagi menjadi dua jenis. Pertama, sebagian orang bereaksi dengan tenang dan tidak mengalami terlalu banyak pergolakan emosi. Mereka optimis dan memandang tahap ini sebagai kesempatan untuk menemukan makna hidup dan mendapatkan berbagai pengalaman yang menyenangkan. Kedua, sebagian orang mengalami kegelisahan, teror, dan kekhawatiran hingga mereka yakin telah kehilangan tujuan hidup.

Quarter life crisis bukan sekadar fase kebingungan atau rasa malas yang ringan, melainkan dapat berkembang menjadi gangguan psikososial yang serius. Individu yang mengalami *quarter life crisis* sering kali merasakan tekanan emosional yang mendalam, seperti kecemasan berlebihan, perasaan terjebak, dan ketidakpastian terhadap masa depan.

Hal ini dapat mengganggu keseimbangan emosional dan memengaruhi cara berinteraksi dengan orang lain. Menurut penelitian Pamungkas dan Hendrastomo (2024), *quarter life crisis* pada individu membuatnya merasa seperti berada pada lingkaran masalah, seperti tidak mampu mencapai tujuan, sulit mandiri, dan sulit menemukan pasangan hidup. Efek media sosial yang mendorong terjadinya perbandingan sosial dan unsur-unsur lain seperti rendahnya harga diri juga memperparah kondisi ini. Menurut Artiningsih dan Savira (2021), terdapat korelasi positif antara *quarter life crisis* di masa dewasa awal dengan kesepian, sehingga individu yang merasa kesepian memiliki resiko yang lebih besar.

Quarter life crisis sering terjadi pada masa remaja akhir, terutama pada individu dewasa awal dan tidak dibatasi pada status mahasiswa, melainkan mencakup berbagai latar belakang seperti karyawan, ibu rumah tangga, wirausahawan, maupun individu yang sedang tidak bekerja. Menurut Arnett (2000) dalam Ratih et al (2024), fase *emerging adulthood* atau yang lebih dikenal sebagai *quarter life crisis* terjadi pada usia 18 hingga 30 tahun. Fase ini ditandai dengan adanya kecemasan terkait tanggung jawab masa depan sebagai orang dewasa. Kemudian Rossi & Mebert (2011) menegaskan bahwa pengalaman *quarter life crisis* tidak terbatas pada satu kelompok demografis saja, individu dari berbagai latar belakang melaporkan mengalami pengalaman tersebut. Artinya semua individu dapat merasakan *quarter life crisis* tanpa dibatasi oleh apapun termasuk pekerjaan atau pendidikan.

Kemunculan perasaan frustrasi, panik, kebingungan dan kehilangan arah adalah tanda bahwa seseorang mengalami *quarter life crisis*, selain itu mereka juga dihadapkan pada fase saat memasuki “dunia nyata”. Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti berkesimpulan bahwa *quarter life crisis* dipahami sebagai krisis secara emosional pada individu ketika bertransisi dari fase remaja akhir menuju dewasa akhir. Kondisi ini umum muncul pada fase kuliah menuju dunia kerja. Tanda-tandanya mencakup

rasa putus asa, bingung, dan cemas karena merasa tidak pasti terkait masa depan, serta terjadi pada rentang usia 25 sampai 30 tahun.

2. Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*

Menurut Arnett (2007), faktor yang berpengaruh pada munculnya *quarter life crisis* pada individu terbagi menjadi internal asalnya adalah diri individu sendiri serta eksternal yang asalnya adalah lingkungan sekitar.

a. Faktor internal:

1) Kecemasan

Kecemasan yang berlebihan mengenai masa depan adalah salah satu faktor utama yang memperburuk *quarter life crisis*. Ketidakpastian yang dialami saat berada pada tahap transisi hidup menyebabkan individu merasa cemas tentang pilihan hidup dan arah masa depan mereka. Kecemasan ini dapat meningkatkan stres dan perasaan tertekan, membuat individu merasa tidak siap menghadapi tantangan hidup yang baru. Semakin besar rasa takut yang dialami, semakin besar pula dampak negatifnya terhadap kesejahteraan psikologis individu yang sedang menghadapi *quarter life crisis* (Hasyim, dkk, 2024).

2) Komitmen terhadap tujuan

Individu yang memiliki komitmen tinggi terhadap tujuan hidup mereka sering kali merasa tertekan ketika tujuan tersebut sulit tercapai. Ketidakmampuan untuk memenuhi harapan pribadi dapat menimbulkan perasaan frustrasi, terjebak, dan kurang berarti. Tekanan untuk mencapai sesuatu yang diinginkan dalam waktu yang relatif singkat dapat memperburuk kondisi mental seseorang, terutama ketika individu merasa bahwa mereka gagal dalam mewujudkan tujuan-tujuan tersebut. Hal ini memperburuk pengalaman *quarter life crisis* yang semakin mempengaruhi kualitas hidup mereka (Hasyim, dkk, 2024).

3) Spiritualitas dan agama

Kepercayaan religius atau spiritual sering kali menjadi pelindung utama selama *quarter life crisis*. Individu yang terhubung dengan dimensi spiritual cenderung lebih mampu mengatasi perasaan cemas dan kebingungan yang muncul. Kepercayaan ini memberikan rasa tenang, harapan, dan kekuatan untuk menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, mereka yang kurang memiliki keterhubungan dengan aspek spiritual sering merasa lebih rentan terhadap kecemasan dan lebih sulit menemukan jalan keluar dari perasaan terjebak dalam krisis hidup (Hasyim, dkk, 2024).

4) Identitas diri

Proses pembentukan identitas yang belum selesai dapat menyebabkan kebingungan dan ketidakpuasan dalam hidup, yang merupakan ciri khas dari *quarter life crisis*. Individu pada tahap ini sering kali merasa bingung tentang siapa mereka sebenarnya dan apa yang ingin mereka capai dalam hidup. Proses pencarian jati diri ini bisa sangat membingungkan, menyebabkan individu merasa tidak stabil dan sulit menentukan langkah-langkah selanjutnya dalam hidup mereka, yang memperburuk kondisi emosional mereka (Alfaruqy & Indrawati, 2023).

5) Rendahnya harga diri

Harga diri yang rendah dapat membuat individu lebih rentan terhadap krisis eksistensial yang terjadi selama *quarter life crisis*. Ketika seseorang merasa tidak berharga atau tidak mampu mencapai harapan yang ditetapkan oleh diri sendiri atau orang lain, perasaan kegagalan ini memperburuk kondisi emosional mereka. Rendahnya harga diri dapat mengurangi kemampuan seseorang untuk menghadapi tantangan dan menurunkan tingkat daya tahan mental mereka, sehingga meningkatkan intensitas *quarter life crisis* (Itsnaini & Riyono, 2024)

b. Faktor eksternal:

1) Dinamika hubungan

Kurangnya dukungan sosial atau adanya hubungan interpersonal yang rumit dapat memperburuk *quarter life crisis*. Hubungan yang tidak mendukung, baik itu dengan teman, keluarga, atau pasangan, dapat meningkatkan perasaan kesepian dan isolasi. Sebaliknya, hubungan yang sehat dan penuh dukungan dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu yang menghadapi perasaan cemas dan ketidakpastian. Dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung yang membantu individu untuk tetap tegar dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif (Hasyim, dkk, 2024).

2) Tekanan karir

Tekanan dalam mencapai kesuksesan karir adalah faktor eksternal yang sering kali memperburuk *quarter life crisis*. Individu di awal masa dewasa merasa tertekan untuk mencapai target profesional yang telah ditetapkan, namun terkadang proses tersebut berjalan lambat. Ketika kemajuan karir tidak memenuhi ekspektasi, perasaan cemas dan kegagalan muncul, memperburuk krisis ini. Tekanan untuk sukses, terutama dalam dunia profesional, dapat menjadi sumber stres yang signifikan bagi individu yang berada di fase ini (Hasyim, dkk, 2024).

3) Masalah keuangan

Kesulitan dalam mengelola keuangan sering kali menjadi sumber stres utama bagi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Banyak dari mereka yang merasa tertekan oleh beban utang, terutama utang pendidikan, atau berjuang untuk mencapai kemandirian finansial. Ketidakstabilan keuangan ini menambah rasa cemas dan memperburuk perasaan terjebak dalam krisis hidup. Oleh karena itu, masalah keuangan sering kali menjadi salah satu faktor eksternal yang memperburuk *quarter life crisis* yang dihadapi oleh individu di usia dewasa awal (Hasyim, dkk, 2024).

4) Ekspektasi sosial

Tekanan sosial untuk memenuhi standar kesuksesan yang ditetapkan oleh masyarakat sering kali menambah beban emosional bagi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Masyarakat sering menilai seseorang berdasarkan pencapaian hidup, seperti memiliki rumah, mencapai jabatan tertentu, atau memenuhi standar kesuksesan yang telah ditetapkan. Jika individu merasa jalur hidup mereka tidak sesuai dengan ekspektasi ini, mereka dapat merasa kurang berhasil dan tidak memadai. Tekanan untuk memenuhi standar sosial ini memperburuk kondisi mental mereka (Putri, dkk, 2022).

5) Usia dan gender

Quarter life crisis lebih mungkin terjadi pada orang-orang yang berusia akhir 20-an hingga awal 30-an. Mereka saat ini berada di titik krusial dalam hidup mereka di mana pilihan-pilihan penting harus dibuat. Selain itu, penelitian mengungkapkan bahwa wanita lebih mungkin mengalami krisis seperempat baya daripada pria. Faktor usia yang krusial dan stereotip gender dalam masyarakat sering kali membenarkan sentimen kecemasan dan ketidakpuasan orang-orang selama tahap ini. (Hasyim, dkk, 2024).

Sedangkan Atwood & Acholtz (2008) Berpendapat bahwa terdapat bahwa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* seseorang meliputi tekanan secara internal dan eksternal yang dihadapi individu pada masa transisi dari pendidikan ke dunia nyata, yaitu

a. Faktor internal:

1) Tekanan dan Harapan Diri

Banyak individu di usia dewasa awal mengalami tekanan besar akibat harapan yang mereka ciptakan sendiri, seperti harus sukses dalam karier, memiliki hubungan ideal, atau mencapai target tertentu dalam waktu singkat. Harapan ini sering kali tidak realistis dan justru menjadi beban yang menimbulkan kecemasan

serta rasa tidak puas terhadap pencapaian yang ada. Ketika kenyataan tidak sesuai ekspektasi, individu merasa gagal, tidak mampu, dan kehilangan arah dalam hidup, yang memperkuat *quarter life crisis*.

2) Kurangnya Kesadaran Diri

Ketika individu tidak memiliki pemahaman yang jelas tentang siapa diri mereka, apa yang ingin dicapai, dan bagaimana mencapainya, mereka cenderung merasa bingung dan kehilangan arah. Ketidaktahuan ini memperburuk krisis identitas yang kerap muncul pada masa transisi dewasa awal. Tanpa kesadaran diri yang kuat, individu kesulitan dalam mengambil keputusan yang tepat, merasa tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan hidup, dan sulit menemukan makna dari pengalaman yang dijalani.

3) Keraguan Diri

Quarter life crisis sering kali memicu proses introspeksi mendalam, yang disertai dengan keraguan terhadap keputusan hidup yang telah diambil. Individu mempertanyakan pilihan pendidikan, karier, hubungan, dan tujuan hidup mereka. Rasa tidak yakin ini membuat mereka merasa tidak stabil dan sulit bergerak maju. Keraguan diri juga menurunkan rasa percaya diri dan meningkatkan ketakutan akan kegagalan, sehingga memperpanjang fase krisis yang mereka alami.

4) Krisis Identitas

Individu yang mengalami *quarter life crisis* sering merasa kehilangan makna hidup, tidak tahu siapa diri mereka sebenarnya, atau merasa tidak cocok dengan peran sosial yang dijalani. Krisis identitas ini membuat mereka bingung dalam menentukan arah hidup. Ketika seseorang tidak merasa terhubung dengan identitas pribadinya, mereka cenderung merasa terasing dan sulit menemukan kepuasan hidup, yang menyebabkan tekanan psikologis berkelanjutan.

b. Faktor eksternal

1) Tekanan Sosial dan Budaya

Masyarakat kerap menetapkan standar keberhasilan tertentu, seperti menikah di usia tertentu, memiliki pekerjaan tetap, atau membeli rumah. Tekanan ini membuat individu merasa tertekan jika belum memenuhi ekspektasi sosial tersebut. Akibatnya, banyak orang merasa tidak cukup baik atau tertinggal dibandingkan orang lain. Hal ini memperparah perasaan cemas, malu, dan tidak percaya diri, terutama saat membandingkan diri dengan pencapaian orang-orang di sekitarnya.

2) Variasi Pilihan Karier

Di zaman sekarang, pilihan karier yang sangat beragam justru bisa membingungkan. Individu merasa terbebani karena harus menentukan jalan hidup yang tepat, sementara pendidikan atau pengalaman yang mereka miliki belum tentu relevan. Kecemasan meningkat karena takut memilih jalur yang salah, menyesal di kemudian hari, atau tidak mampu bersaing di dunia kerja. Situasi ini memperburuk *quarter life crisis* karena menambah kebingungan dan tekanan dalam pengambilan keputusan jangka panjang.

3) Masalah Keuangan dan Utang

Masalah keuangan seperti utang pendidikan atau kebutuhan ekonomi sering memaksa individu menerima pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat atau rencana karier mereka. Situasi ini menciptakan ketidakpuasan dan stres berkepanjangan. Ketidakmampuan untuk mandiri secara finansial juga memicu rasa gagal dan tidak berdaya. Masalah keuangan menjadi hambatan besar dalam mencapai stabilitas hidup, yang kemudian memperkuat dampak *quarter life crisis*.

4) Pengaruh Teknologi dan Media Sosial

Meskipun teknologi mempermudah komunikasi dan memperluas jejaring sosial, hubungan yang terjalin sering kali bersifat dangkal. Media sosial juga memperkuat kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, terutama dalam hal pencapaian hidup. Ketika melihat kehidupan orang lain tampak sempurna, individu merasa kurang atau gagal, meski realitasnya berbeda. Akibatnya, muncul perasaan kesepian, terasing, dan tekanan sosial yang memperparah krisis identitas dan emosional.

3. Aspek-aspek dalam *quarter life crisis*

Robins & Wilner (2001) mengemukakan bahwa ada tujuh aspek *quarter life crisis* mencakup:

a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan

Individu yang mulai menghadapi fase dewasa umumnya dituntut untuk mandiri, secara khusus dalam mengambil keputusan atas dirinya sendiri. Masyarakat sekitar memiliki ekspektasi dalam setiap keputusan yang dibuat akan memiliki dampak besar terhadap arah tujuan hidup seseorang. Hal tersebut sering menimbulkan keraguan kepada seorang individu, karena mereka merasa perlu memastikan bahwa keputusan yang telah mereka ambil itu benar dan sesuai dengan tujuan hidupnya. Kebingungan ini akan terus meningkat karena kurangnya pengalaman mereka dalam menilai apakah keputusan tersebut akan membawa dampak baik di masa depan.

b. Rasa putus asa

Seringkali kegagalan dan hasil yang tidak sesuai ekspektasi dalam pekerjaan atau kegiatan tertentu sering kali menimbulkan kekecewaan yang mendalam, sehingga membuat individu meragukan kemampuannya sendiri. Terlebih lagi jika upaya yang telah mereka lakukan tidak memberikan hasil seperti yang diharapkan, hal ini rasa kepuasan dalam diri individu-pun semakin sulit diperoleh. Akibatnya, cita-cita dan keinginan yang sebelumnya bisa tumbuh dapat terhalang oleh perasaan bahwa segala sesuatu pada akhirnya hanya berakhir

dengan kegagalan, tanpa arti, dan tidak mempunyai makna. Keadaan ini semakin diperburuk oleh kenyataan bahwa teman sebaya terlihat sukses dalam karier maupun akademik, sementara dirinya merasa tertinggal meskipun mereka memulai perjalanan yang sama dan berada dalam rentang usia yang tidak jauh berbeda. Perasaan putus asa tersebut juga dapat dipicu oleh keterbatasan jaringan sosial yang dimiliki, sehingga individu merasa kurang mendapatkan dukungan yang cukup untuk berkembang dan menghadapi tantangan yang ada.

c. Penilaian diri yang buruk

Selama *quarter life crisis*, orang-orang sering merasa rendah diri, menilai diri mereka sendiri dengan keras, dan merasa tertinggal dari teman-teman mereka. Setelah itu, orang-orang mulai mempertimbangkan kemampuan mereka sendiri dan apakah mereka dapat mengatasi berbagai rintangan yang ada. Orang-orang mulai meragukan diri mereka sendiri dan percaya bahwa mereka adalah satu-satunya yang mengalami tantangan ini. Orang lain yang mengalami krisis seperempat abad sering membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa rendah diri karena banyak orang lain seusia mereka mengalami pengalaman serupa.

d. Perasaan terperangkap dalam keadaan sulit

Merasa terperangkap dalam skenario yang membuat sulit untuk melakukan tugas sesuai dengan kewajiban, tidak jelas tentang keadaan, dan tidak memiliki uang dalam kaitannya dengan tujuan hidup. Ketika dihadapkan dengan suatu masalah, orang sering merasa bingung dan berjuang untuk menemukan solusi. Seseorang tentunya berjuang untuk mengidentifikasi prioritas dan tujuan hidup mereka, yang terkait dengan berbagai komponen proses pengambilan keputusan.

e. Kecemasan berlebihan

Perasaan khawatir dan takut akan potensi kejadian masa depan yang tidak diketahui, seperti kecemasan akan kegagalan dalam pekerjaan, hubungan sosial, atau interaksi, merupakan contoh

kecemasan yang berlebihan. Proses penuaan dan standar tinggi yang harus dipenuhi menyebabkan orang merasa cemas dan gelisah jika tidak ada upaya yang membuahkan hasil yang memadai bagi mereka atau orang lain. Orang mengharapkan diri mereka sempurna dalam semua yang mereka lakukan karena mereka tidak ingin gagal. Seseorang yang mengalami kecemasan merasa seolah-olah setiap gerakan yang mereka lakukan pada akhirnya membuat mereka tidak nyaman karena rasa takut gagal terus mengganggu pikiran mereka.

f. Tekanan mental

Orang-orang sering merasa bahwa kesulitan mereka bertambah berat dari waktu ke waktu, yang membuat mereka sulit untuk melakukan pekerjaan terbaik mereka dan mengganggu rutinitas harian mereka. Mereka merasa bahwa masalah-masalah ini muncul dalam setiap keadaan yang mereka hadapi, yang membuat mereka menjadi beban berat dan merusak kapasitas mereka untuk menyelesaikan tugas secara efektif. Orang-orang percaya bahwa tidak mengatasi rintangan hidup menyebabkan rasa sakit yang luar biasa, terutama ketika tekanan masyarakat terlibat dan melibatkan tujuan-tujuan yang perlu dipenuhi.

g. Kekhawatiran mengenai hubungan interpersonal yang sedang dan akan dijalin.

Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal terjadi terutama dalam konteks dampak dari pihak lawan jenis., faktor budaya di Indonesia memainkan peran yang signifikan, terutama karena adanya ekspektasi sosial mengenai pernikahan pada usia yang masih muda, yakni di bawah tiga puluh tahun. Tekanan budaya ini sering kali membuat individu merenungkan berbagai aspek kehidupan pernikahan mereka. Mereka mungkin memikirkan kapan saat yang ideal untuk melangsungkan pernikahan, apakah mereka sudah benar-benar siap secara emosional dan keuangan, serta apakah pasangan yang mereka pilih saat ini adalah orang yang paling tepat untuk berbagi kehidupan. Tidak jarang pula muncul keraguan tentang kemungkinan mencari

pasangan lain tetapi berusaha untuk memikirkan perasaan keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Selain itu, individu juga dihadapkan pada tantangan dalam menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan mereka, termasuk dampak dari rekan, keluarga, pasangan, serta tuntutan pekerjaan yang kian rumit.

Selain itu, Black (2010) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* dapat disebabkan oleh empat faktor:

- a. Perubahan hidup yang memengaruhi interaksi sosial dan interpersonal seseorang,
- b. Stres finansial dan terkait pekerjaan,
- c. Stres akademis,
- d. Pengembangan identitas.

Berdasarkan uraian yang diberikan sebelumnya, peneliti sampai pada kesimpulan bahwa faktor-faktor berikut memengaruhi *quarter life crisis* seseorang: Banyak variabel, termasuk tanggung jawab profesional, dukungan dari orang lain, kekecewaan, tekanan emosional, dan keraguan diri, dapat berkontribusi terhadap tekanan sosial untuk menikah dini. Kurangnya dukungan atau ekspektasi yang tidak terpenuhi dapat menambah beban psikologis, sementara eksplorasi diri menjadi proses penting dalam memahami keinginan dan kesiapan pribadi. Menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan dapat membuat individu mengambil keputusan yang lebih matang dan sesuai dengan kebahagiaan jangka panjang mereka.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kemampuan untuk mengatur dan mengendalikan emosi secara efektif dikenal sebagai kecerdasan emosional. Merujuk pada Goleman (2022) kecerdasan emosional tersusun dari berbagai aspek seperti kesadaran, pengendalian, empati, dan keterampilan sosial. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk mempertahankan keseimbangan emosional dan menyalurkan emosinya secara efektif. Kecerdasan

emosional sangat penting di awal masa dewasa untuk mengatasi hambatan termasuk menyesuaikan diri dengan tempat kerja, membentuk hubungan yang sehat, dan membuat penilaian yang bertanggung jawab.

Merujuk pada Azizi (2023) kecerdasan emosional yaitu kapabilitas individu untuk memahami dan menghargai emosi baik itu dirinya sendiri maupun orang lain, kemudian memberikan respon yang adaptif, sehingga emosi dapat disalurkan secara positif dalam aktivitas keseharian dan lingkungan pekerjaan. Di antara adalah empati, motivasi diri, pengendalian emosi, dan kemampuan untuk membentuk ikatan sosial yang sehat. Kecerdasan emosional dinilai penting untuk mengelola tuntutan dalam berbagai bidang mencakup sosial, profesional, dan pribadi secara seimbang selama tahap dewasa awal, ketika orang mulai mengembangkan kemandiriannya.

Bar-On dalam Fatchurrahmi (2022) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional mencakup kemampuan sosial dan emosional yang membantu individu beradaptasi secara efektif dengan lingkungannya. Individu yang cerdas emosionalnya umumnya lebih adaptif, realistis, dan optimis, sehingga lebih mampu menghadapi stres dan tantangan dalam hidup. Keterampilan ini juga membantu dalam menyesuaikan diri dengan transisi kehidupan yang signifikan, seperti berpindah dari sekolah ke dunia kerja atau menjalin hubungan yang lebih rumit di awal masa dewasa.

Selain itu, kecerdasan emosional berperan dalam membimbing individu untuk memotivasi diri sendiri serta menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Keterampilan ini membuat individu dapat lebih mudah bekerja sama, berempati, serta berkomunikasi secara efektif dalam berbagai situasi sosial dan profesional. Hal ini berkontribusi pada pencapaian kesuksesan dalam kehidupan pribadi maupun karier. Sharma (2012) menjelaskan bahawasanya pada individu dengan kecerdasan emosional tinggi memandang kesulitan sebagai tantangan yang harus diselesaikan, bukannya dihindari. Pola pikir ini menjadikan mereka lebih

siap dalam menyelesaikan masalah, menghadapi tekanan, serta berkembang dalam berbagai aspek kehidupan dewasa awal.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional

Faktor-faktor yang berpengaruh pada kecerdasan emosional seseorang merujuk pada Goleman (2009) antara lain:

a. Faktor internal

Fase dewasa awal, kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh faktor jasmani dan psikologis. Faktor jasmani mencakup kondisi fisik dan kesehatan, yang berperan dalam menjaga keseimbangan emosional. Kesehatan yang terganggu, kelelahan akibat tuntutan pekerjaan atau studi, serta gaya hidup yang kurang sehat dapat menghambat kemampuan individu dalam mengelola emosinya. Sementara itu, faktor psikologis meliputi pengalaman, pola pikir, dan motivasi yang membentuk cara seseorang merespons berbagai situasi dalam kehidupan dewasa awal. Tahap ini, individu menghadapi tantangan seperti transisi dari pendidikan ke dunia kerja, membangun kemandirian, serta mengelola hubungan sosial dan profesional. Motivasi yang kuat membantu mereka mengelola emosi dengan lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup.

b. Faktor eksternal

Goleman juga menyatakan bahwa kecerdasan emosional pada dewasa awal dipengaruhi oleh stimulus dan lingkungan. Stimulus, seperti tekanan pekerjaan, tuntutan sosial, dan ekspektasi pribadi, mempengaruhi bagaimana individu mengelola emosinya. Semakin tinggi intensitas stimulus, semakin besar tantangan dalam menjaga keseimbangan emosional. Lingkungan, termasuk dukungan dari keluarga, teman, dan rekan kerja, sangat berperan dalam membentuk dan memperkuat kecerdasan emosional pada fase ini. Interaksi sosial yang positif dapat membantu individu mengembangkan empati, keterampilan komunikasi, dan ketahanan emosional dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Lebih lanjut, menurut Agustina (2007), unsur psikologis, pelatihan emosional, dan pendidikan merupakan tiga faktor penentu utama kecerdasan emosional pada masa dewasa awal. Bagaimana seseorang memahami dan mengendalikan emosinya dalam menghadapi perubahan hidup dan rintangan baru tercermin dalam aspek psikologis. Pengalaman berulang dalam mengelola emosi, seperti menyelesaikan konflik di tempat kerja atau membina hubungan yang lebih matang, dikaitkan dengan unsur pelatihan emosional. Sementara itu, pendidikan formal serta pengalaman dalam keluarga dan lingkungan sosial berkontribusi pada pengembangan kesadaran akan pengendalian emosi.

Berdasarkan uraian yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa pengaruh internal dan eksternal memengaruhi pertumbuhan kecerdasan emosional seseorang. Aspek internal seseorang dapat mengelola dan mengendalikan emosinya secara efisien, tetapi faktor eksternal terutama lingkungan memiliki dampak yang signifikan terhadap kecerdasan emosional seseorang.

3. Aspek-aspek kecerdasan emosional

Terdapat lima aspek kecerdasan emosional yang dijelaskan Goleman (2005), di antaranya:

a. Mengenali emosi

Kesadaran diri dalam kecerdasan emosional memungkinkan seseorang memiliki kepekaan tinggi terhadap perasaannya sendiri. Mengenali dan memahami emosi yang dialami, seseorang dapat membuat keputusan dengan lebih mudah dan tepat, karena ia mampu menyesuaikan respons emosionalnya dengan situasi yang dihadapi.

b. Mengelola emosi

Mengatur dan mengekspresikan emosi dengan tepat adalah kunci dalam pengelolaan emosi. Seseorang yang mampu mengendalikan perasaannya dapat menjaga stabilitas emosional, menghindari reaksi berlebihan, serta menyesuaikan sikap dan tindakan sesuai dengan kondisi yang ada.

c. Motivasi diri

Motivasi diri adalah kemampuan untuk mengelola emosi agar dapat mendorong pencapaian tujuan. Keterampilan ini membuat seseorang tetap termotivasi, proaktif, dan mampu menghadapi hambatan atau kegagalan tanpa mudah menyerah. Dorongan motivasi yang kuat dapat menjadikan individu bisa lebih terarah dan efisien dalam menjalani hidupnya.

d. Empati

Empati merupakan kemampuan seseorang untuk memahami serta merasakan emosi orang lain, yang berperan penting dalam membina hubungan sosial yang harmonis. Empati dapat membuat individu memandang suatu situasi dari sudut pandang orang lain, membangun rasa saling percaya, dan mempererat interaksi dalam berbagai konteks kehidupan.

e. Keterampilan sosial

Kemampuan keterampilan sosial adalah keterampilan dalam mengelola emosi dan memahami dinamika situasi saat menjalin interaksi sosial dengan orang lain. Keterampilan ini membantu seseorang untuk bersikap bijak dalam hubungan sosial, menyesuaikan gaya komunikasi sesuai konteks, serta memberikan kontribusi positif terhadap lingkungan sekitarnya.

C. Hubungan Kecerdasan Emosional dengan *Quarter Life Crisis*

Tingkat kecerdasan emosional yang rendah adalah salah satu pemicu seseorang mengalami *quarter life crisis*. Individu yang cerdas secara emosional mampu mengelola emosi dengan lebih efektif, memberikan stimulus yang tepat, serta mengontrol pemikiran dan tindakan secara rasional. Kecerdasan emosional pada individu mendorongnya untuk berpikir lebih objektif, memiliki empati, serta bersikap toleran dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Menurut Maria dalam Azizi (2023), seseorang dengan

kecerdasan emosional yang tinggi lebih mampu menangani stres dan situasi sulit. Hal ini menunjukkan bagaimana memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat membantu orang untuk tetap seimbang, meningkatkan kepercayaan diri, dan menurunkan kemungkinan mengalami krisis sepele dalam kehidupan. Sebaliknya, orang yang tidak memiliki kecerdasan emosional lebih mungkin mengalami *quarter life crisis*.

Menurut penelitian Aristawati dkk. (2021), *quarter life crisis* ditemukan lebih banyak terjadi pada mahasiswa dengan kecerdasan emosional rendah dan tingkat stres tinggi. Seratus responden yang termasuk dalam kategori dewasa awal berusia antara dua puluh hingga tiga puluh tahun. Peneliti menggunakan dua alat untuk mengumpulkan data: tes penilaian kecerdasan emosional dan skala stres. Hasil analisis menunjukkan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai korelasi -0,643. Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik seseorang dalam memahami dan mengendalikan emosinya, semakin sedikit stres yang dialami selama *quarter life crisis*. Sebaliknya, individu yang memiliki kecerdasan emosional rendah cenderung lebih sulit mengelola tekanan emosional, sehingga lebih rentan mengalami stres selama menghadapi tantangan dan ketidakpastian pada masa transisi dewasa awal.

Rifka Fatchurrahmi (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa kecerdasan emosional berperan penting untuk mencegah munculnya *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Hasil ini menegaskan bahwa tingkat kecerdasan emosional seseorang secara langsung berkaitan dengan kemungkinan mengalami krisis tersebut. Selanjutnya penelitian Cahya dkk., (2021) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan signifikan yaitu sebesar 41,34% pada risiko munculnya *quarter life crisis*. Konsistensi temuan ini juga terlihat dalam studi sebelumnya oleh Issom & April (dikutip dalam Cahya dkk., 2021), yang menemukan korelasi negatif yang cukup signifikan antara kedua variabel tersebut, dengan nilai sebesar -0,599.

Hal ini sesuai dengan penelitian Franyanti (2022) yang menggunakan sampel 43 mahasiswa tes saringan dan populasi penelitian 208 mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. Dari data yang dikumpulkan, didapatkan

skor signifikansi sebesar 0,000 dengan skor korelasi yaitu -0,579. Berdasarkan hal tersebut, tingkat stres menurun seiring dengan meningkatnya kecerdasan emosional dan meningkat seiring dengan menurunnya kecerdasan emosional dan sebaliknya.

Iqomah dkk (2023) mengungkapkan bahwa tingginya jumlah partisipan yang mengalami *quarter life crisis* dalam studi mereka mencerminkan bahwa kondisi tersebut masih menjadi persoalan yang cukup serius di Kota Samarinda. Hal ini menunjukkan bahwa banyak individu dewasa awal di wilayah tersebut mengalami tekanan yang signifikan dalam menghadapi fase transisi kehidupannya. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Mellyana (2024) menunjukkan bahwa sekitar 67,2% atau sebanyak 211 orang dari total partisipan yang diteliti tergolong dalam kategori mengalami *quarter life crisis* pada tingkat yang tinggi. Temuan ini memperkuat kesan bahwa fenomena krisis seperempat abad bukanlah kasus yang jarang terjadi, melainkan cukup umum dan berdampak nyata.

Penelitian lain oleh Lismawanti dan tim (2022), yang melibatkan 110 responden berusia 20 hingga 25 tahun di daerah Pengasinan, memperlihatkan adanya hubungan negatif antara efektivitas emosional dan *quarter life crisis*. Ini berarti bahwa semakin baik seseorang dalam mengelola dan menggunakan emosinya secara efektif, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami *quarter life crisis*. Hasil ini memperkuat pandangan bahwa kemampuan emosional memainkan peran penting dalam menghadapi krisis kehidupan di usia muda.

Sementara itu, Nugsria dkk (2023) dalam studinya terhadap 101 individu dewasa awal di Surabaya juga menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *quarter life crisis*. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah dalam menghadapi krisis tersebut. Selain itu, temuan dari Almalail dan Rahmi (2023) menunjukkan bahwa kecerdasan spiritual juga berkontribusi dalam meredam dampak *quarter life crisis*, dibuktikan dengan nilai korelasi negatif sebesar -0,487** dan signifikansi di bawah 0,01.

Pratama, J.A., Safitri, J., dan Akbar, S.N., (2024) dalam penelitiannya terhadap 121 perempuan generasi Z berusia 18–25 tahun di Kota Banjarmasin menemukan bahwa kecerdasan emosional berperan signifikan pada tingkat quarter life crisis. Saat ini, para Generasi Z sedang memasuki masa emerging adulthood, kerap dihadapkan pada berbagai tantangan perkembangan, seperti ketidakpastian arah hidup, tekanan sosial, dan tuntutan kemandirian, seluruh tantangan tersebut memiliki potensi besar dalam memunculkan kondisi krisis. Penelitian ini dilaksanakan dengan dua skala mencakup *Schutte Emotional Intelligence Scale* disingkat SEIS versi adaptasi oleh Ratu dkk. (2021) untuk mengukur kecerdasan emosional dan *The Developmental Crisis Questionnaire* disingkat DCQ-12 oleh Petrov dkk. (2021) untuk mengukur tingkat quarter life crisis. Data terkumpul selanjutnya dianalisis dengan uji regresi linear sederhana. Dari hasil analisis data ditemukan bahwa kecerdasan emosional berperan besar untuk membantu individu, khususnya perempuan generasi Z, untuk mengelola tekanan psikologis, mengatasi kecemasan, dan beradaptasi dengan perubahan selama masa transisi menuju kedewasaan. Kecerdasan emosional yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya *quarter life crisis*.

Penelitian terbaru oleh Aisyah, S.N.C., (2025) yang dilaksanakan untuk mengetahui korelasi kecerdasan emosi dan kejadian *quarter life crisis* secara khusus kepada mahasiswa akhir Fakultas Psikologi UNISSULA. Penelitian dilakukan kepada para mahasiswa Angkatan 2020 dan 2021 dengan total 141 responden. Penelitian dilaksanakan dengan dua skala yaitu skala quarter life crisis dengan reliabilitas sebesar 0,918 dan terdiri dari 35 aitem, serta skala kecerdasan emosi dengan reliabilitas 0,846 dan terdiri dari 27 aitem. Data yang dianalisis menunjukkan bahwa skor signifikansi berada di bawah 0,05 dengan skor koefisien korelasi sebesar -0,575. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa kedua variabel berhubungan signifikan secara negatif, artinya, peningkatan skor pada kecerdasan emosional, menurunkan skor quarter life crisis. Hasil penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya mengenai peran penting kecerdasan emosi dalam membantu individu menghadapi tekanan dan ketidakpastian di fase transisi dewasa awal,

khususnya pada mahasiswa yang sedang berada pada masa penyesuaian terhadap tuntutan akademik maupun masa depan karier.

Cahya (2021) menyatakan bahwa fase dewasa awal adalah periode di mana individu sering mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan serta merasakan kekhawatiran terhadap masa depan. Tahap ini, ketidakpastian mengenai kehidupan yang akan datang dapat menimbulkan perasaan cemas dan ketidakstabilan emosional.

Hurlock, sebagaimana dikutip dalam Hapsari (2019), membagi perkembangan manusia ke dalam tiga fase berdasarkan usia. Tahap dewasa awal mencakup rentang usia 20 hingga 35 tahun, kemudian dilanjutkan dengan masa dewasa madya pada usia 35 sampai 60 tahun, dan terakhir masa dewasa akhir yang berlangsung dari usia 60 tahun hingga meninggal dunia. Masing-masing tahap perkembangan ini memiliki tugas perkembangan yang harus dicapai. Namun, menurut Jahja (2011), individu yang berada pada masa dewasa awal seringkali mengalami kesulitan seperti belum siap menjalani peran baru, mengalami hambatan dalam menyesuaikan diri terhadap perubahan, serta menghadapi keterbatasan dukungan sosial.

Sejalan dengan hal tersebut, Wood, dkk dalam Habibie dkk. (2018) menyatakan bahwa masa dewasa awal, yang sering disebut sebagai *emerging adulthood*, merupakan periode eksplorasi bagi individu. Tahap ini, seseorang mulai mencari jati diri, mengeksplorasi berbagai peluang, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan yang semakin kompleks. Kemampuan beradaptasi dan memperoleh dukungan sosial menjadi faktor penting dalam membantu individu menjalani tahap perkembangan ini dengan sukses.

Masa *emerging adulthood* terjadi pada rentang usia 18 hingga 29 tahun, di mana individu mulai melepaskan ketergantungan pada orang tua, tetapi belum sepenuhnya menjalankan tanggung jawab sebagai orang dewasa, seperti bekerja secara mandiri atau membangun keluarga. Periode transisi ini dianggap krusial karena individu mulai mengeksplorasi berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, karier, kemandirian, peran sosial, serta hubungan interpersonal. Luasnya area eksplorasi dalam fase ini sering kali

membawa perubahan yang signifikan, yang dapat memicu ketidaknyamanan dan ketidakstabilan emosi. Individu dihadapkan pada berbagai tantangan dalam menemukan jati diri dan menentukan arah hidup mereka (Arnett dalam Rosalinda & Michael, 2019).

Robinson (2013) *Life Structure Reappraisal Theory* Robinson mengembangkan teori bahwa usia 25–30 adalah masa reappraisal atau peninjauan kembali struktur kehidupan awal dewasa. Banyak individu mengalami kegagalan dalam membangun karier, hubungan jangka panjang, atau stabilitas finansial, yang memicu krisis hidup (Robinson, 2013).

Parker dan koleganya menjelaskan bahwa kesulitan membuat keputusan karier pada usia 25–30 menyebabkan tekanan psikologis yang mendalam. Ketidakpastian ini memperburuk *quarter-life crisis*, terutama dalam budaya yang menekankan pencapaian dini (Parker, Arthur, & Inkson, 2020).

Penelitian Adila juga menyatakan bahwa usia 25–30 sering menjadi masa krisis identitas karena adanya tekanan untuk mandiri secara finansial, stabil secara emosional, dan memiliki arah hidup yang jelas. Ia menyebutkan bahwa individu yang tidak mencapai “milestone dewasa” mengalami kegelisahan dan kebingungan (Adila, 2020).

Berbagai penelitian sebagaimana dijelaskan dapat diambil pemahaman bahwa kecerdasan emosional berkontribusi penting ketika seorang individu mengalami *quarter life crisis* di masa-masa dewasa awal. Tingginya kecerdasan emosional ditemukan mampu mencegah individu mengalami *quarter life crisis* yang tinggi karena kemampuan dalam pengelolaan stress, adaptasi dengan perubahan, dan siap untuk berhadapan dengan tantangan kehidupan dengan lebih percaya diri dan rasional.

D. Hipotesis

Berdasarkan latar belakang, tinjauan teori, serta hubungan antar variabel yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan hipotesis dalam penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara Kecerdasan emosional dengan *Quarter life crisis* pada dewasa awal di kelurahan Genuksari.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Proses mengidentifikasi jenis variabel primer dalam sebuah penelitian dikenal sebagai identifikasi variabel. Cara lain untuk menginterpretasikan nilai, karakteristik, atau kualitas seseorang adalah melalui variabel penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diukur yaitu:

1. Variabel Tergantung (Y): *Quarter life crisis*
2. Variabel Bebas (X): Kecerdasan emosional

B. Definisi Operasional

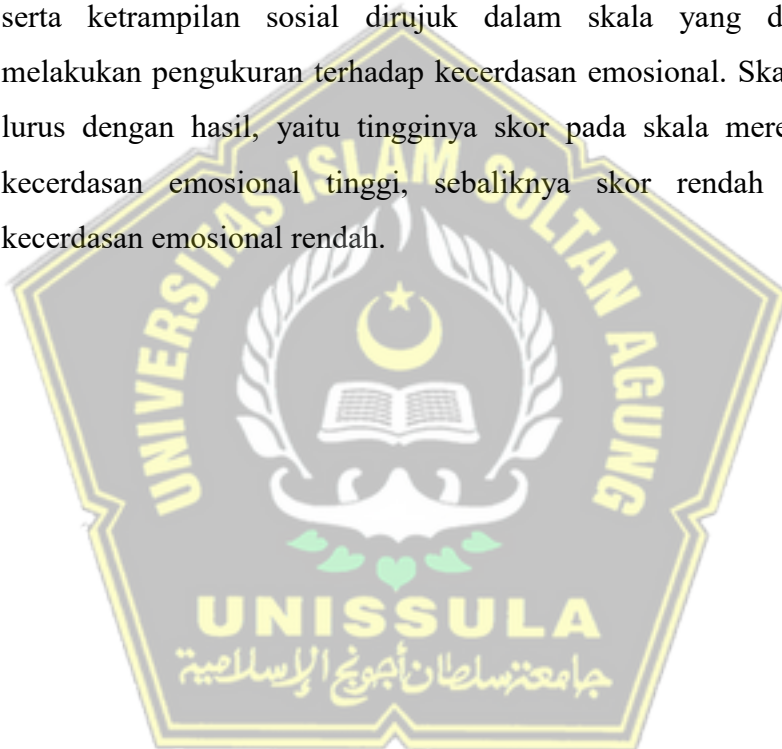
Menurut Farisuci et al. (2019), Azwar menjelaskan bahwa variabel operasional merupakan variabel yang rumusnya didasarkan pada ciri atau atribut variabel teramati. Penelitian ini memiliki dua variabel yang definisi operasionalnya yakni:

1. *Quarter life crisis*

Kondisi transisi emosional yang terjadi saat seseorang beranjak dari masa remaja menuju dewasa diistilahkan dengan *quarter life crisis*. Kondisi ini sering kali disertai dengan emosi kesedihan, kekhawatiran, dan ketidakpastian tentang makna dan kualitas hidup. Teori Robbins dan Wilner (2001), yang terdiri dari tujuh komponen utama: kebingungan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, rendahnya harga diri, perasaan terjebak dalam situasi sulit, kecemasan berlebihan, tekanan mental, dan kekhawatiran terkait hubungan interpersonal saat ini maupun yang akan datang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur krisis seperempat abad. Krisis seperempat abad yang lebih parah ditunjukkan dengan skor tinggi pada skala ini, sedangkan krisis seperempat abad yang lebih ringan ditunjukkan dengan nilai rendah.

2. Kecerdasan Emosional

Kemampuan untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengendalikan emosi diri sendiri dikenal sebagai kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional sangat penting untuk sejumlah bidang kehidupan, seperti interaksi sosial dan kesehatan mental. Kecerdasan emosional dapat berdampak negatif pada kesehatan psikologis seseorang jika tidak ditangani dengan tepat. Lima komponen utama teori Goleman (2005): kesadaran akan emosi diri, pengelolaan emosi, motivasi internal, empati, serta ketrampilan sosial dirujuk dalam skala yang disusun untuk melakukan pengukuran terhadap kecerdasan emosional. Skala berbanding lurus dengan hasil, yaitu tingginya skor pada skala merepresentasikan kecerdasan emosional tinggi, sebaliknya skor rendah menunjukkan kecerdasan emosional rendah.



C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi merujuk pada Sugiyono (2017) adalah kumpulan baik itu individu ataupun elemen dengan karakteristik khas tertentu yang relevan sesuai kebutuhan penelitian sehingga relevan untuk pengambilan data dan penarikan kesimpulan.

Penelitian ini, populasi mencakup individu yang tinggal di Kelurahan Genuksari, baik pria maupun wanita, dengan rentang usia antara 25 hingga 30 tahun. Pemilihan kelompok usia ini didasarkan pada fakta bahwa mereka berada dalam fase dewasa awal, yaitu masa yang rentan terhadap munculnya fenomena *quarter life crisis*. Karena fokus penelitian ini adalah mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan *quarter life crisis*, maka populasi tersebut dianggap paling sesuai. Seluruh anggota populasi jika diteliti tanpa menggunakan teknik pengambilan sampel, maka metode ini dikenal sebagai studi populasi.

Namun, karena keterbatasan sumber daya dan jumlah populasi yang cukup besar, maka dalam penelitian ini diterapkan teknik penentuan sampel untuk memastikan data yang diperoleh tetap representative.

Jumlah keseluruhan populasi pada penelitian ini terdapat 11 kelompok RW dewasa awal yang berjumlah sebanyak 1508 individu. Berikut rincian jumlah populasi dewasa awal di kelurahan Genuksari:

Tabel 1. Rincian Data data warga dewasa awal 25-30 tahun di kelurahan Genuksari

RW	Jumlah
Rw 1	81
Rw 2	104
Rw 3	192
Rw 4	168
Rw 5	180
Rw 6	137
Rw 7	84

Rw 8	179
Rw 9	143
Rw 10	175
Rw 11	65
Total	1508

2. Sampel

Sampel dinyatakan sebagai bagian dari populasi yang representative untuk dijadikan sumber data dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2017), sampel yang baik harus bersifat representatif, yaitu mampu mewakili ciri-ciri umum dari keseluruhan populasi. Penelitian ini, sampel terdiri atas individu yang berada pada rentang usia 25 hingga 30 tahun dan tinggal di Kelurahan Genuksari.

Pemilihan sampel dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih efisien mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan *quarter life crisis*. Mengingat keterbatasan dalam meneliti seluruh populasi, penentuan sampel yang tepat menjadi kunci agar hasil penelitian tetap akurat dan dapat digeneralisasikan. Sampel dalam studi ini tidak terbatas pada kalangan mahasiswa, tetapi mencakup berbagai latar belakang, seperti pekerja, ibu rumah tangga, pelaku usaha, maupun individu yang saat ini belum bekerja. Rossi & Mebert (2011) menegaskan bahwa pengalaman *quarter life crisis* tidak terbatas pada satu kelompok demografis saja, individu dari berbagai latar belakang melaporkan mengalami pengalaman tersebut yang artinya semua individu dapat merasakan *quarter life crisis* tanpa dibatasi oleh apapun termasuk pekerjaan atau pendidikan.

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Sampel dalam penelitian ini dipilih dengan teknik *Cluster Random Sampling*, yaitu teknik menentukan sampel dengan merujuk pada dengan pertimbangan tertentu, yaitu peneliti memilih partisipan yang dianggap memiliki informasi yang dibutuhkan untuk penelitian. Menggunakan

teknik *cluster sampling*, sebanyak 11 kelompok dewasa awal yang tinggal di Kecamatan Genuksari dipilih secara acak dari populasi. Kelompok tersebut meliputi dewasa awal yang tinggal di RW 001 hingga RW 011. Mendapatkan tiga RW yang menjadi sampel penelitian yaitu warga RW 7, RW 4, dan RW 11. Kriteria sampel dalam penelitian ini yang dibutuhkan adalah individu dewasa awal berusia 25 tahun dan 30 tahun yang berdomisili di RW 4,7, dan 11 Kelurahan Genuksari.

Penetapan ini didasarkan kepada rumus Bernoulli Slovin (Majdina dkk, 2024). Anggota sampel RW 4 sebanyak 168 individu, RW 7 sebanyak 84 individu dan RW 11 sebanyak 65 individu. Berikut perhitungannya:

$$n = \frac{N}{1 + N \cdot e^2}$$

$$n = \frac{1508}{1 + 1508 \cdot (0,05)^2}$$

$$n = \frac{1508}{1 + 1508 \cdot 0,0025}$$

$$n = \frac{1508}{1 + 3,77}$$

$$n = \frac{1508}{4,77}$$

$$n = 316,11$$

Dibulatkan menjadi 316 sampel.

D. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan dengan skala psikologi yang tersusun dari sejumlah pernyataan untuk mengukur variabel *quarter life crisis* sebagai variabel terganggu (Y) dan kecerdasan emosional sebagai variabel bebas (X). Adapun respon pada skala disusun dalam bentuk skala Likert yang fungsinya adalah melakukan pengukuran terhadap persepsi, pendapat, dan sikap responden terhadap suatu pernyataan (Kaplan & Saccuzzo, 2017). Skala Likert memungkinkan responden mengekspresikan tingkat kesetujuan atau ketidaksetujuan mereka terhadap suatu pernyataan, sehingga dapat menangkap berbagai nuansa emosi dan kognisi yang relevan dengan penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan skala Likert dengan empat kategori jawaban, yaitu “**Sangat Sesuai (SS)**” skor 4, “**Sesuai (S)**” skor 3, “**Tidak Sesuai (TS)**” skor 2, dan “**Sangat Tidak Sesuai (STS)**” skor 1. Pemilihan skala empat poin ini bertujuan untuk menghilangkan opsi jawaban netral, sehingga mendorong responden agar memberikan pendapat yang lebih tegas dan jelas mengenai kecerdasan emosional serta pengalaman *quarter life crisis* yang mereka alami. Selain itu, skala ini juga mencakup *favorable* dan *unfavorable items* untuk meningkatkan validitas data. *Favorable items* mencerminkan kondisi optimal yang diharapkan, sedangkan *unfavorable items* menggambarkan kondisi yang tidak diinginkan.

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* merujuk pada teori Robbins dan Wilner (2001) digunakan untuk mendapatkan pengukuran kuantitatif terkait tingkat *quarter life crisis* responden. Teori ini mencakup tujuh aspek utama, yaitu mencakup kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, rendahnya penilaian diri, perasaan terperangkap dalam situasi yang sulit, kecemasan berlebihan, stres mental, dan kekhawatiran mengenai hubungan interpersonal yang sedang atau akan dijalin. Skala *quarter life crisis* yang digunakan dalam penelitian ini tersusun dari masing-masing 21 aitem pernyataan *favourable* dan 21 pernyataan *unfavorable*. Terdapat empat pilihan respon dalam skala mencakup “Sangat Sesuai (SS)”, “Sesuai (S)”, “Tidak Sesuai (TS)”, dan “Sangat Tidak Sesuai (STS)”. Hasil skor skala berbanding lurus dengan tingkat *quarter life crisis* pada subjek, sehingga semakin tinggi skor skala maka tingkat *quarter life crisis*-nya dinilai tinggi.

Tabel 3. Blueprint Skala Quarter life crisis

No.	Aspek	<i>Favorable Items</i>	<i>Unfavorable Items</i>	Jumlah
1.	Kebimbangan dalam mengambil	3	3	6

	keputusan			
2.	Rasa Putus Asa	3	3	6
3.	Penilaian Diri yang Buruk	3	3	6
4.	Perasaan Terperangkap dalam Keadaan Sulit	3	3	6
5.	Kecemasan yang Berlebihan	3	3	6
6.	Tekanan Mental	3	3	6
7.	Kekhawatiran mengenai Hubungan Interpersonal yang Sedang dan akan dijalin	3	3	6
Total				42

2. Skala Kecerdasan Emosional

Skala kecerdasan emosional dalam penelitian ini digunakan untuk mengukur tingkat kecerdasan emosional subjek, dengan mengacu pada teori Goleman (2005) yang mencakup lima aspek utama, yaitu mengenali emosi, mengelola emosi, motivasi diri, empati, dan ketrampilan sosial. Skala tersebut disusun dalam 40 aitem dan terbagi lagi pada pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Terdapat empat pilihan respon pada masing-masing aitem yaitu “Sangat Sesuai (SS)”, “Sesuai (S)”, “Tidak Sesuai (TS)”, dan “Sangat Tidak Sesuai (STS)”. Skor pada alat ukur ini berbanding lurus dengan kecerdasan emosional subjek, sehingga semakin tinggi skor yang didapat maka kecerdasan emosionalnya dinilai tinggi.

Tabel 2. Blueprint Skala Kecerdasan Emosional

No.	Aspek	<i>Favorable Items</i>	<i>Unfavorable Items</i>	Jumlah
1.	Mengenali Emosi	4	4	8
2.	Mengelola Emosi	4	4	8
3.	Motivasi Diri	4	4	8
4.	Empati	4	4	8
5.	Ketrampilan sosial	4	4	8
Total				40

E. Uji Validitas, Daya Beda Aitem, dan Uji Reliabilitas

1. Uji Validitas

Tujuan dilaksanakannya uji validitas adalah memastikan instrument penelitian secara tepat mengukur variabel yang dituju. Menurut Sugiyono (2017) validitas alat ukur dipahami sebagai kemampuan alat ukur untuk mengukur sesuatu yang diteliti. Uji validitas pada penelitian ini dilakukan pada skala psikologi untuk kecerdasan emosional dan *quarter life crisis*, dengan salah satu pendekatannya adalah validitas isi, yaitu menilai keterwakilan aitem instrument untuk seluruh aspek yang diukur (Arikunto, 2013).

Proses validitas isi dilakukan melalui *expert judgement*, di mana para ahli memberikan penilaian terhadap kesesuaian isi, kejelasan bahasa, dan relevansi setiap item dalam instrumen. Item yang dianggap kurang relevan akan diperbaiki atau dihapus berdasarkan masukan dari para ahli. Melalui validitas isi, instrumen dapat dipastikan mewakili konstruk yang ingin diukur.

2. Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem memiliki tujuan utama untuk mengetahui sejauh mana setiap item dalam skala mampu membedakan antara individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* yang tinggi dengan mereka yang memiliki tingkat rendah. Item yang menunjukkan

daya beda yang baik akan memberikan hasil pengukuran yang lebih akurat dan dapat diandalkan, sehingga sangat penting dalam konteks penelitian psikologi (Kaplan & Saccuzzo, 2017). Proses pengujian daya beda ini dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi item-total yang dikenal sebagai *Corrected Item-Total Correlation*, yang mengukur hubungan antara skor masing-masing item dengan total skor keseluruhan instrumen. Metode yang digunakan untuk menghitung korelasi ini adalah *Product Moment Pearson*.

Sebuah item dianggap memiliki daya beda yang memadai jika nilai korelasi item-totalnya lebih dari 0,30. Item dengan nilai korelasi di atas ambang batas ini layak untuk dipertahankan dalam instrumen pengukuran karena mampu membedakan respons individu secara efektif. Sebaliknya, jika skor korelasi aitem total lebih kecil daripada 0,30 maka aitem dinyatakan kurang memiliki kemampuan membedakan dan perlu dilakukan revisi atau bahkan dihapus dari skala agar kualitas instrumen tetap terjaga.

Pengujian daya beda dilaksanakan dengan memanfaatkan aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 29.0, untuk memudahkan dan mempercepat proses perhitungan koefisien korelasi. Penggunaan SPSS memungkinkan analisis dilakukan secara cepat dan hasilnya lebih akurat, sehingga peneliti dapat mengambil keputusan yang tepat terkait kelayakan setiap item dalam instrumen yang digunakan.

3. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk memastikan konsistensi alat ukur pada situasi yang sama. Stabilitas dan kerahasiaan instrumen dalam mengukur variabel yang sama pada beberapa waktu ditunjukkan oleh reliabilitas. Penelitian ini menggunakan metode *Cronbach Alpha* untuk menguji reliabilitas skor kecerdasan emosional dan krisis seperempat hidup. Jika proses pengukuran dilakukan secara sembarangan atau tanpa keteraturan, maka hasilnya dianggap tidak akurat. Sebaliknya, apabila instrumen yang digunakan mampu menghasilkan data yang konsisten dan

memiliki tingkat kesalahan yang rendah, maka instrumen tersebut dapat dikatakan memiliki reliabilitas. Suatu hasil pengukuran dianggap reliabel apabila nilai koefisien reliabilitas berada antara 0 hingga 1,00, dan semakin mendekati angka 1,00, maka semakin tinggi tingkat reliabilitas dari instrumen atau skala yang digunakan (Azwar, 2022).

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dan uji korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara quarter life crisis (Y) dengan kecerdasan emosional (X) pada masa dewasa awal di Desa Genuksari. Uji korelasi *Pearson Product Moment* menurut Sugiyono (2017) yaitu teknik statistic yang fungsinya adalah mengetahui seberapa besar korelasi dua variabel yang berukuran interval atau rasio. Tujuan uji korelasi ini adalah untuk mengukur derajat keterkaitan perubahan satu variabel dengan perubahan variabel lainnya.

Berikut penjelasan koefisien korelasi (r) yang nilainya berada di antara -1 dan +1 (Priyatno, 2019): Hubungan antara 0,00 dan 0,19 tergolong sangat lemah, hubungan antara 0,20 dan 0,39 tergolong lemah, hubungan antara 0,40 dan 0,59 tergolong sedang, hubungan antara 0,60 dan 0,79 tergolong kuat, dan hubungan antara 0,80 dan 1,00 tergolong sangat kuat. Apabila nilai p (sig.) kurang dari 0,05, maka korelasi antar variabel dikatakan signifikan secara statistik, artinya hubungan tersebut tidak terjadi secara kebetulan dan dapat diekstrapolasikan ke seluruh populasi. Sebaliknya, hubungan yang ditemukan dianggap tidak konsisten dan tidak cukup kuat untuk membenarkan simpulan yang bermakna apabila nilai p lebih dari 0,05 (Ghozali, 2021).

Perangkat lunak SPSS versi 29.0 digunakan untuk analisis data dalam penelitian ini guna mempercepat dan menghitung korelasi *Pearson Product Moment* secara tepat. Gambaran yang jelas tentang tingkat hubungan antara krisis seperempat kehidupan subjek penelitian dan kecerdasan emosional dapat diperoleh dari hasil uji korelasi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Penelitian dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian ialah tahap awal yang dilakukan sebelum penelitian dilaksanakan, memiliki tujuannya yaitu agar peneliti dapat mempersiapkan segala sesuatu terkait penelitian sehingga pelaksanaan penelitian dapat terlaksana dengan baik dan lancar. Persiapan peneliti diawali dengan penentuan lokasi penelitian yang didasarkan kepada kriteria populasi yang telah ditentukan oleh peneliti. Penelitian ini dilakukan di kelurahan Genuksari.

Penelitian ini dimulai dengan melakukan studi pendahuluan pada beberapa dewasa awal di kelurahan Genuksari berupa wawancara. Kemudian peneliti melakukan pemilihan subjek yang sesuai dengan syarat yang telah ditentukan. Selanjutnya peneliti mencari dan memilih teori yang tepat yang akan digunakan sebagai landasan penelitian dan mengumpulkan data-data yang diperlukan ketika penelitian dilakukan. Alasan peneliti melakukan penelitian di kelurahan Genuksari didasarkan beberapa pertimbangan, yaitu:

1. Penelitian mengenai Hubungan antara kecerdasan emosional dengan *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal belum pernah dilakukan di lokasi tersebut.
2. Merupakan salah satu kelurahan termiskin di kota Semarang, yang menjadi faktor *Quarter Life Crisis*.
3. Adanya permasalahan mengenai *Quarter Life Crisis* pada dewasa awal di kelurahan Genuksari.
4. Jumlah dan karakteristik subjek penelitian memenuhi persyaratan yang telah ditentukan oleh peneliti.
5. Pihak lokasi penelitian memberikan izin bagi peneliti untuk mengambil data serta melakukan penelitian di lokasi tersebut.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Persiapan merupakan bagian yang harus dipersiapkan secara matang dari penelitian, sebab tahap ini berpengaruh pada kelancaran proses penelitian. Adanya persiapan juga merupakan langkah minimalis terjadinya kesalahan yang mempersulit keberhasilan penelitian. Langkah-langkah persiapan dalam penelitian ini antara lain:

a. Tahap Perizinan

Tahap perizinan merupakan hal yang harus dipenuhi oleh peneliti pada awal persiapan. Proses perizinan diawali dengan menyiapkan administrasi berupa pembuatan surat izin permohonan melakukan penelitian skripsi kepada Fakultas Psikologi UNISSULA yang ditujukan kepada kepala desa kelurahan Genuksari dari Fakultas Psikologi Unissula. Kemudian peneliti melakukan pengajuan kepada kelurahan Genuksari dengan menggunakan surat nomor 737 /C.1/Psi-SA/IV/2025 yang diterbitkan oleh Fakultas Psikologi UNISSULA. Kemudian peneliti mendapatkan izin dari kepala desa untuk melakukan penelitian di kelurahan Genuksari.

b. Penyusunan Alat Ukur

Dalam proses pengumpulan data penelitian, digunakan alat ukur skala yang disusun merujuk pada aspek dan indikator variabel. Langkah penyusunan skala memiliki urgensi besar dalam keberhasilan penelitian. Alat ukur disusun dengan merujuk pada indikator pada masing-masing variabel. Terdapat 2 skala yang disusun dan digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu: Skala Kecerdasan emosional dan Skala *Quarter Life Crisis*. Dalam penelitian ini setiap skala terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Skala ini mempunyai empat pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh responden, (SS) untuk “Sangat Sesuai”, (S) untuk “Sesuai”, (TS) untuk “Tidak Sesuai”, dan (STS) untuk “Sangat Tidak Sesuai”. Ketentuan sistem penilaian yang digunakan dalam aitem *favorable* yaitu pada jawaban “sangat sesuai” (SS) dikuantifikasikan 4, “sesuai”

(S) diquantifikasikan 3, “Tidak sesuai” (TS) diquantifikasikan 2, terakhir “Sangat tidak sesuai” (STS) diquantifikasikan 1. Sebaliknya pada aitem *unfavourable* skor dibalik menjadi “Sangat tidak sesuai” (STS) diquantifikasikan 4, “Tidak sesuai” (TS) diquantifikasikan 3, “Sesuai” (S) diquantitifikasikan 2, terakhir “Sangat sesuai” (SS) diquantifikasikan 1. Berikutnya skala yang digunakan dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1) Skala *Quarter Life Crisis*

Susunan skala *quarter life crisis* mengacu pada aspek – aspek *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001), mencakup kebimbangan dalam mengambil keputusan, rasa putus asa, penilaian diri yang buruk, perasaan terperangkap dalam keadaan sulit, kecemasan yang berlebihan, tekanan mental, serta kekhawatiran mengenai hubungan interpersonal yang sedang dan akan dijalin. Skala *quarter life crisis* berjumlah 42 aitem dengan aitem *favorable* berjumlah 21 dan *unfavorable* 21. pembagian aitem skala *quarter life crisis* yaitu sebagai berikut:

Tabel 1 Blueprint Skala Quarter life crisis

No.	Aspek	<i>Favorable Items</i>	<i>Unfavorable Items</i>	Jumlah
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	3	3	6
2.	Rasa Putus Asa	3	3	6
3.	Penilaian Diri yang Buruk	3	3	6
4.	Perasaan Terperangkap dalam Keadaan	3	3	6

	Sulit			
5.	Kecemasan yang Berlebihan	3	3	6
6.	Tekanan Mental	3	3	6
7.	Kekhawatiran mengenai Hubungan Interpersonal yang Sedang dan akan dijalin	3	3	6
Total				42

2) Skala Kecerdasan Emosional

Susunan skala kecerdasan emosional mengacu pada aspek – aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (2002), mencakup mengenali diri, mengelola emosi, motivasi diri, empati, serta ketrampilan sosial. skala kecerdasan emosional berjumlah 40 aitem dengan aitem *favorable* berjumlah 20 dan *unfavorable* 20 .pembagian aitem skala kecerdasan emosional yaitu sebagai berikut:

Tabel 2 Blueprint Skala Kecerdasan Emosional

No.	Aspek	<i>Favorable Items</i>	<i>Unfavorable Items</i>	Jumlah
1.	Mengenali Emosi	4	4	8
2.	Mengelola Emosi	4	4	8
3.	Motivasi Diri	4	4	8
4.	Empati	4	4	8
5.	Ketrampilan sosial	4	4	8

Total	40
--------------	-----------

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Sebelum dilaksanakan penelitian terhadap subjek, dilakukan pengujian alat ukur yang akan dilakukan pada tanggal 16 sampai 20 Juni 2025. Hal ini bertujuan menguji kualitas skala yang sudah diukur dengan meninjau validitas dan reliabilitas skala kecerdasan emosional dan *quarter life crisis*. Peneliti menggunakan teknik *Cluster Sampling*, yaitu metode untuk mengambil sampel dengan merujuk pada pertimbangan tertentu, di mana peneliti memilih subjek yang dianggap memiliki informasi yang dibutuhkan untuk penelitian (Sugiono, 2018). Rincian subjek uji coba dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Data Demografi Subjek Uji Coba (Try Out)

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
1	Warga:			
	a. Rw 1	81	100%	228
	b. Rw 7	147		
2	Usia:			
	a. 25 Tahun	57	25 %	228
	b. 26 Tahun	66	29%	
	c. 27 Tahun	39	17%	
	d. 28 Tahun	18	8%	
	e. 29 Tahun	27	12%	
	f. 30 Tahun	21	9%	
3	Jenis kelamin:			
	a) Laki laki	132	58%	228
	b) Perempuan	96	42%	
	Pekerjaan:			
	a) Wiraswasta	80	35%	

	b) Wirausaha	77	34%	
	c) PNS	11	5%	
	d) Buruh	10	4%	
	e) Ibu rumah tangga	45	20%	
	f) Transportasi	5	2%	

Penyebaran skala psikologi uji coba (*try out*) dilaksanakan pada tanggal 16-20 Juni 2025. Pembagian skala psikologi menggunakan *booklet* yang dilakukan dengan membagikan secara langsung kepada individu.

Tabel 4 Uraian Kegiatan Pembagian Skala Uji Coba

No	Tanggal	Jumlah Subjek	Keterangan
1	16-20 Juni 2025	81	Pengisian skala uji coba dilakukan secara langsung di RW 01 Kelurahan Genuksari.

3. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan uji daya beda aitem dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 27. Uji daya beda (daya diskriminasi aitem) yaitu untuk menentukan sejauh mana aitem dapat membedakan kelompok atau individu tertentu dengan atribut yang hendak diukur dengan kelompok atau individu yang tidak memiliki atribut (Azwar, 2025). Dalam pengujian daya beda, merujuk pada skor koefisien korelasi aitem. Pada skor total $r_{ix} \geq 0,25$ dapat dinyatakan daya beda aitem tinggi. Hal ini berujutan untuk memastikan jumlah aitem yang hendak digunakan dapat terpenuhi (Azwar, 2022). Penelitian ini menggunakan batas minimal 0,25 dengan hasil pengujian reliabilitas dan daya beda aitem dalam pemaparan berikut:

Dalam pengujian daya beda, merujuk pada skor koefisien korelasi aitem. Pada skor total $r_{ix} \geq 0,25$ dapat dinyatakan daya beda aitem tinggi. Hal ini berujutan untuk memastikan jumlah aitem yang hendak digunakan

dapat terpenuhi (Azwar, 2022). Penelitian ini menggunakan batas minimal 0,25 dengan hasil pengujian reliabilitas dan daya beda aitem dalam pemaparan berikut:

a. Skala *Quarter Life Crisis*

Pada pengujian daya beda aitem skala *Quarter Life Crisis* ditemukan bahwa 18 dari total 42 aitem yang skor rix-nya berada di atas 0,25 dengan rentang 0,264 sampai 0,480. Sedangkan 24 aitem lainnya memiliki daya beda rendah dengan skor di bawah 0,25 dengan skor -0.006 dan 0,242. Berikutnya meninjau pada skor koefisien Cronbach alpha didapatkan skor sebesar 0,742, sehingga dinyatakan bahwa skala *Quarter Life Crisis* reliabel. Adapun hasil uji reliabilitas skala adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Aitem dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem	Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	21*, 23*, 24, 27, 34*, 41	3	3
2.	Rasa putus asa	13*, 14*, 22, 25, 28*, 39	3	3
3.	Penilaian diri yang buruk	1, 5*, 9, 11, 29*, 35*	3	3
4.	Perasaan terperangkap dalam keadaan sulit	3, 7*, 12, 16, 19, 32	5	1
5.	Kecemasan yang berlebihan	15*, 18*, 31, 36*, 38*, 40	2	4
6.	Tekanan mental	8*, 17, 26*, 30*, 37, 42	3	3
7.	Kekawatiran mengenai	2*, 4*, 6, 10*,	2	4

	hubungan interpersonal yang sedang dan akan dijalin	20, 33*		
	Total	42	18	24

b. Skala Kecerdasan Emosional

Pada pengujian daya beda aitem skala kecerdasan emosional didapatkan bahwa 12 dari 40 aitem yang skor rix-nya berada di atas 0,25 dengan rentang 0,250 sampai 0,503. Sedangkan 28 aitem lainnya memiliki daya beda rendah dengan skor di bawah 0,25 dengan rentang - 0,228 sampai 0,232. Selanjutnya merujuk pada skor Cronbach Alpha didapatkan skor sebesar 0,673 sehingga dinyatakan bahwa konstruk skala kecerdasan emosional. Adapun hasil uji reliabilitas skala adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Aitem Dengan Daya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Kecerdasan Emosional

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem	Daya Beda Tinggi	Daya Beda Rendah
1	Mengenali emosi	1*, 3*, 5, 14*, 15*, 17, 19*, 23*.	2	6
2	Mengelola emosi	2, 8*, 11*, 21, 24, 26*, 28*, 29*	3	5
3	Motivasi diri	4*, 6*, 7*, 10, 12, 16*, 18*, 25	3	5
4	Empati	9, 20, 22*, 27*, 30, 33, 35, 37*	5	3
5	Ketrampilan sosial	13, 31, 32, 34, 36*, 38*, 39, 40*	5	3
	TOTAL	40	18	22

Keterangan: *aitem yang memiliki daya beda rendah

4. Penomoran Baru Aitem Dengan Nomor Baru

Berikutnya diberikan penomoran baru pada aitem yang lolos pada uji daya beda. Nomor baru untuk setiap skala adalah sebagai berikut:

Tabel 7 Nomor Aitem Baru Skala Quarter Life Crisis

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfaforable	
1	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	41(1), 7(2)	24(3)	3
2	Rasa putus asa	39(4)	22(5), 25(6)	3
3	Penilaian diri yang buruk	1(7), 11(8)	9(9)	1
4	Perasaan terperangkap dalam keadaan sulit	12(10), 16(11)	3(12), 9(13), 32(14)	4
5	Kecemasan yang berlebihan	40(15)	31(16)	2
6	Tekanan mental	37(17)	17(18), 42(19)	3
7	Kekhawatiran mengenai Hubungan Interpersonal yang sedang dan akan dijalin	20(20)	6(21)	2
	TOTAL	10	11	21

Tabel 8 Nomor Aitem Baru Skala Kecenderungan Kecerdasan Emosional

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Mengenali emosi	17(1)	5(2)	2
2	Mengelola emosi	21(3), 24(4)	2(5)	3
3	Motivasi diri	10(6), 25(7)	12(8)	3

No	Aspek-Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
4	Empati	20(9), 30(10), 35(11)	9(12), 33(13)	5
5	Ketrampilan sosial	13(14), 32(15)	31(16), 34(17), 39(18)	5
	TOTAL	10	8	18

Keterangan: (...) nomor baru pada aitem

5. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti terjun langsung dalam melaksanakan penelitian di kelurahan Genuksari. Sebelum penelitian dilaksanakan, dilakukan koordinasi dengan Wakil Kepala Desa untuk mengurangi potensi kesalahan dalam penelitian. Berikutnya peneliti mengambil data dengan menyebarkan kuesioner kepada warga yang memenuhi kriteria peneliti, yaitu dewasa awal yang berusia 25 hingga 30 tahun, berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, dan terdaftar sebagai warga di kelurahan tersebut. Berikutnya, diberikan penjelasan terkait langkah-langkah cara mengisi kuesioner pada subjek. Pengisian skala penelitian dilakukan pada tanggal 31 Juli hingga 3 Agustus 2025. Melalui koordinasi dengan Ketua RW dari kelurahan tersebut kemudian dibagi sesuai dengan individu yang ada pada RW tersebut. Total 316 individu yang mengisi skala psikologi dari *booklet* yang telah dibagikan oleh peneliti, dan 10 dari hasil tersebut gugur karena tidak terisi sepenuhnya. Hasil pengisian kuesioner kemudian diolah dengan menguantifikasikan setiap respon pada aitem untuk dilakukan uji hipotesis dengan bantuan software IBM SPSS versi 27.0. Tujuan dilakukannya pengujian adalah menguji korelasi antara kedua variabel. Adapun data deskriptif responden penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 5 Data Demografi Subjek dalam Penelitian

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase	Total
	Jenis kelamin:			
1.	a) Laki laki	168	55%	306
	b) Perempuan	138	45%	
	Usia:			
	a) 25 Tahun	42	13,73%	
2.	b) 26 Tahun	74	24,18%	306
	c) 27 Tahun	49	16,01%	
	d) 28 Tahun	54	17,65%	
	e) 29 Tahun	44	14,38%	
	f) 30 tahun	43	14,05%	
3.	Pekerjaan			
	a) Wiraswasta	109	36%	
	b) Wirausaha	67	22%	
	c) PNS	35	11%	306
	d) Freelance	13	4%	
	e) Ibu rumah tangga	82	27%	

B. Analisis Data dan Hasil Penelitian**1. Uji Asumsi****a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilaksanakan dengan uji One Sample Kolmogorov Smirnov untuk memastikan data tersebar dengan membentuk kurva normal. Data dapat dinyatakan normal apabila skor signifikansi uji asumsi lebih besar dari 0,05. Sebaliknya jika skor berada di bawah 0,05 maka dinyatakan data tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 10. Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS	Sig	P	Ket
<i>Kecerdasan Emosional</i>	43,59	4,306	0,095	0,000	<0,05	Tidak Normal
<i>Quarter Life Crisis</i>	55,76	4,179	0,102	0,000	<0,05	Tidak Normal

Hasil uji normalitas pada penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa kedua variabel tidak terdistribusi normal, sehingga peneliti melakukan uji normalitas kembali dengan menggunakan nilai residual pada data dari kedua variabel. Hasil yang didapatkan dari uji coba kedua memperoleh hasil signifikansi 0,069 yang artinya data dari kedua variabel pada penelitian yang dilakukan berdistribusi secara normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas dengan menggunakan nilai residual:

Tabel 11. Uji Normalitas menggunakan Nilai Residual

Unstandardized Residual	Mean	Standar Deviasi	KS	Sig	P	Ket
	0,000	4,011	0,049	0,069	> 0,05	Normal

b. Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mengidentifikasi hubungan linier Antar variabel yang hendak diukur. Uji linieritas dilakukan dengan uji koefisien Flinear dalam aplikasi SPSS versi 27.0. Data dinyatakan terindikasi linear apabila skor signifikansi berada di bawah 0,05. Adapun hasil pengujian linearitas kedua variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 12. Uji Linearitas

Variabel	Flinier	Sig	Keterangan
Kecerdasan Emosional	25,522	0.000	Linier
Quarter Life Crisis			

Hasil uji linearitas pada penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa hubungan antara *Quarter Life Crisis* (Y) dan Kecerdasan Emosional (X) terhadap variabel yang diuji bersifat linear, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,830 ($p > 0,05$) mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Quarter Life Crisis* (Y) dan Kecerdasan Emosional (X) terhadap variabel tergantung memenuhi asumsi linearitas.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis diuji dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 27.0. Dalam hal ini hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,280 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara Kecerdasan Emosional (X) dan *Quarter Life Crisis* (Y). Artinya, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *Quarter Life Crisis* (Y), dan sebaliknya. Meskipun arah hubungan bersifat negatif, kekuatan hubungan tergolong rendah karena nilai korelasinya berada di bawah 0,4. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya

hubungan antara Kecerdasan Emosional (X) dan *Quarter Life Crisis* (Y) diterima secara signifikan.

3. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data berfungsi untuk memberikan gambaran skor pada suatu pengukuran, serta dapat dijadikan sebagai rujukan kondisi subjek dengan atribut yang melekat dan diukur selama penelitian. Adapun klasifikasi yang digunakan pada penelitian ini adalah distribusi normal dengan menggunakan data empiric. Distribusi normal digunakan dengan tujuan melakukan klasifikasi terhadap subjek menjadi beberapa kelompok secara bertingkat merujuk pada variabel yang diukur. Klasifikasi tersebut dilakukan dengan norma berikut:

Tabel 13 Kriteria Norma Kategori Skor

Rentang Skor		Kategori	
$\mu + 1.5 \sigma$	$<$	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< X \leq$	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< X \leq$	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< X \leq$	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
X	$\leq$	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

4. Deskripsi Data Skala *Quarter Life Crisis*

Terdapat 21 aitem yang digunakan pada skala *Quarter Life Crisis* yang masing- masing dapat direspon dengan 4 skor. Pada skor hipotetik, skor paling rendah adalah 21×1 yaitu 21 dan skor paling tinggi adalah 21×4 yaitu 84. Berikutnya rentang skor pada skala ini adalah 63 yang didapatkan dari pengurangan skor maksimal dengan skor minimal. Mean hipotetik yang didapatkan adalah 52,5 dari penjumlahan skor maksimal dan skor minimal kemudian dibagi dua sebagai banyak data. Terakhir standar deviasi hipotetik skala ini adalah sebesar 10,5 dari operasi pengurangan antara skor maksimal dengan skor minimal dibagi 6. Deskripsi skor skala secara empiric dan hipotetik dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 14 Deskripsi Skor Skala Quarter Life Crisis

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	37	21
Skor Maksimum	63	84
Mean (M)	55,76	52,5
Standar Deviasi (SD)	4,172	10,5

Mean empiric yang didapatkan dalam penelitian ini adalah sebesar 55,76 yang menunjukkan bahwa skor yang didapatkan cenderung tinggi karena berada diatas skor mean hipotetik. Berikutnya deskripsi skor subjek pada skala *Quarter Life Crisis* dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 15 Deskripsi Skor Subjek Quarter Life Crisis

Norma	kategorisasi	frekuensi	Persentase
$68,25 < x \leq 84$	Sangat Tinggi	0	0%
$57,75 < x \leq 68,25$	Tinggi	109	35,6%
$47,25 < x \leq 57,75$	Sedang	182	59,5%
$36,75 < x \leq 47,25$	Rendah	15	4,9%
$21 < x \leq 36,75$	Sangat Rendah	0	0%
Jumlah		306	100%

Dari hasil kategorisasi skor di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat *Quarter Life Crisis* sangat tinggi sebanyak 0, tinggi 109, sedang 182, *Quarter Life Crisis* dengan kategori rendah sebanyak 15, dan sangat rendah yaitu 0.

Tabel 16 Norma Kategorisasi Skala Quarter Life Crisis

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi

21 36,75 47,25 57,75 68,25 84

5. Deskripsi Skala Kecerdasan Emosional

Terdapat 19 aitem yang digunakan pada skala kecerdasan emosional yang masing-masing dapat direspon dengan 4 skor. Pada skor hipotetik, skor paling rendah adalah 19x1 yaitu 19, dan skor paling tinggi adalah 19x4 yaitu 76. Berikutnya rentang skor pada skala ini adalah skor maksimal dikurangi skor minimal yaitu 76 dikurangi 19 menjadi 57. Selanjutnya mean hipotetik didapatkan dengan menjumlahkan skor maksimal dan skor minimal kemudian dibagi dua sebagai banyak data yaitu 47,5. Terakhir didapatkan skor standar deviasi sebesar 9,5 dari hasil operasi skor maksimal dikurangi skor minimal dibagi 6. Deskripsi skor skala secara empiric dan hipotetik dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 17 Deskripsi Skor Skala Kecerdasan emosional

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	36	19
Skor Maksimum	63	76
Mean (M)	43,59	47,5
Standar Deviasi (SD)	4,299	9,5

Mean empiric yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebesar 43,59 yang menunjukkan bahwa skor yang didapatkan cenderung rendah karena berada di bawah skor mean hipotetik. Berikutnya deskripsi skor subjek pada skala kecerdasan emosional dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 18 Deskripsi Skor Subjek Kecerdasan Emosional

Norma	kategorisasi	frekuensi	Persentase
$61,75 < x \leq 76$	Sangat Tinggi	5	1,6%
$52,25 < x \leq 61,75$	Tinggi	1	0,3%
$42,75 < x \leq 52,25$	Sedang	0	0%
$33,25 < x \leq 42,75$	Rendah	116	37,9%

$19 < x \leq 33,25$	Sangat Rendah	184	60,1%
Jumlah		306	100%

Berdasarkan hasil klasifikasi, maka dapat dipahami bahwa tingkat kecerdasan emosional sangat tinggi sebanyak 5, tinggi 1, sedang 0. Kecerdasan emosional dengan kategori rendah sebanyak 116, dan sangat rendah yaitu 184.

Tabel 19 Norma Kategorisasi Skala Kecerdasan Emosional

Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
19	33,25	42,75	52,25	61,75
				76

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di kelurahan Genuksari. Temuan dari uji hipotesis menunjukkan adanya koefisien korelasi sebesar $r = -0,280$ dengan tingkat signifikan $0,000 p \text{ value} < 0,05$, dengan demikian dinyatakan bahwa kedua variabel berkorelasi negatif secara signifikan. Dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima.

Individu dewasa awal yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengenali diri mereka sendiri, mampu mengelola emosi dengan baik dan mampu memotivasi diri sendiri sehingga mengurangi risiko munculnya *quarter life crisis*. Penerimaan diri yang baik memungkinkan individu untuk lebih fokus pada aspek positif yang ada dari diri mereka dan mengurangi perbandingan sosial yang dapat memicu perasaan tidak puas terhadap pencapaian. Sebaliknya, individu yang kurang mampu mengelola emosinya cenderung bereaksi secara impulsif, mudah putus asa, dan sulit merencanakan masa depan ketika menghadapi tekanan, sehingga rentan mengalami *quarter life crisis*. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Azizi, 2023) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan

negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis*, hal ini terlihat dari nilai koefisien -0 , korelasi r_{xy} sebesar $-0,507$ dan $P = 0,004 < 0,050$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh (Aisyah, 2025) mengenai “Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis*, dengan koefisien korelasi $r = -0,407$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri dan orang lain, memotivasi diri sendiri, mengelola emosi secara efektif, serta membina hubungan interpersonal yang baik. Lima aspek utama kecerdasan emosional menurut Goleman meliputi kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik mampu memahami perasaan, kekuatan, serta kelemahannya sehingga lebih mudah dalam membuat keputusan yang sesuai dengan tujuan hidup. Pengaturan diri memungkinkan individu untuk mengelola stres dan emosi negatif sehingga tidak mudah panik ketika menghadapi tekanan sosial maupun ketidakpastian masa depan. Motivasi membantu individu tetap fokus mencapai tujuan meskipun menghadapi tantangan. Empati dan keterampilan sosial mendukung individu dalam menjalin hubungan yang positif sehingga tidak merasa terisolasi ketika mengalami masa transisi kehidupan.

Temuan ini selaras dengan teori *quarter life crisis* yang dikemukakan Robbins dan Wilner (2001), yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan periode ketidakpastian, kecemasan, dan kebingungan yang umum dialami pada masa dewasa awal, terutama ketika individu menghadapi tuntutan untuk membuat keputusan besar seperti karier, hubungan, dan identitas diri. Individu dengan kecerdasan emosional rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti stres, cemas, dan

rasa tidak percaya diri sehingga lebih rentan mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional tinggi mampu memandang perubahan sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Artinya, terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin rendah *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin tinggi *quarter life crisis*.

Hasil penelitian sebagaimana dijelaskan sebelumnya menunjukkan adanya korelasi negatif antara variable kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis*. Dengan demikian peningkatan pada kecerdasan emosional menurunkan kecenderungan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sebaliknya, penurunan pada kecerdasan emosional meningkatkan *quarter life crisis*.

D. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti, menunjukkan adanya kelemahan atau kekurangan yang timbul selama proses penelitian yakni pada jumlah aitem yang relatif banyak dalam instrumen uji coba yang digunakan. Hal ini berpotensi menimbulkan kelelahan (*fatigue*) pada responden, sehingga dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi dalam menjawab setiap pernyataan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan responden menjawab secara terburu-buru atau kurang teliti, yang pada akhirnya memengaruhi akurasi data. Dampak lebih lanjut dari hal ini adalah kemungkinan terjadinya penurunan reliabilitas akibat inkonsistensi jawaban.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya, terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *quarter life crisis* pada dewasa awal di kelurahan Genuksari.

B. Saran

1. Bagi Individu Dewasa Awal

Berdasarkan temuan ini dengan hasil *Quarter Life Crisis* yang sedang mengarah ke tinggi diharapkan individu dewasa awal untuk lebih menerima kekurangan dan kelebihan diri sendiri. Untuk dapat mengurangi *fase quarter life crisis*, individu diharapkan dapat melakukan hal-hal yang positif seperti melakukan hal yang digemari, berbagi cerita dengan orang terdekat, melakukan sesuatu yang berarti seperti *me time*, dan tidak perlu membandingkan diri terhadap orang lain. Memiliki kecerdasan emosi terbukti nyata membantu individu dalam menghadapi permasalahan yang muncul seputar fase *quarter life crisis*, sehingga membantu individu terhindar dari kondisi tertekan yang berlebih pada masa dewasa awal yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Jika merasa kesulitan dalam menerima diri sendiri atau mengalami *quarter life crisis*, mencari bantuan dari konselor atau psikolog dapat menjadi langkah yang bijak.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan pengukuran terhadap variabel lain bersamaan dengan variabel yang sudah diteliti dalam penelitian ini, seperti kebingungan arah hidup, kecemasan, putus asa, dan ketidakpuasan hidup. Dengan demikian akan didapatkan hasil yang lebih kompleks dan komprehensif terkait variabel kecerdasan emosional dan *quarter life crisis*, baik itu dengan variabel yang setingkat, ataupun dengan menggunakan uji mediasi atau moderasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, R. (2020). *Quarter-life crisis: Identity tension and role confusion in early adulthood*. *Journal of Youth Studies*, 15(3), 215–229.
<https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1711412>
- Agustian, A. G. (2007). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Arga Publishing
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi Deskriptif Quarterlife Crisis Pada Fase *Emerging Adulthood* Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01).
<https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639>
- Aisyah, S. N. (2025). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Quarter Life Crisis (QCL) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi*, 01(03), 1–68.
- Alfaruqy, M. Z., & Indrawati, E. S. (2023). *Experience Rising From Quarter-Life Crisis: a Phenomenology Study*. *Jurnal Psikologi*, 22(1), 57–68.
<https://doi.org/10.14710/jp.22.1.57-68>
- Almalail, S. N., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 8578–8588.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*.
- Arnett, J. J. (2007). *Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?*. *Society for Research in Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016>

- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). *The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? Contemporary mporary Family Therapy*, 30, 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azizi, N. R. (2023). *Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Quarter life crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan validitas (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2022. Penyusunan Skala Psikologi. II. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Semarang. (2022). "Statistik Kesehatan Mental di Kota Semarang."
- Badan Pusat Statistik Kota Semarang. Kemiskinan Kota Semarang Tahun 2024. <https://semarangkota.bps.go.id/id/pressrelease/2024/08/01/198/kemiskinan-kota-semarang-tahun-2024.html>
- Black, A. (2010). *Halfway between somewhere and nothing: an exploration between quarterlife crisis and life satisfaction among graduate student. Master of Education, University of Arkanas, ProQuest Dissertations And Theses (PQDT) UMI 1484631.*
- Cahya, F. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis). Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 000, 1–13. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/8614>
- City, B., Pratama, J. A., Safitri, J., & Akbar, S. N. (2024). Peranan Kecerdasan Emosional terhadap *Quarter Life Crisis* pada Perempuan Generasi Z di Kota Banjarmasin. 7, 65–75. doi: 10.20527/kognisia.2024.10.008
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2022). *Photo-elicitation and time-lining to enhance the research interview: exploring the quarterlife crisis of young adults in India and the United Kingdom. Qualitative Research in Psychology*, 19(1), 131– 154.

- Empati, J., Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020). Anggota Pusat Kebugaran Moethya. *Jurnal Empati*, 9(nomor 4), 306–312.
- Farisuci, R., Budiman, & Lukmawati. (2019). Motivasi Berprestasi dengan Adversity Quotient pada Siswa Madrasah Aliyah di Kota Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 74–82.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 13(2), 102-113.
- Franyanti, A. (2022). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife. Skripsi Universitas Medan Area, 1–117.
[https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/17132/1/178600204-Alvira Franyanti- Fulltext.pdf](https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/17132/1/178600204-Alvira%20Franyanti-Fulltext.pdf)
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2005). *Working with Emotional Intelligence: Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. Alih Bahasa: Alex Tri K. Widodo. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKEE, A. (2002). *O poder da inteligência emocional*. Rio de Janeiro: Campus.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129- 138. doi:10.22146/gamajop.48948
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas cognitive behavior therapy (cbt) untuk meningkatkan kualitas tidur penderita gejala insomnia usia dewasa awal. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(3), 223-235.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to *Quarter life crisis* on Early Adulthood: A Systematic Literature Review.

Psychology Research and Behavior Management, 1-12.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.

- Itsnaini, N. R., & Riyono, B. (2024). The role of personality orientation in predicting quarter life crisis in emerging adulthood: An anchor personality approach. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(February), 13–25. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i1.485>
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. doi: 10.29103/jpt.v4i2.10205
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2017). *Psychological testing: Principles, applications, and issues* (9th ed.). Cengage Learning.
- Krismawati, Y. (2018). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini. *Kurios*, 2(1), 46
- Lestari, F. A., Sagala, H. H., & Nurrohman, W. (2021). Literature review: pengaruh kecerdasan emosional terhadap akhlak siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 392-399.
- Lismawanti, D. T., Muslimah, I. A., & Ekasari, A. (2022). Emotional intelligence dan self efficacy terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 41–55.
- Majdina, N. I., Pratikno, B., & Tripena, A. (2024). Penentuan Ukuran Sampel Menggunakan Rumus Bernoulli Slovin: Konsep dan Aplikasinya. *Jurnal Ilmiah Matematika dan Pendidikan Matematika (JMP)* Vol. 16 No. 1, Juni 2024, 73-84.
- Manek, M. Y., & Wibhowo, C. (2023). Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter life crisis pada Dewasa Awal. *SEMINAR NASIONAL PSIKOLOGI 2023 Fakultas Psikologi Unmer Malang, November*, 162–170.
- Mellyana, S. (2024). *Gambaran Quarter Life Crisis pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh*. Retrieved from

- [https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/%0Ahttps://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/5/Mellyana Br Sembiring_170620009_ Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh.pdf](https://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/%0Ahttps://rama.unimal.ac.id/id/eprint/428/5/Mellyana%20Br%20Sembiring_170620009_Gambaran%20Quarter%20Life%20Crisis%20Pada%20Sarjana%20Fresh%20Graduate%20Universitas%20Malikussaleh.pdf)
- Nash, R. J. & Muray, M. C. (2010). Helping college stidents find purpose campus guide to meaning-making San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? INNER: Journal of Psychological Research, 3(1), 1–10.
- Parker, P., Arthur, M. B., & Inkson, K. (2020). Career decision-making in emerging adults: A longitudinal view. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103336. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103336>
- Priyatno, D. (2019). *Mandiri belajar analisis data dengan SPSS*. Mediakom.
- Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 28–47. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543>
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). *Memahami Fenomena Quarter Life Crisis Pada Generasi Z: Tantangan dan Peluang*. 5(September), 8186–8193.
- Rejekiingsih, T. W. (2011). Identifikasi Faktor Penyebab Kemiskinan Di Kota Semarang Dari Dimensi Kultural. *Jurnal Ekonomi Pembangunan: Kajian Masalah Ekonomi Dan Pembangunan*, 12(1), 28. <https://doi.org/10.23917/jep.v12i1.203>
- Rivanda, R., & Nofriza, F. (2024). Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal on Education*, 6(4), 22811- 22819. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6186>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis : The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2013). *Development through adulthood: A biopsychosocial approach*. Palgrave Macmillan

- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi: JPPP*, 8(1), 20-26.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). *Does a quarterlife crisis exist?* *Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161.
<https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784>
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi Dan Quarter Life-Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725>.
- Sharma D. (2012) Emotional Intelligence, Home Environment and Problem Solving Ability of Adolescents: Indian Streams Research Journal, Vol.1 (5), 1-4
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Zaman, A. N. Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Terhadap *Quarter life crisis* Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Unnes Proposal Skripsi.