

## Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Rifka Fatchurrahmi, Siti Urbayatun

*Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia*

**Abstract:** *Final year students enter the developmental age of young adults. Individuals who enter young adulthood will face various problems in completing studies and other problems. Individuals can experience a quarter-life crisis which is characterized by emotional responses such as feelings of panic, helplessness, instability, anxiety, depression and even depression. This can be influenced by various causes, one of which is emotional intelligence. The purpose of this study was to examine the role of emotional intelligence on the quarter life crisis in final year students. Data were obtained from a sample of 125 final year students using purposive and simple random techniques. The instruments used for data collection are the quarter life crisis scale and the emotional intelligence scale. Data were analyzed using simple linear regression method. The results of the study found that emotional intelligence played a significant role in the quarter life crisis in final year students. Aspects of emotional intelligence, are self-motivation, empathy and social skills play a role in the quarter-life crisis. Meanwhile, aspects of self-awareness and self-regulation do not play a role in the quarter life crisis.*

**Key words:** *Quarter life crisis, emotional intelligence, final year students*

**Abstrak:** Mahasiswa tingkat akhir masuk dalam perkembangan usia dewasa muda. Individu yang memasuki usia dewasa muda akan menghadapi berbagai permasalahan dalam penyelesaian studi maupun masalah lainnya. Individu dapat mengalami *quarter-life crisis* yang ditandai dengan respon emosional seperti perasaan panik, tidak berdaya, tidak stabil, kecemasan, tertekan bahkan depresi. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai penyebab salah satunya kecerdasan emosi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji peran kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Data diperoleh dari sampel sebanyak 125 mahasiswa tingkat akhir menggunakan teknik *purposive* dan *simple random*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah skala *quarter life crisis* dan skala kecerdasan emosi. Data dianalisis menggunakan metode regresi linier sederhana. Hasil penelitian menemukan bahwa kecerdasan emosi berperan signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Aspek kecerdasan emosi yaitu motivasi diri, empati dan keterampilan sosial berperan terhadap *quarter-life crisis*. Sedangkan, aspek kesadaran diri dan pengaturan diri tidak berperan terhadap *quarter life crisis*.

**Kata kunci:** *Quarter life crisis, kecerdasan emosi, mahasiswa tingkat akhir*

---

Korespondensi tentang artikel ini dapat dialamatkan kepada Rifka Fatchurrahmi melalui e-mail: rifka22rifka@gmail.com

Setiap manusia akan melewati beberapa fase perkembangan dalam kehidupan mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Setiap perkembangan memiliki karakteristik, tugas maupun tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Salah satu masa yang dianggap penting serta menjadi perhatian adalah masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Teori psikososial Erikson pertama kali mengusulkan krisis dimasa perkembangan dewasa awal (Robinson dkk, 2013). Pada tahap ini, orang dewasa awal belajar bagaimana cara berinteraksi secara lebih mendalam dengan orang lain. Krisis perkembangan pada usia ini karena munculnya konflik antara keintiman atau keakraban vs keterasingan atau kesendirian (Krismawati, 2018). Keintiman atau keakraban, seperti membentuk ikatan sosial melalui hubungan dekat dengan lawan jenis dan peran dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat. Tetapi apabila individu tidak mampu untuk membentuk ikatan sosial yang kuat tersebut maka akan memunculkan rasa kesepian (Robinson dkk, 2013).

Begitu pula pada usia mahasiswa yaitu usia dimana telah tercapainya masa remaja akhir dan telah terpenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuk dalam masa usia dewasa awal. Akan tetapi, seiring dengan berakhirnya masa individu menjalani masa remaja, tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru semakin besar karena individu akan memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Reaksi individu dalam menghadapi masa dewasa berbeda-beda. Beberapa individu merasa senang, antusias dan tertantang namun ada pula yang merasa cemas, khawatir, tertekan maupun hampa karena merasa belum cukup memiliki bekal atau persiapan (Nash & Murray, 2010). Kondisi dimana reaksi yang berbeda-beda tersebut mulai muncul merupakan suatu tahapan yang harus

dilewati oleh semua individu di penghujung masa remajanya. Tahap tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.

Istilah *emerging adulthood* pertama kali dikenalkan oleh Arnett (2000), yaitu periode atau fase diantara masa remaja dan dewasa yang terjadi di usia sekitar 18 tahun hingga 29 tahun. Pada periode ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga pengetahuan seiring dengan dimulainya masa transisi menuju masa dewasa. Masa-masa dependen di fase anak-anak dan remaja telah berlalu, namun di sisi lain belum adanya kemampuan untuk mengemban tanggung jawab sebagai orang dewasa membuat individu menjadi dituntut untuk mengeksplorasi diri dalam berbagai aspek seperti aspek pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri.

Eksplorasi terhadap identitas diri juga memberikan kontribusi dalam menjadikan *emerging adulthood* sebagai fase ketidakstabilan, karena dalam mengeksplorasi diri, individu sering mengalami perubahan, baik itu dalam hal percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya (Tanner dkk, 2008). Banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan saat mengeksplorasi diri menyebabkan ketidakstabilan pada individu (Arnett, 2004). Banyaknya pilihan yang tersaji dari lingkungan eksternal serta kebingungan cara menghadapi serta memutuskan mana yang dirasa sesuai (pilihan yang benar) cenderung membuat stress. Individu dituntut untuk bersaing dengan lebih baik agar dapat bertahan hidup, yang mengakibatkan dewasa muda menjadi stress dan merasa terbebani (Atwood & Scholtz, 2008).

Individu yang merasa tidak mampu menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi pada masa *emerging adulthood*, akan memunculkan krisis emosional atau

respon negatif yang disebut dengan *quarter-life crisis*. *Quarter-life crisis* merupakan respon terhadap munculnya ketidakstabilan, ragu akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya. Awal mula munculnya ditandai saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya (Robbins & Wilner, 2001)

*Quarter-life crisis* dapat dialami siapa saja yang memasuki masa *emerging adulthood* yakni pada sekitar usia 18-29 tahun, khususnya mahasiswa tingkat akhir. Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karier, serta tuntutan lain setelah lulus (Riewanto, 2003). Saat berada di tingkat akhir, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rossi dan Mebert (2011) yang membagi 4 kategori, yaitu sekolah menengah ke dunia kerja, sekolah menengah ke perguruan tinggi, perguruan tinggi ke dunia kerja, dan perguruan tinggi ke pascasarjana menunjukkan bahwa 48% lulusan perguruan tinggi ke dunia kerja memiliki kecemasan tertinggi. Perguruan tinggi ke dunia kerja merupakan masa yang relatif lebih sulit dalam banyak hal, seperti dukungan sosial dari teman dan keluarga, depresi, kecemasan, kepuasan hidup, pasangan, serta pandangan mengenai masa depan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Black (2010) juga menggambarkan

beberapa pengalaman mahasiswa yang berusia 18-29 tahun. Hasil menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami respon emosional yang terjadi selama *quarter-life crisis* yaitu keraguan, kecemasan, depresi dan kecemasan.

Mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan di fase dewasa awal. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki untuk mampu bertahan adalah kecerdasan emosi. Landa, dkk (2006) menemukan bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kapasitas yang lebih kuat untuk mengatasi stres dan situasi yang penuh tantangan. Roy (2013) juga mengemukakan bahwa kecerdasan emosi yang tinggi dapat membantu individu menjaga keharmonisan dalam dirinya, sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup.

Bar-On (2006) mengemukakan bahwa kecerdasan emosi adalah suatu kemampuan emosi dan kemampuan sosial yang mempengaruhi seseorang untuk memahami diri sendiri dan orang lain serta keberhasilan dalam mengatasi tuntutan, tantangan dan tekanan sehari-hari. Bar-On juga mengatakan bahwa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih optimis, fleksibel, lebih realistis dan mampu mengatasi masalah serta menghadapi tekanan.

Diperkuat oleh pernyataan Goleman (2009) bahwa seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik akan mampu mengelola emosi dalam diri dan membuatnya menjadi suatu kekuatan yang lebih positif. Keterampilan mengatur emosi akan memungkinkan orang menjadi terampil dalam menghilangkan emosi negatif, sehingga dapat menangani masalah dalam hidup dengan baik, dan membantu keluar dari tekanan atau situasi yang tidak menyenangkan. Kecerdasan emosional juga dapat membimbing individu untuk mengelola emosinya sehingga individu dapat memotivasi diri sendiri dan

membangun hubungan dengan orang lain untuk mencapai kesuksesan yang diinginkan. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan melihat kesulitan sebagai tantangan yang harus dihadapi, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari, sehingga memungkinkan untuk mengatasi masalah yang dihadapi (Sharma, 2012).

Penelitian Salovey, Bedell, Detweiler dan Mayer (Magnano dkk, 2016) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu beradaptasi dengan situasi penuh tekanan. Selain itu, dapat lebih baik menangani kebutuhan emosional dari keadaan stres dan penuh tekanan, mampu memahami dan mengevaluasi emosi serta memiliki kemampuan mengekspresikan emosi secara efektif. Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Armstrong, dkk (2011), kecerdasan emosional berkaitan dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dalam situasi sulit. Hal ini karena ketika seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik sedang dalam keadaan stres, individu tersebut dapat berfungsi dan dapat menyesuaikan diri dengan keadaan.

Kecerdasan emosi yang rendah juga seringkali dikaitkan dengan beberapa gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, kecanduan dan kegagalan pendidikan (Lolaty, Tigrari dan Fard, 2014). Utami (2009) dan Arsalan (2014) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingginya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan rendahnya kecemasan. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan tingginya kecemasan yang dialami. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Extremera & Fernández-Berrocal (2006), bahwa orang dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengatur emosinya sehingga dapat meminimalisir atau bahkan menghindari perasaan cemas tersebut. Kecerdasan

emosional juga berfungsi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Selain itu, orang dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi juga dapat mengendalikan emosi negatif yang dirasakannya menjadi sesuatu hal yang positif.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui variabel kecerdasan emosi dapat digunakan untuk memprediksi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Dengan menggunakan variabel kecerdasan emosi sebagai prediktor, diharapkan dapat mendorong peneliti lainnya untuk memanfaatkan kecerdasan emosi sebagai sumber daya dalam menghadapi *quarter life crisis* dan tantangan lainnya dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dapat difokuskan pada upaya intervensi untuk mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian pada topik ini juga diharapkan dapat menjadi pendorong untuk merancang kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan kecerdasan emosi mahasiswa tingkat akhir sebagai salah satu cara untuk mengatasi *quarter life crisis*.

## Metode

### *Partisipan*

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa akhir tingkat sarjana. Sebanyak 125 mahasiswa berpartisipasi, terdiri dari 40 laki-laki dan 85 perempuan. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa akhir tingkat sarjana di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dan Universitas Islam Indonesia, yang berusia 21-25 tahun Telah mengambil tugas akhir atau skripsi. Sampel diperoleh dengan teknik *purposive* dan *simple random*. Sugiyono (2017) menerangkan *purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan karakteristik

tertentu. Sedangkan *simple random* merupakan pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa melihat dan memperhatikan kesamaan atau strata yang ada dalam populasi. Cara ini digunakan apabila anggota populasi dianggap homogen.

#### *Pengumpulan Data*

Data dikumpulkan melalui *google form* berisi data diri beserta alat ukur *quarter life crisis* dan kecerdasan emosi. Variabel *quarter life crisis* diukur dengan skala *quarter life crisis* berdasarkan teori Pinggolio (2015) yaitu *personal, social, career, relationship*. Uji validitas skala ini menggunakan validitas isi, berdasarkan evaluasi dari 9 orang *professional judgment* dan diperoleh validitas alat ukur yang relatif meyakinkan, dengan rata-rata koefisien validitas sebesar 0,77. Kemudian, uji reliabilitas pada kuesioner dilakukan dan diperoleh skor koefisien reliabilitas (Cronbach's Alpha) sebesar 0,806, yang berarti reliabel. Kuesioner terdiri dari 15 aitem yang dijawab menggunakan skala 1-4 (mulai dari *sangat setuju* hingga *sangat tidak setuju*) yang menggambarkan persetujuan terhadap pernyataan seputar *quarter life crisis* yang dialami individu. Semakin tinggi skor total yang diperoleh menandakan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* individu.

Variabel kecerdasan emosi diukur menggunakan skala kecerdasan emosi berdasarkan teori Goleman (2009) dengan mengukur 5 aspek, yaitu kesadaran diri (*self awareness*), pengaturan diri (*self regulation*), motivasi (*motivation*), empati (*empathy*), keterampilan sosial (*social skill*). Uji validitas skala ini menggunakan validitas isi, berdasarkan evaluasi dari 5 orang *professional judgment* dan diperoleh validitas alat ukur yang relatif meyakinkan, dengan rata-rata koefisien reliabilitas sebesar 0,85. Kemudian, uji reliabilitas pada kuesioner dilakukan dan diperoleh skor koefisien reliabilitas

(Cronbach's Alpha) sebesar 0,863, yang berarti reliabel. Kuesioner terdiri dari 18 aitem yang dijawab menggunakan skala 1-4 (mulai dari *sangat setuju* hingga *sangat tidak setuju*) yang menggambarkan persetujuan terhadap pernyataan seputar kecerdasan emosi individu. Semakin tinggi skor total yang diperoleh menandakan semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi individu.

#### *Analisis Data*

Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji regresi linier sederhana yang dilakukan dengan bantuan program *SPSS 25.0 version for windows*.

### **Hasil**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, diperoleh hasil penelitian seperti terlihat pada Tabel 1. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai  $R = 0,746$  dan  $p < 0,01$ .

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi

	Beta ( $\beta$ )	R	p	$R^2$
Kecerdasan Emosi- <i>Quarter Life Crisis</i>	-0,746	0,746	0,000	0,556

Hasil ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berperan secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Selanjutnya, pada bagian tabel  $R^2$  dapat dilihat skornya adalah sebesar 0,556. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kontribusi kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* adalah sebesar 55,6% dan 44,4% kontribusi terhadap variabel *quarter life crisis* diperoleh dari faktor atau variabel-variabel lain yang tidak diteliti.

Selanjutnya, data kategorisasi dari kedua variabel dapat dipaparkan seperti pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

	<i>Quarter Life Crisis</i>	Kecerdasan Emosi
Tinggi	8%	1,6%
Sedang	74,4%	87,2%
Rendah	17,6%	11,2%
<i>Total</i>	100%	100%

Berdasarkan analisis data penelitian, ditemukan bahwa skor rata-rata empirik pada variabel kecerdasan emosi (M=46,52) lebih tinggi dari skor hipotetiknya (M=45). Hasil kategorisasi menunjukkan sebagian besar mahasiswa memiliki kecerdasan emosi dengan kategorisasi sedang (87,2%). Selain itu, ditemukan skor empirik *quarter life crisis* (M=39,49) juga lebih tinggi dari skor hipotetiknya (M=37,5). Dari hasil kategorisasi dapat terlihat bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategorisasi sedang (74,4%).

Disamping itu, peneliti juga menemukan bahwa aspek pembentuk utama variabel *quarter life crisis* adalah aspek *relationship* dengan presentase sebesar 76% dan aspek terendahnya adalah *social* dengan presentase sebesar 60,7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa *relationship* menjadi pemicu terbesar terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Berikut diagram presentase aspek variabel *quarter life crisis*:

Gambar 1. Grafik Deskripsi Variabel *Quarter Life Crisis*



Selanjutnya, peneliti juga melakukan analisis regresi aspek-aspek kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis*. Berikut tabel hasil analisis uji regresi aspek variabel kecerdasan emosi terhadap variabel *quarter life crisis*:

Tabel 3. Hasil Analisis Uji Regresi Aspek Variabel Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter-life Crisis*

	Signifikansi	Beta ( $\beta$ )
Kesadaran Diri* <i>Quarter Life Crisis</i>	0,144	-0,110
Pengaturan Diri* <i>Quarter Life Crisis</i>	0,123	-0,101
Motivasi Diri* <i>Quarter Life Crisis</i>	0,011	-0,178
Empati* <i>Quarter Life Crisis</i>	0,017	-0,181
Keterampilan Sosial* <i>Quarter Life Crisis</i>	0,000	-0,422

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa aspek motivasi diri, empati dan keterampilan sosial secara signifikan berperan terhadap variabel *quarter-life crisis*. Berbeda dengan ketiga aspek tersebut, aspek kesadaran diri dan pengaturan diri tidak berperan secara signifikan terhadap variabel *quarter life crisis*.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa aspek kemampuan sosial memiliki koefisien beta terbesar, dengan nilai sebesar 0,442. Artinya, kemampuan sosial dapat menjelaskan *quarter life crisis* sebesar 42,2%, atau dapat dikatakan setiap perubahan satu satuan aspek kemampuan sosial dapat mengakibatkan perubahan pada variabel *quarter life crisis* sebesar 42,2%. Kemudian koefisien beta terendah ada pada aspek memotivasi diri dengan nilai sebesar 0,178. Berarti setiap perubahan satu satuan pada aspek memotivasi diri dapat mengakibatkan perubahan sebesar 17,8% pada aspek *quarter life crisis*.

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa hipotesis penelitian ini telah terbukti, yaitu kecerdasan emosi berperan signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dapat diartikan bahwa kecerdasan emosi memprediksi terjadinya *quarter life crisis*, dimana tinggi atau rendahnya kecerdasan emosi akan mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Walshe (2018) yang mengungkapkan kecerdasan emosi dan perasaan harga diri secara signifikan dapat meningkatkan keberhasilan diri dalam menghadapi masalah dan menumbuhkan rasa percaya diri. Selain itu, mengembangkan kecerdasan emosi dapat menjadikan individu merasakan hal yang lebih baik sehingga mampu mengatasi situasi atau krisis yang penuh tekanan. Penelitian Novia (2019) juga membuktikan bahwa kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa akan mendorong dan membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi permasalahan, bangkit kembali dan berusaha menyelesaikan permasalahan atau tugas yang sedang dikerjakannya. Individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan memiliki kemampuan untuk beradaptasi serta bangkit di situasi sulit, seperti menghadapi tugas perkembangan di usia dewasa muda.

Banyaknya perubahan serta pilihan pada periode *quarter-life crisis*, membuat individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri, sehingga diperlukan emosi stabil yang dapat berefek pada pengambilan keputusan di masa ini. Adanya kecerdasan emosi penting untuk individu, agar mampu mengendalikan emosi yang dapat berpengaruh pada setiap tindakan yang dilakukan serta memiliki ketahanan diri yang baik dalam pencapaian keberhasilan (Schneider, Lyons & Khazon,

2013). Temuan Felix, Marpaung, & El Akmal (2019) bahwa kecerdasan emosi berpengaruh pada strategi penyelesaian masalah yang dilakukan oleh seseorang. Seseorang dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan segera menemukan penyebab suasana hatinya berubah ketika menghadapi masalah atau situasi penuh tekanan, mampu untuk menilai dan mengelola emosi secara objektif dan tidak larut dalam emosi, sehingga individu dapat memikirkan berbagai strategi yang tepat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi.

Robbins dan Wilner (2001) menyatakan individu yang mengalami *quarter-life crisis* selalu dibayangi oleh perasaan khawatir dan cemas, sehingga membuat individu tersebut merasa tidak aman karena dibayangi hal-hal yang belum tentu dialaminya. Tetapi, ketika seseorang memiliki kecerdasan emosi yang baik, akan mampu mengendalikan dan mengelola emosi yang ada dalam dirinya sehingga menjadi kekuatan yang lebih positif. Keterampilan mengatur emosi akan memungkinkan seseorang menjadi terampil dalam menghilangkan emosi negatif, sehingga meminimalkan kecemasan yang ditimbulkan. Temuan Arsalan (2014) dan Fikry (2017) menunjukkan bahwa tingginya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan rendahnya kecemasan. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional individu akan diikuti dengan tingginya kecemasan yang dialami.

Seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik juga akan memiliki kemampuan untuk memotivasi dirinya ketika berada pada situasi yang penuh tekanan. Penelitian Saputra (2013) bahwa mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan lebih baik dalam kemampuan memecahkan masalah, karena dapat memotivasi dirinya sendiri dan akan berusaha mengoptimalkan kemampuan dalam menghadapi permasalahannya. Sedangkan mahasiswa dengan kecerdasan

emosi rendah merasa kesulitan untuk menyelesaikan masalahnya, dan menunjukkan perilaku maupun aktivitas negatif seperti berkelahi, minum-minuman keras, maupun seks bebas. Hal ini berarti ketika mahasiswa yang menghadapi *quarter-life crisis*, apabila memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan memiliki kemampuan dalam memotivasi diri, merasa yakin dengan dirinya sendiri dan memiliki rasa percaya diri, sehingga akan menganggap tantangan sebagai peluang.

Adanya kecerdasan emosi juga akan membantu individu memiliki kemampuan kesadaran diri dan mengenali emosi yang dialami pada diri sendiri, apabila sadar akan emosinya maka otomatis akan mampu untuk mengelola emosinya. Individu yang telah mampu mengelola emosinya, maka akan memanfaatkan emosi tersebut secara produktif dengan memperhatikan akibat dari setiap emosi yang dialami. Hal ini berdampak pada kemampuan dalam merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, dimana individu akan mampu menempatkan diri pada sudut pandang orang lain dan dapat menghargainya. Senada dengan pernyataan Goleman (2009) apabila individu pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dengan kata lain mampu berempati, maka individu tersebut akan memiliki tingkat emosi yang tinggi dan lebih mudah dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang yang mampu mengelola emosinya dengan baik berarti mampu mengendalikan emosinya yang pada akhirnya individu mempunyai kemampuan membina hubungan sosial dengan orang disekitarnya.

Temuan Syaputra & Monalisa (2018), bahwa kecerdasan emosi memberikan kontribusi dalam interaksi sosial pada mahasiswa. Mahasiswa yang dapat mengembangkan dengan baik kecerdasan emosinya akan mampu membangun

hubungan yang baik dengan orang lain, baik hubungan asmara, pertemanan, persahabatan ataupun dengan kolega dalam kegiatan organisasi yang diikuti. Sesuai dengan tugas perkembangan usia dewasa muda yaitu membangun hubungan intim dengan orang lain. Robbins & Wilner, 2001; Black, 2010; Murphy, 2011; Fischer, 2008, salah satu permasalahan pada fase *quarter-life crisis*, individu mengalami permasalahan pada karier, relasi dan hubungan sosial sehingga menimbulkan perasaan putus asa, cemas, tidak berdaya, dan tidak aman. Dapat dikatakan, apabila individu memiliki kecerdasan emosi maka dapat mengatasi permasalahan *quarter-life crisis* dan memenuhi tugas perkembangan usia dewasa muda.

Selanjutnya, berdasarkan hasil dari analisis deskriptif, ditemukan bahwa sebagian besar *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori sedang. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018) pada mahasiswa BKI tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga yang menunjukkan bahwa 82% mahasiswa mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat sedang. Penelitian selanjutnya pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi di UIN Sunan Gunung Djati juga menunjukkan bahwa 73,5% mahasiswa berada pada *quarter-life crisis* sedang (Hayati, 2019).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa dalam penelitian ini sebagian besar subjek memiliki kecerdasan emosi pada kategori sedang. Hal ini menandakan mahasiswa tingkat akhir mampu mengenali dan mengelola emosi diri sendiri, mampu memotivasi diri sendiri, mengenal emosi orang lain (empati), dan cakap dalam membina hubungan baik dengan orang lain. Hal ini sesuai dengan penjelasan Hurlock (2002), pada masa dewasa awal individu dianggap telah memiliki emosi yang cukup stabil dan lebih mampu untuk menghadapi kesulitan dalam kehidupan

sehari-hari layaknya manusia dewasa. Individu yang memasuki perkembangan dewasa awal dirasa sudah lebih matang secara emosional karena sudah melewati adaptasi pada masa peralihan tahapan perkembangan remaja menuju dewasa pada usia 18-19 tahun.

Selain itu, penelitian ini juga melakukan analisis deskripsi variabel untuk menguraikan pengaruh pada tiap aspek variabel. Berdasarkan hasil analisis deskripsi variabel *quarter-life crisis*, aspek *relationship* memberikan pengaruh yang paling besar dengan presentase 76%, sedangkan yang memberikan pengaruh paling rendah pada aspek *social* dengan presentase 60,7%. Aspek *relationship* menjadi aspek yang paling mempengaruhi mungkin disebabkan jumlah subjek perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Rata-rata krisis yang dialami laki-laki berhubungan dengan pekerjaan, karier dan keuangan. Sementara krisis pada perempuan berkisar pada permasalahan hubungan, pernikahan dan keluarga (Robinson & Wright, 2013).

Hasil analisis uji regresi aspek variabel kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* menunjukkan bahwa aspek kemampuan sosial dapat menjelaskan *quarter life crisis* sebesar 42,2%, atau dapat dikatakan setiap perubahan satu satuan aspek kemampuan sosial dapat mengakibatkan perubahan pada variabel *quarter life crisis* sebesar 42,2%. Hal ini mungkin disebabkan karena berdasarkan temuan sebelumnya bahwa aspek *relationship* pada variabel *quarter life crisis* menjadi aspek yang paling mempengaruhi *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. *Relationship* berhubungan dengan perubahan hubungan dengan keluarga, teman, dan pasangan pada individu yang memasuki usia dewasa. Aspek kemampuan sosial pada variabel kecerdasan emosi, dapat membantu individu dalam membangun hubungan yang baik dengan orang lain, baik hubungan asmara,

pertemanan, persahabatan keluarga. Dengan demikian, individu dapat mengatasi krisis yang dihadapi pada usia perkembangan dewasa muda.

Adapun kontribusi variabel kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* yang ditemukan dalam penelitian ini adalah 55,6%, yang tergolong rendah. Dengan demikian, kontribusi lebih besar terhadap *quarter life crisis* diyakini berasal dari faktor-faktor atau variabel lainnya. Penelitian oleh Habibie, Syakarofath, & Anwar (2019) menemukan bahwa religiusitas merupakan salah satu faktor internal yang dapat berperan terhadap *quarter-life crisis*. Selanjutnya terdapat pula faktor internal lain yang dapat berkontribusi terhadap *quarter-life crisis* seperti pengalaman pribadi, moral dan afeksi. Kemudian pada faktor eksternal, terdapat kondisi sosial dan lingkungan, serta tingkat pendidikan dan budaya yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan besar kontribusi sebesar 55,6%. Kecerdasan emosi dapat memprediksi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dimana semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka *quarter life crisis* akan cenderung menurun. Sebaliknya, kecerdasan emosi subjek yang rendah dapat memprediksi *quarter life crisis* yang meningkat.

## Saran

Dari hasil penelitian ini, dapat disarankan agar penelitian selanjutnya dapat menguji variabel-variabel lain yang dapat memprediksi *quarter life crisis* seperti aspek pengalaman pribadi, moral dan afeksi. Kemudian pada faktor

eksternal, terdapat kondisi sosial dan lingkungan, serta tingkat pendidikan dan budaya yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis*.

Selain itu, penelitian ini memiliki kelemahan dalam skala *quarter-life crisis* terutama pada aspek *relationship* terdapat 9 aitem gugur, sehingga tersisa 3 aitem dan jumlah aitem per aspek menjadi tidak sama/seimbang. Pada skala kecerdasan emosi, terutama pada aspek pengaturan diri juga terdapat 6 aitem gugur sehingga

menyisakan 2 aitem. Sisa aitem aspek yang sedikit, kemungkinan menyebabkan belum cukup mewakili untuk mengungkap *quarter-life crisis* dan kecerdasan emosi. Sehingga peneliti selanjutnya perlu melakukan perbaikan pada skala penelitian, khususnya skala *quarter-life crisis* dan skala kecerdasan emosi.

### Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336. DOI : 10.1016/j.paid.2011.03.025
- Arsalan, Y. (2014). Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional pada Siswa Kelas 3 SMP di Kota Banda Aceh. *ETD Unsyiah*.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both? *Contemp Fam Ther*, 30, 233-250.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 13-25.
- Black, A. S. (2010). "Halfway between somewhere and nothing": A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students. University of Arkansas.
- Extremera, N., & Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish journal of psychology*, 9(1), 45-51.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56.
- Fikry, T. R. (2017). Kecerdasan Emosional dan Kecemasan Mahasiswa Bimbingan Skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal konseling Andi Matappa*, 1(2), 108-115.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes : An After-College Guide to Life*. California : Super College LLC.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas

- terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadiah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hayati, A. (2019). *Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter-life crisis: Studi deskriptif pada mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester VIII tahun 2019* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa : Istiwidiyanti dan Soedjarwo). Jakarta : Airlangga.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Krismawati, Y. (2018). Teori Psikologi Perkembangan Erik H. Erikson dan Manfaatnya Bagi Tugas Pendidikan Kristen Dewasa Ini. *KURIOS (Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen)*, 2(1), 46-56.
- Landa, J. M. A., López-Zafra, E., De Antoñana, R. M., & Pulido, M. (2006). Perceived emotional intelligence and life satisfaction among university teachers. *Psicothema*, 18, 152-157.
- Lolaty, H. A., Tirgari, A., & Fard, J. H. (2014). Emotional intelligence and related factors in medical sciences students of an Iranian university. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 19(2), 203.
- Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and Emotional Intelligence: which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research*, 9(1), 9-20.
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?. *Thesis Dublin Institute of Technology*.
- Mutiara, Y. (2018). *Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Skripsi*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga.
- Nash, R.J., & Murray, M.C., (2010). *Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco : Jossey Bass.
- Novia, L. A. C. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Resiliensi pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir*. (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). *Development and validation of quarter life crisis scale for Filipinos* (Doctoral dissertation, De La Salle University-Dasmariñas).
- Riewanto, A. (2003). *Skripsi Barometer Intelegktualitas Mahasiswa*. Jakarta: Suara Merdeka.
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of adult development*, 20(1), 27-37.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist?. *The Journal of genetic psychology*, 172(2), 141-161.
- Roy, B. (2013). Emotional Intelligence Emotional intelligence and academic

- achievement motivation among adolescents: a relationship study. *Researchers World*, 4(2), 126.
- Saputra, V., A. (2013). Pengaruh Internal *Locus of Control* dan Kecerdasan Emosi terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 1(2).
- Schneider, T. R., Lyons, J. B., & Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and resilience. *Personality and Individual Differences*, 55(8), 909-914.
- 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 Kualitatif. Untuk Penelitian Yang Bersifat: Eksploratif, Enterpretif, Interaktif Dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- Syaputra, Y. D., & Monalisa, M. (2018). Kontribusi Kecerdasan Emosional terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 1(1), 29-34.
- Tanner, J.L., Arnett, J.J, Leis, J.A, (2008). *Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood*. Chapter 2 (pp.34-67). In M.C Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of research on adult development and learning*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Utami, S. (2020). *Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga Dengan Konsep Diri Siswa SMA Negeri 6 Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN AR-RANIRY).
- Walshe, Ó. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy.