

## Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?

Athaya Nugsria<sup>1</sup>, Niken Titi Pratitis<sup>2\*</sup>, Isrida Yul Arifiana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: [nikenpratitis@untag-sby.ac.id](mailto:nikenpratitis@untag-sby.ac.id)

<b>Published:</b> 3 Mei 2023	<b>Abstract</b> This study was structured with the aim of knowing the relationship between emotional intelligence and quarter life crisis in early adulthood. This research was conducted on 101 respondents aged 20-35 years who were in their early adulthood by collecting data using the Google form. In this study, two scales were used, namely the emotional intelligence scale and the quarter life crisis scale. The data collection instrument in this study was to use the Likert scale model. The sample technique used in this study is non-probability sampling, namely accidental sampling technique. Each variable in this study was calculated using the help of Statistical Product and Service Solution (SPSS) version 25.0 for windows using the Product Moment correlation method. This study showed significant results, thus supporting the assumption that the higher the emotional intelligence, the higher the quarter life crisis experienced by an individual who is in early adulthood. <b>Keywords:</b> Emotional Intelligence, Quarter Life Crisis, Early Adulthood.
	<b>Abstrak</b> Penelitian ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan <i>quarter life crisis</i> pada dewasa awal. Penelitian ini dilakukan pada 101 responden yang berusia 20-35 tahun yang berada pada masa dewasa awal dengan melakukan pengambilan data menggunakan <i>google form</i> . Pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala kecerdasan emosi dan skala <i>quarter life crisis</i> . Instrument pengambilan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan model skala likert. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah non probability sampling yaitu teknik <i>accidental sampling</i> . Masing-masing variabel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan bantuan <i>Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 25.0 for windows</i> dengan menggunakan metode korelasi <i>Product Moment</i> . Penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan, sehingga mendukung asumsi bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi pula <i>quarter life crisis</i> yang dialami oleh seorang individu yang berada pada masa dewasa awal. <b>Kata Kunci :</b> Kecerdasan Emosi, <i>Quarter Life Crisis</i> , Dewasa Awal

Copyright © 2023. Athaya Nugsria, Niken Titi Pratitis, Isrida Yul Arifiana

---

## Pendahuluan

Masa dewasa awal atau *emerging adulthood* berlangsung pada rentang usia 20-35 tahun. Masuk pada masa ini, individu dianggap telah mampu melepaskan ketergantungan dari orang tua di masa remaja, namun belum memasuki masa menjalankan tanggung jawab yang umum dijumpai pada masa dewasa.

Masa peralihan ini sangat penting bagi seorang individu. Hal tersebut dikarenakan pada masa ini individu mulai mengeksplorasi diri lebih dalam, seperti mengeksplorasi dalam bidang pendidikan, karir, hidup mandiri dari orang tua, atau bahkan menjalin hubungan dengan lawan jenis. Eksplorasi tersebut menghadapkan individu pada banyaknya perubahan-perubahan yang berdampak pada perasaan tidak nyaman dalam diri individu sehingga mengakibatkan ketidakstabilan emosi.

Ketidakstabilan emosi mengakibatkan adanya perbedaan respon antar individu. Hal tersebut dijelaskan oleh Nash & Murray (2010) bahwa individu yang merasa senang dan antusias, karena merasa tertantang dengan kondisi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya, tetapi disisi lain ada juga yang merasakan kecemasan, tertekan dan hampa. Individu yang merespon negatif berbagai persoalan yang dihadapi dalam tahapan perkembangan, kemungkinan akan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti : perasaan bimbang dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau biasa disebut dengan *quarter life crisis*, yaitu suatu hal yang wajar terjadi pada individu, namun jika tidak disikapi dengan baik maka akan memberikan dampak buruk bagi yang mengalaminya (Robbinson & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008).

*Quarter life crisis* sangat mungkin terjadi pada masa dewasa awal yaitu sekitar usia 20-35 tahun. *Quarter life crisis* yang sedang dihadapi membuat individu pada masa sulit, yang menyebabkan krisis emosional dan berdampak pada timbulnya kecemasan (Habibie dkk, 2019). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nicole & Carolyn (2010) pada empat kelompok dewasa awal yang memberikan kesimpulan bahwa tingkat kecemasan tertinggi dalam menghadapi fase *quarter life crisis* adalah individu dengan lulusan sekolah menengah atas, kemudian diikuti oleh mahasiswa sarjana (Afnan dkk, 2020). Fenomena *quarter life crisis* tersebut merupakan fenomena nyata yang terjadi ditengah kelompok usia 20-35 tahun yang dimana pada usia tersebut merupakan tahap perkembangan dewasa awal atau yang biasa disebut dengan *emerging adulthood*.

Seperti yang dialami oleh artis sinetron Rachel Amanda yang mengalami kekhawatiran akan masa depan, terutama masalah pendidikan dan karir hingga berdampak pada kuliahnya yang semula dia dari jurusan Kesehatan Masyarakat, kemudian setelah 6 bulan berjalan narasumber memutuskan untuk beralih ke jurusan lain yaitu Psikologi. Bahkan Bayu (2020) juga menyebutkan bahwa tidak hanya dalam hal pendidikan, tetapi juga dalam hal karir yang mengalami perubahan fokus, dari sebelumnya narasumber berfokus dalam dunia sinetron kemudian juga beralih ke dunia film.

Wawancara Kimandita (2019) dalam penelitiannya terhadap seorang responden putri berusia 23 tahun mengemukakan bahwa *quarter life crisis* dialami sejak dirinya berusia 22 tahun, yang membuatnya putus asa saat dihadapkan pada cita-cita masa depan dan kebebasan finansial. Responden lain yang diwawancarai Kimandita (2019) dalam penelitiannya, menyebut-kan bahwa mereka yang mengalami *quarter life crisis* terkait harapan dari keluarga tentang pernikahan, sementara dirinya masih ingin melajang dan berkarir.

Peneliti juga menemukan fakta menarik dari hasil wawancara pada beberapa subyek usia 20-35 tahun yang ada di Surabaya mengenai *quarter life crisis*, dimana kebanyakan

---

dari mereka yang mengalami fase tersebut memiliki rasa cemas, gelisah, gelisah, bimbang, dan merasa tidak berdaya. Akibatnya mereka mengalami *stressor* yang berlebih dan juga *overthinking* mengenai kehidupan mereka kedepannya akan seperti apa.

Fakta bahwa *quarter life crisis* mempengaruhi kecerdasan emosi di masa dewasa awal juga dikemukakan oleh Afnan, Fauzia, & Tanau (2020) yang dilakukan pada 125 mahasiswa yang sebelumnya telah diberikan skala *quarter life crisis*. Menunjang pemahaman tentang *quarter life crisis* salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Alya (2020) tentang *strategi coping* pada individu beranjak dewasa yang mengalami krisis hidup seperempat abad, *primary appraisal*, kedua subjek menilai adanya situasi di masa beranjak dewasa yang dinilai menyebabkan stress. *Secondary appraisal* kedua subjek menilai bahwa sumber daya mereka tidak cukup untuk mengatasi hal tersebut

Kenyataannya ketika memasuki masa dewasa awal, individu diharapkan mampu menjalankan peran baru dalam kehidupan sosialnya, serta diharapkan mampu mengambil keputusan yang tepat terhadap pilihan-pilihan yang muncul di fase *quarter life crisis* tersebut sehingga individu mampu memenuhi tugas perkembangannya dan mampu memenuhi harapan dari orang tua dan lingkungan sosialnya. Secara umum salah satu penyebab utama dari *quarter life crisis* itu karena adanya tuntutan orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil pada masa depan (Arnett, 2004; Slamet, 2003).

Menurut Thouless (2000) sejalan dengan pernyataan diatas, faktor-faktor *quarter life crisis* dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal *quarter life crisis* meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, kemampuan intelektual serta emosi. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya (Permatasari, 2021). Allison (2010) mengungkapkan bahwa *stressor* yang biasa terjadi pada individu usia 18-29 tahun ada respon emosional yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi pada individu yakni perasaan cemas, frustrasi, gelisah, dan bimbang dalam menentukan jalan hidupnya kedepan harus bagaimana.

Habibie dkk (2019) menyatakan bahwa kondisi stress yang terakumulasi diprediksi akan memunculkan berbagai permasalahan baru, yaitu masalah emosi dan perilaku seperti : perilaku agresi, respon yang emosional, rendahnya kesejahteraan psikologis, kecemasan, penarikan diri secara sosial, tindak kekerasan, trauma hingga depresi. Jadi untuk menghindari permasalahan tersebut diharapkan individu memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap banyaknya tuntutan baik dari dalam diri individu itu sendiri maupun dari lingkungan luar.

Dikemukakan Issom & Aprilia (2019), bahwa salah satu faktor yang menunjang kemampuan adaptasi yang baik untuk menghindari individu dari kondisi stress pada fase *quarter life crisis* adalah kecerdasan emosi. Berkaitan dengan kecerdasan emosi atau *emotional intelligence* karena pada fase *quarter life crisis* seringkali individu merasakan stress. Individu yang dapat menghindari dari stress dan tidak mengalami stress adalah individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik dengan lingkungan baru, berupa kecerdasan emosi yang baik.

Kartika (2015) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi, dan sosial yang mempengaruhi kemampuan individu untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Sedangkan menurut Goleman (2001) mengatakan bahwa *emotional intelligence* adalah kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi menjadi

---

---

komponen penting yang harus dimiliki setiap individu dalam merespon keadaan stressfull event pada fase *quarter life crisis*. Sehingga individu mampu mengenali emosi yang ada dalam diri dan lingkungan sekitar.

Tingkat kecerdasan emosi yang tinggi akan membantu individu untuk mampu mengarahkan pikiran dan tindakan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan selama fase *quarter life crisis*, seperti halnya perasaan putus asa dalam fase *quarter life crisis* semakin tinggi perasaan putus asa yang dialami seseorang maka motivasi untuk maju dan melangkah kedepan seseorang semakin rendah. Jadi mengapa kecerdasan emosi harus tinggi dimiliki oleh individu supaya dalam menghadapi berbagai perasaan di fase *quarter life crisis* semakin rendah.

Perasaan khawatir terhadap hubungan interpersonal juga berpengaruh terhadap terjebak atau tidaknya seseorang tersebut dalam fase *quarter life crisis*. Seseorang jika tidak memiliki keterampilan sosial yang baik maka besar kemungkinan seseorang tersebut tidak pandai dalam bersosialisasi dan menjalin hubungan baik dengan lingkungan luar, maka jika seperti itu munculah pada diri individu perasaan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Rasa cemas juga sering kali dialami oleh individu yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Individu akan terus menerus mengalami rasa cemas jika ia tidak mampu menangani dan menghadapinya dengan baik. Supaya individu tidak mengalami rasa cemas yang berlebih dalam fase *quarter life crisis* maka diharapkan individu mempunyai pengaturan diri yang baik. Dengan pengaturan diri yang baik maka kecil kemungkinan individu akan mengalami rasa cemas yang berlebih, karena jika memiliki pengaturan diri yang baik individu akan memahami emosi yang sedang dirasakan saat itu dan bersikap lebih tenang dalam menghadapinya.

Kebimbangan dalam mengambil keputusan juga dialami oleh individu yang mengalami *quarter life crisis*. Individu akan dihadapkan dengan banyaknya pilihan hidup, dari banyaknya pilihan hidup tersebut akan memunculkan harapan baru pada individu mengenai masa depan sehingga terkadang menimbulkan kebingungan dan ketakutan tersendiri pada diri individu tersebut, dengan demikian maka perlu adanya motivasi dan pengaturan diri yang baik supaya tidak mengakibatkan kebingungan dalam pengambilan keputusan. Motivasi pada diri sendiri yang tinggi dapat mendorong individu untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan dan direncanakannya dengan bisa menemukan cara mendapatkan dan meraih suatu tujuan tersebut.

Berdasarkan penjelasan diatas maka bisa disimpulkan bahwa beberapa aspek yang ada dalam kecerdasan emosi perlu ditingkatkan pada diri seseorang supaya tingkat seseorang dalam mengalami berbagai fase *quarter life crisis* semakin rendah, sehingga dari beberapa penjelasan diatas maka Berdasarkan latar belakang dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat korelasi negatif antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Asumsinya, semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki seseorang maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami, begitupun sebaliknya. Semakin rendah kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis*.

## Metode

### *Desain Penelitian*

Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Hal tersebut berdasarkan metode pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala

yang berisi item-item pernyataan dengan kategori jawaban yang memiliki nilai tertentu, kemudian hasil dari skor akan diolah menggunakan metode statistika dan ditafsirkan dalam bentuk angka, serta menampilkan hasil dalam bentuk angka. Penelitian ini menguji antara satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas adalah suatu variabel yang dapat berhubungan dengan variabel lain yang sedang diteliti. Variabel bebas (*independent*) dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosi. Variabel terikat adalah variabel yang diukur untuk mengetahui seberapa signifikan variabel lain yang mempengaruhinya. Sedangkan variabel terikat (*dependent*) dalam penelitian ini adalah *quarter life crisis*

### **Partisipan Penelitian**

Populasi yang digunakan sebagai penelitian adalah dewasa awal dengan usia 20-35 tahun yang ada di kota Surabaya sebanyak 274.431 jiwa yang dimana jumlah populasi tersebut diperoleh dari situs Badan Pusat Statistik Kota Surabaya. Sampel penelitian ini adalah warga Surabaya atau berdomisili di Surabaya dengan rentang usia 20-35 tahun yang berjumlah 101 responden. Pengambilan data subjek penelitian menggunakan link google form dengan waktu 5 hari terhitung mulai tanggal 6-11 Juli 2022. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu, *nonprobability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2011) *probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan tidak memberikan kesempatan dan peluang yang sama pada setiap unsur ataupun peserta dalam populasi yang telah ditentukan. *probability sampling* memiliki beberapa teknik dalam menentukan sampel, salah satunya *accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu sesuai sebagai sumber data. Peneliti dalam menggunakan teknik sampling *accidental*, pengambilan sampel tidak ditetapkan lebih dahulu. Peneliti langsung saja mengumpulkan data dari unit sampling yang ditemui (Sugiyono, 2011).

### **Instrumen**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala atau kuesioner yang disebarakan secara online melalui media sosial google form. Instrumen pada penelitian ini terdapat 2 skala yaitu skala *quarter life crisis* dan skala kecerdasan emosi. Skala *quarter life crisis* menggunakan skala Sumartha (2020) yang dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari teori *quarter life crisis* dari Robbins & Wilner (2001). Pilihan jawaban Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Alat ukur ini terdiri dari 6 aspek *quarter life crisis* kemudian dikembangkan menjadi 30 aitem pernyataan. Contoh pernyataan yang mewakili dari masing-masing aspek adalah sebagai berikut : (1) Saya ragu ketika menghadapi pilihan-pilihan tentang kehidupan masa depan; (2) Saya merasa pesimis setiap kali memikirkan sebenarnya untuk apa saya hidup; (3) Saya telah memikirkan berbagai langkah untuk masa depan saya. Hasil uji validitas pada skala *quarter life crisis* menghasilkan *index corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,741 – 0,304 dan uji koefisien reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0,900.

Kemudian untuk skala kecerdasan emosi menggunakan skala (Goleman, 1999) dengan aspek kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Skala ini terdiri dari 30 aitem pernyataan dengan masing-masing aitem pernyataan telah mengungkap 5 aspek dari kecerdasan emosi tersebut. Contoh pernyataan yang mewakili dari masing-masing aspek adalah sebagai berikut : (1) Saya mampu mengenali emosi yang sedang saya rasakan ketika memikirkan masa depan; (2) Ketika orang lain dihadapkan

pada situasi yang sulit, saya mampu memahami kesulitannya; (3) Saya mengabaikan semua hal saat merasa kecewa dengan keadaan. Hasil uji validitas pada skala kecerdasan emosi menghasilkan *index corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,664 – 0,420 dan uji koefisien reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0,883.

### **Teknik Analisis Data**

Berdasarkan hasil uji prasyarat, yaitu uji normalitas dan linearitas maka distribusi data pada kedua variabel penelitian ini adalah normal dan linier, karena uji asumsi syarat yang dilakukan terpenuhi, maka peneliti menggunakan uji analisis statistik parametrik korelasi yaitu *Product Moment*. Teknik analisis *product moment* diolah menggunakan *SPSS 25.0 for windows*.

## **Hasil**

### **Hasil Uji Prasyarat**

Uji normalitas sebaran bertujuan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebaran skor. Distribusi sebaran yang normal menyatakan bahwa subjek penelitian dapat mewakili populasi. Uji normalitas ini menggunakan analisis *one sample kolmogorov Smirnov* dalam program SPSS. Data dikatakan memiliki distribusi normal jika taraf signifikan lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) dan jika ( $p < 0,05$ ) maka sebaran data tersebut tidak normal.

**Tabel 1. Hasil Uji Normalitas**

Z Kolmogrov Smirnov	$\rho$	Keterangan
0,74	0,191	Berdistribusi Normal

**Sumber : Output Analisis SPSS versi 25.0**

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui hubungan antar variabel tergantung dengan variabel bebas. Uji linieritas hubungan ini dilakukan untuk melihat adanya signifikansi atau tidak antara variabel kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Pengujian linieritas hubungan menggunakan besaran F dan p. Jadi jika signifikansi  $p > 0,05$  maka hubungannya adalah linier. Sedangkan jika signifikansi  $p < 0,05$  maka hubungannya adalah tidak linier.

**Tabel 2. Hasil Uji Linieritas**

F <i>Deviation From Linierity</i>	$\rho$	Keterangan
1,130	0,000	Linear

**Sumber : Output Analisis SPSS versi 25.0**

### **Hasil Uji Product Moment**

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan *product moment*, diperoleh koefisien korelasi *product moment* sebesar nilai rxy 0,749 dan  $\rho = 0,000$  dengan taraf signifikan ( $p < 0,05$ ) artinya variabel bebas (X) kecerdasan emosi dengan variabel terikat (Y) *quarter life crisis* mempunyai hubungan yang signifikan. Hal ini berarti ada hubungan positif yang signifikan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel *quarter life crisis*, artinya

semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin rendah pula *quarter life crisis* yang dialami oleh individu pada masa dewasa awal.

**Tabel 3. Hasil Uji Product Moment**

Variabel	rx <sub>y</sub>	p	Keterangan
Kecerdasan Emosi <i>Quarter Life Crisis</i>	0,749	0,000	Signifikan

**Sumber : Output Analisis SPSS versi 25.0**

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi positif dan signifikan antara tingkat *emotional intelligence* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Hal ini berarti tingginya tingkat kecerdasan emosi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, maka semakin rendah tingkat stresnya. Sedangkan, rendahnya tingkat kecerdasan emosi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, maka semakin tinggi tingkat stresnya.

Tak hanya itu, penelitian lain yang dilakukan Kartika (2015) juga menyampaikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis*. Di samping itu, penelitian yang dilakukan oleh Baharuddin, dkk (2020) juga menyebutkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis*. Individu pada masa dewasa awal yakni usia 18-29 tahun yang sedang mengalami *quarter life crisis* memiliki tingkat stres yang rendah. Hal ini membuktikan bahwa penilaian positif yang dimiliki individu, membuatnya dapat melewati tantangan dan perubahan tugas perkembangan saat mengalami *quarter life crisis*. Individu dinilai mampu untuk beradaptasi dengan atmosfer baru saat menginjak usia dewasa awal. Hal ini didukung dengan teori yang disampaikan Fink (2010) bahwa stres merupakan korelasi antara individu dengan lingkungan atau kondisi yang diprediksi sebagai tuntutan dan ketidakmampuan. Penilaian individu sangat berpengaruh terhadap seimbang tidaknya permintaan lingkungan dengan kesiapan individu, sehingga dapat menjadi poin utama penentu tingkat stres yang dialami saat berhadapan dengan situasi yang tidak mudah.

Sementara itu, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu pada masa dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* akan memiliki kecerdasan emosi yang tinggi karena pada umumnya, individu yang menginjak dewasa awal mempunyai tingkat tanggung jawab yang tinggi serta lebih berkonsentrasi dalam hal mengerjakan tugas maupun menyelesaikan pekerjaannya Goleman, (1999). Hal ini didukung dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Goleman (2017) bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosi yang baik adalah individu yang dapat mengontrol emosi dalam diri dengan baik antar individu lainnya, seperti keahlian dalam memahami orang lain, mampu memotivasi diri serta mahir dalam membuat kerjasama dengan orang lain. Kecerdasan emosi menjadi faktor utama dalam mengendalikan emosi, karena berhubungan dengan cara memutuskan, bertindak, dan berperilaku. Walaupun demikian, kecerdasan emosi pada setiap individu memiliki tingkatan yang beragam. Menurut Swantara & Supriyadi (2020), individu pada fase *quarter life crisis* yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi, mampu mengelola emosi dengan baik, sedangkan individu pada fase *quarter life crisis* yang mempunyai kecerdasan emosi yang rendah dapat membuatnya merasa stres atau terkena gangguan psikologis lainnya.

---

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan kesimpulan bahwa kecerdasan emosi berhubungan negatif dan signifikan terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sehingga, dapat dikatakan bahwa tingginya tingkat emotional intelligence pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka semakin rendah tingkat stresnya, begitupun sebaliknya rendahnya tingkat kecerdasan emosi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*, maka semakin tinggi tingkat stresnya.

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut : (1) bagi subjek penelitian, individu yang mengalami *quarter life crisis* disarankan untuk mengembangkan kecerdasan emosi yang dipunyai dalam melewati rintangan-rintangan pada fase ini sehingga dapat sehat secara psikologis; (2) bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dilakukan untuk menguji adanya hubungan antara variabel kecerdasan emosi dengan variabel *quarter life crisis* pada dewasa awal, sehingga diharapkan pada peneliti selanjutnya dapat lebih mengembangkan hasil penelitian antara dua variabel penelitian ini dengan menguji perbedaan berdasarkan metode yang digunakan, berapa lama penyelesaian skripsi, serta memperluas populasi dan lebih memperbanyak sampel penelitian, atau dapat menguji korelasi variabel *quarter life crisis* dengan variabel bebas lainnya.

## Referensi

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. 2020. Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 3(1), 23-29.
- Agustin, I. 2012. Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis. Universitas Indonesia. (Tesis tidak dipublikasikan). Depok: Universitas Indonesia.
- Aristawati, A. R. 2016. Stress Dan Perilaku Agresi Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja di Surabaya. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter - life time period : An age of indulgence , crisis or both ? *Contemporary Family Therapy* , 30 ( 4 ) , 233-250
- Auzoult, L., & Massart, H. (2014). Desirability associated with the expression of self consciousness in a French population. *Swiss Journal of Psychology* , 73 ( 3 ) , 183-188
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E.S. 2017. Deskripsi Gejala Stres Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197- 208
- Azwar, S. (2012). Reliabilitas dan validitas edisi 4. Yogyakarta : Pustaka Belajar
- Baharuddin, M. I., Jufri, M., & Hamid, A.N. 2020. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Satuan Lalu Lintas Polrestabes Makassar. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(1), 67-77.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2003), Psikologi sosial Jakarta: ERLANGGA
- Black, A. (2010), Halfway between somewhere and nothing: An exploration of the quarter life crisis and life satisfaction among graduate students. Thesis for Master of Education, University of Arkansas. Proquest Dis-sertations and Theses (PQDT) UMI 1484631
- Bustan, R. 201. Persepsi Dewasa Awal Mengenai Kursus Pranikah. *Jurnal Al- Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 3(1), 82-95.



- 
- Creswel, J. W. (2017). *Research desain: pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resume: An after college guide to life California*: SuperCollege LLC.
- Fitri, V. M. (2019). Quarter life crisis: mengatasi kegalauan generasi millennial 30 Artikel Online. Diunduh dari [https://buletin.k-pin.org/index.php/daftar\\_artikel/414-quarter-life-crisis-mengatasi-kegalauan-generasi-millennial](https://buletin.k-pin.org/index.php/daftar_artikel/414-quarter-life-crisis-mengatasi-kegalauan-generasi-millennial) Oktober 2020.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. 2019. Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129- 138. doi:10.22146/gamajop.48948
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. 2019. Efektivitas Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Penderita Gejala Insomnia Usia Dewasa Awal. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 12(3), 223-235.
- Hurlock, E. B. (2002) *Psikologi perkembangan suami pendekatan sepanjang rentan kehidupan* Jakarta Penerbit Erlangga
- Intani, Z. F., & Indati, A. 2017. Peranan Wisdom Terhadap Subjective Well- Being Pada Dewasa Awal. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 141-150.
- Issom, F. L., & Aprilia, F. 2019. Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja Pada Pengajar Muda Di Gerakan Indonesia Mengajar. *JPPP- Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 1-11. doi: 10.21009/JPPP.081.01
- Jahja, Y. 2011. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kartika, C. D. 2015. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Kirandita, P. 2019. Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang. Diakses melalui <https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU>(pada tanggal 7 November 2020).
- Latipah, E. 2014. *Metode Penelitian Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish
- Lestari, S. D., & Hertinjung, W. S. 2017. *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nash, R. J. & Muray, M. C. (2010). *Helping college stidents find purpose campus guide to meaning-making* San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Permana, B. I. 2020. Quarter Life Crisis Biasa Dialami Usia 20 Tahun ke Atas, Rachel Amanda Merasakannya di Umur Belasan. Diakses melalui <https://www.tribunnews.com/lifestyle/2020/06/26/quarter-life-crisis-biasa-dialami-usia-20-tahun-ke-atas-rachel-amanda-merasakannya-di-umur-belasan>. (pada tanggal 7 November 2020).
- Robinson , O C. , Demetre , J. D. , & Litman , J. A. ( 2016 ) . Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity : Testing inferences from International Journal of Behavioral Erickson's lifespan theory . *Developmental* , 1-6
- Robinson , O. C. ( 2018 ) . A longitudinal mixed methods case study of quarter life crisis during the postuniversity transition : Loked out and locked in forms in combination . *Emerging adulthood journal* , 1-13
-

- 
- Robinson , O. C. , Cimporescu , M. , & Thompson , T. ( 2020 ) Wellbeing . developmental crisis residential status in the year after graduation from higher education : a 12 month longitudinal study . *Journal of Adult Development*
- Sugiyono. (2007). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung. CV. Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Swadnyana, I., & Tobing, D. H. 2019. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Agresivitas Pada Remaja Madya di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 1125-1134.
- Swantara, M. S., & Supriyadi, S. 2020. Peran Religiusitas Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Agresivitas Remaja Madya di SMA Negeri Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 37-48. Diakses melalui <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/63493> (pada tanggal 10 November 2020
- Vartanian, V. (2020). Powering Through Your Quarter Life Crisis. Artikel Online Diunduh dari <https://www.themuse.com/advice/powering-through-your-quarterlife-crisis> 23 November 2020.
- Walshe, O. (2018). Krisis seperempat kehidupan: menyelidiki kecerdasan emosional, harga diri, dan maksimalisasi sebagai prediktor mengatasi efikasi diri. Departemen Psikologi Sekolah Bisnis Dublin.
- <https://surabayakota.bps.go.id/indicator/12/197/1/proyeksi-penduduk-kota-surabaya.html>