

## QUARTER LIFE CRISIS DITINJAU DARI KECERDASAN EMOSIONAL PADA DEWASA AWAL

Intan Laras Anggraeni, Yuli Asmi Rozali  
Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul  
Jalan Arjuna Utara No. 9 Tol Tomang Kebon Jeruk, Jakarta Barat – 11510  
[intananggraeni017@student.esaunggul.ac.id](mailto:intananggraeni017@student.esaunggul.ac.id)

### Abstract

*Starting early adult life, some people may facing a quarter life crisis, defined as feelings such as powerless, confusion, fear of failure, anxiety, frustration, and depression. One of the factors that contribute to the quarter life crisis is emotional intelligence. This study aims to defined the influence of emotional intelligence on quarter life crisis among early adults. This research used a quantitative causal method with nonprobability sampling using a purposive sampling technique and have 400 samples. There are 48 items to measure emotional intelligence with validity coefficient range of 0,305-0,936 and reliability ( $\alpha$ )=0,993 while for measuring quarter life crisis, there are 33 items with a validity coefficient range 0,846-0,992 and reliability ( $\alpha$ )=0,991. Data analysis using a regression analysis shows that the hypothesis accepted as ht significance value ( $p$ )= 0,000 < 0,05 with a regression coefficient value  $b$ =-0584X. This defines a significant negative influence of emotional intelligence on the quarter life crisis and contribution emotional intelligence is 83,7%. Based on the data analysis, it is known that the emotional intelligence majority of early adults is high (55,7%), in contrast the level of quarter life crisis majority is low (56,2%)*

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

### Abstrak

Memasuki dewasa awal, beberapa individu pernah merasakan *quarter life crisis*, yakni perasaan-perasaan yang dialami dewasa awal, seperti ketidakberdayaan, kebingungan, takut kegagalan, kecemasan, frustasi hingga mengalami depresi. Faktor terjadinya *quarter life crisis* salah satunya adalah kecerdasan emosional, sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif kausalitas dengan metode pengambilan sampel *nonprobability sampling* dengan teknik *purposive sampling*, dan jumlah sampel sebanyak 400 sampel. Terdapat 48 aitem untuk mengukur kecerdasan emosional dengan rentang koefisien validitas 0,305-0,936 dan reliabilitas ( $\alpha$ ) = 0,993 sedangkan untuk mengukur *quarter life crisis* terdapat 33 aitem valid dengan rentang koefisien validitas 0,846-0,922 dan reliabilitas ( $\alpha$ ) = 0,991. Hasil analisis data menggunakan analisis regresi menunjukkan hipotesis diterima karena perolehan nilai sig. ( $p$ )= 0.000 < 0,05 dengan nilai koefisien regresi  $b$  = -0,584X. Artinya, terdapat pengaruh negatif yang signifikan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* dengan kontribusi kecerdasan emosional sebesar 83,7%. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kecerdasan emosional dewasa awal tinggi (55,7%) dan tingkat *quarter life crisis* rendah (56,2%).

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

### Pendahuluan

Saat ini, kondisi di Indonesia setelah terjadinya pandemi covid-19 membuat masyarakat kesulitan mendapatkan pekerjaan. Hal ini dikarenakan melemahnya sektor perekonomian sehingga membuat lapangan pekerjaan di Indonesia mengalami penurunan.

Menurut BPS (2022) jumlah pengangguran di Indonesia sebesar 5,83% atau sebanyak 8,42 juta orang, dimana sebelum terjadinya pandemi Covid-19 melalui data BPS (2020) jumlah pengangguran di Indonesia sebesar 4,94% atau sebanyak 6,93 juta orang. Dengan demikian, melalui data tersebut dapat dilihat

bahwa jumlah pengangguran di Indonesia saat ini bertambah sebesar 0.89% atau sebanyak 1,49 juta orang. Berdasarkan (BPS, 2020) pada Februari 2022, pengangguran terbanyak saat ini berada pada kategori usia dewasa awal yaitu sebanyak 30,5%. Kemudian, di urutan kedua yaitu kategori dewasa madya sebanyak 12,3%. Hal ini dikarenakan jumlah angkatan kerja di Indonesia melalui data (BPS, 2020) pada Februari 2022, didominasi oleh usia dewasa awal yaitu sebanyak 88, 173 juta. Kemudian, pada dewasa akhir sebanyak 77,954 juta.

Fase dewasa awal berada pada rentang usia 18 – 40 tahun (Hurlock, 2011). Salah satu tugas perkembangan individu pada fase dewasa awal adalah adanya tuntutan dari lingkungan untuk bekerja, sebagai sarana untuk mencari nafkah juga memberikan status sosial (Hurlock, 2011). Hal ini sesuai dengan pendapat Havighurst bahwa bekerja merupakan salah satu tugas perkembangan pada masa dewasa awal (Monks, 2002). Pada fase dewasa awal, individu mulai dituntut untuk melepaskan ketergantungannya terhadap orang tua dan berusaha untuk dapat menjadi mandiri baik secara mental, finansial, maupun karir (Jahja, 2011). Namun, sulitnya mencari pekerjaan saat ini membuat individu yang berada pada fase dewasa awal belum dapat lepas dari ketergantungan orang tua dan belum dapat hidup mandiri. Keadaan ini membuat dewasa awal memperoleh beban psikis dan psikologis seperti tekanan emosi dan pikiran yang tidak stabil (Sabiq dan Apsari, 2021). Dewasa awal yang menjadi pengangguran akan memiliki perasaan tidak berguna, kurang percaya diri, mudah tersinggung, dan tertekan karena mendapatkan tuntutan dari orang tua dan lingkungan sosial (Sabiq dan Apsari, 2021).

Seperti dilansir oleh detik.com 27 Februari 2022, warga Kecamatan Glagah, Kabupaten Lamongan, Jawa Timur ditemukan tewas gantung diri pada Sabtu, 26 Februari 2022. Pemuda berusia 24 tahun itu diduga nekat mengakhiri hidupnya lantaran depresi karena telah lama menganggur dan tak kunjung mendapat pekerjaan (Sudjarwo, 2022). Selain itu, dilansir detik.com 03 Mei 2019 Seorang wanita nekat lompat dari lantai empat di Mall Emporium Pluit, Jumat, 3 Mei 2019. Wanita tersebut melakukan bunuh diri

dipicu stres karena merasa gagal setelah dikuliahkan di Australia tetapi belum mendapat pekerjaan (Komara, 2019).

Individu pada dewasa awal tidak hanya dituntut untuk mendapatkan pekerjaan, tetapi juga harus dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang terjadi, seperti perubahan fisik, emosional, kognitif, dan psikososial (Santrock, 1999). Perubahan fisik yang dialami dewasa awal adalah individu mulai berada pada puncak perkembangan fisik, dimana individu berada di puncak kesehatan, kekuatan, energi dan daya tahan, puncak fungsi sensoris dan motoris, semua fungsi tubuh berkembang sempurna, ketajaman visual, intensitas rasa, bau, sensitif terhadap rasa sakit dan temperatur. Kemudian perubahan emosional yang dialami dewasa awal adalah individu sudah memiliki pengelolaan emosi yang matang sehingga dapat dengan tepat memilih pilihan hidupnya sendiri dan melewati tantangan yang dihadapi. Selain itu, perubahan kognitif yang dialami dewasa awal adalah individu sudah mampu untuk berpikir secara logis sehingga dapat mengambil keputusan secara tepat. Sedangkan, perubahan psikososial yang dialami dewasa awal adalah individu berupaya untuk membangun ikatan emosional yang kuat dan matang dengan teman sebaya, pasangan, keluarga dan rekan kerja. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan pada fase dewasa awal tersebut, maka dapat menyebabkan terjadinya ketidakstabilan. Hal ini dikarenakan individu tidak memiliki persiapan dalam menghadapi perubahan tanggung jawab dan tugas perkembangan pada fase dewasa awal, sehingga menyebabkan timbulnya berbagai macam perasaan negatif yang digambarkan sebagai ketidakberdayaan, bingung, takut akan kegagalan, kecemasan, frustrasi hingga depresi. (Atwood dan Scholtz dalam (Rosalinda dan Michael, 2019).

Pada fase dewasa awal, individu dituntut untuk dapat memainkan peran barunya dalam kehidupan sosial, seperti peran sebagai suami-istri, orangtua, pencari nafkah, serta mengembangkan sikap, keinginan dan nilai baru sesuai dengan tugas-tugas yang ada pada perkembangan ini. Tuntutan dari lingkungan sekitar mengenai orientasi masa

depan, seperti harus memiliki pendidikan yang tinggi, mendapatkan pekerjaan yang menjamin masa depan, harus mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan pekerjaan, segera melangsungkan pernikahan dan memiliki keturunan sebelum usia 30 tahun membuat tidak sedikit dewasa awal mengalami gangguan psikologis, seperti stres hingga depresi. Dilansir dari detik.com 28 Juli 2018, ditemukan perempuan berusia 19 tahun bunuh diri dengan menenggak racun serangga di Desa Adu, Kecamatan Hu'u Kabupaten Dompu, NTB. Korban diduga stres karena tidak lulus di perguruan tinggi negeri di Kota Mataram melalui jalur mandiri (Faruk, 2018). Selain itu, dilansir dari okezone.com 16 Januari 2023, ditemukan laki-laki berusia 25 tahun tewas gantung diri di sebuah pohon milik kebun tetangganya di Desa Padaluyu, Kecamatan Cugenang, Kabupaten Cianjur. Korban diduga depresi karena tak kunjung menikah, sementara kedua adiknya sudah lama berumah tangga (Susan, 2023).

Berdasarkan fenomena dan data yang disajikan di atas, menggambarkan bahwa terdapat beberapa dewasa awal yang mengalami krisis emosional atau biasa disebut sebagai *quarter life crisis* (Robbins dan Wilner, 2001). *Quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya yang berjudul '*Quarter life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*'. Menurut Robbins dan Wilner (2001) *quarter life crisis* merupakan suatu respon atas ketidaksiapan individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, serta adanya perasaan panik dan ketidakberdayaan yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Menurut Nash dan Murray (dalam Habibie et al., 2019) masalah yang sering dihadapi individu pada saat mengalami *quarter life crisis* meliputi mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karir. Terdapat 7 aspek pada *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001), yaitu kebingungan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tertekan serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Berdasarkan aspek-aspek tersebut *quarter life crisis* dapat

memicu timbulnya permasalahan psikososial (Robbins dan Wilner, 2001). Permasalahan psikososial merupakan perubahan dalam kehidupan individu yang bersifat psikologis maupun sosial yang mempunyai timbal balik serta dapat berpotensi cukup besar sebagai faktor terjadinya gangguan jiwa maupun gangguan kesehatan fisik (Adellia dan Peristiano, 2023). Menurut Achenbach dan Conaughy; Gardner, Murphy, dan Childs (dalam Adellia dan Peristiano, 2023). perilaku yang menunjukkan bahwa individu mengalami permasalahan psikososial, meliputi mudah cemas, perasaan sedih, depresi, adanya perilaku penarikan diri dari sosial, agresif, sulit untuk menerima nasehat, mudah tersinggung, sulit berkonsentrasi, dan rendah diri.

Di Indonesia, terdapat beberapa survei terkait fenomena *quarter life crisis*. Seperti dikutip dari GoodStats 31 Juli 2022, hasil survei yang dilakukan oleh Alva Research Center (2022) terhadap 1.529 responden di 34 provinsi seluruh Indonesia didapatkan hasil sebanyak 56,4% dewasa awal mengalami kecemasan (Annur, 2022). Tingginya kecemasan pada dewasa awal ini disebabkan adanya tekanan dan tantangan baru saat memasuki fase dewasa awal. Selain itu, dikutip dari MediaIndonesia 16 Oktober 2022, hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (2022) terhadap 14.988 responden memperoleh hasil sebanyak 71,7% individu mengalami masalah kecemasan, 72,9% mengalami depresi, dan 36% memiliki keinginan untuk bunuh diri. Masalah psikologis terbanyak ditemukan pada usia 17-29 tahun dan pikiran untuk mengakhiri hidup terbanyak pada usia 18-29 tahun (Gandhawangi dan Belekubun, 2022).

Salah satu faktor yang mempengaruhi individu mengalami *quarter life crisis* menurut Thouless (2000) adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer (1990) adalah kemampuan individu dalam memahami emosi diri sendiri dan orang lain yang dapat digunakan untuk mengembangkan pikiran dan memutuskan tindakan yang dilakukan. Terdapat 5 aspek pada kecerdasan emosional menurut Salovey dan Mayer (1990), yaitu kesadaran diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain, dan

membina hubungan. Dewasa awal yang diduga memiliki kecerdasan emosional yang tinggi adalah dewasa awal yang berani mengekspresikan perasaannya tanpa malu dan ragu, mampu memahami penyebab dari timbulnya emosi yang terjadi, mampu mengontrol perasaannya secara tepat, mampu bertahan dari situasi yang penuh tekanan, tidak meledak-ledak ketika sedang merasa marah, mampu mengalihkan emosi negatif yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, mampu berpikir positif, mampu keluar dari perasaan yang tertekan, mampu mengendalikan dorongan-dorongan negatif yang bersumber dari dalam diri, tidak mudah menyerah, mampu mengenali persoalan secara jernih, mengenali kelebihan dan kelemahan diri sendiri, mampu menghargai pendapat orang lain, mampu memberikan respon secara tepat, memiliki rasa peduli yang tinggi terhadap orang lain, mampu menjalin hubungan baik dengan orang lain, dan mampu menghindari konflik dengan orang lain. Dewasa awal yang memiliki kemampuan tersebut ketika menghadapi *quarter life crisis* dapat bersikap tenang, tidak terbawa emosi, mampu berpikir sebelum bertindak, percaya dengan kemampuan yang dimiliki, mampu mengambil keputusan secara tepat, mampu bertanggung jawab atas tindakan yang dilakukan, dan mampu mengevaluasi diri sendiri, sehingga membuat dewasa awal tersebut lebih terbuka dan tidak larut pada masalah yang dihadapinya, memiliki teman yang dipercaya untuk berdiskusi dan bercerita tentang permasalahan yang dihadapinya. Dengan begitu, dewasa awal mampu melewati *quarter life crisis*nya.

Sebaliknya, dewasa awal yang diduga memiliki kecerdasan emosional yang rendah adalah dewasa awal yang kesulitan mengungkapkan pendapatnya dengan jujur, menyalahkan orang lain atas emosi yang dirasakan, menghadapi masalah dengan emosi, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, melakukan tindakan tanpa berpikir terlebih dahulu, mudah putus asa, tidak menerima kritikan dari orang lain, tidak peduli dengan orang lain, kurang mampu menjalin relasi dengan orang lain, dan sering terjadi konflik dengan orang lain. Dewasa awal yang memiliki kemampuan tersebut ketika menghadapi *quarter life crisis*

mudah merasa gelisah, mudah tersulut emosi, mudah tersinggung, tidak memikirkan konsekuensi atas tindakan yang dilakukan, kesulitan menyelesaikan permasalahannya, berpikir pesimis, tidak berani mengambil tindakan, dan mudah frustrasi, sehingga membuat dewasa awal kesulitan melewati *quarter life crisis*nya.

Terdapat perbedaan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang dilakukan. Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Nugsria et al., 2023) dengan judul "*Quarter Life Crisis* pada dewasa awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosional?" terdapat perbedaan, yaitu hasil dari penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh positif kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan teknik *accidental sampling*. Kemudian, penelitian yang dilakukan (Fatchurrahmi dan Urbayatur, 2022) dengan judul "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir" terdapat perbedaan yaitu, permasalahan yang diangkat dalam penelitian tersebut hanya yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan pada penelitian ini, menjelaskan berbagai permasalahan yang terjadi pada dewasa awal. Populasi pada penelitian tersebut adalah mahasiswa tingkat akhir. Sedangkan, populasi pada penelitian ini lebih luas lagi, yaitu dewasa awal di Indonesia. Selain itu, teori yang digunakan untuk mengukur skala *quarter life crisis* pada penelitian tersebut berdasarkan teori Pinggolio. Sedangkan, pada penelitian ini menggunakan teori Robbins dan Wilner untuk mengukur skala *quarter life crisis*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal".

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Kuantitatif Kausalitas yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah *quarter life crisis*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh dewasa awal di Indonesia yang berjumlah 88.174.880 jiwa (BPS, 2022). Untuk menentukan jumlah sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5% yaitu sebanyak 400 responden. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *non-probability* dengan jenis *purposive sampling*, dimana untuk pengambilan sampel, peneliti menetapkan kriteria khusus. Adapun kriteria yang akan dijadikan sampel penelitian, yaitu dewasa awal yang berusia 18-29 tahun.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk kuesioner dengan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Alat ukur pada variabel kecerdasan emosional dalam penelitian ini mengacu pada teori Salovey dan Mayer dan menggunakan alat ukur dari penelitian Aristiani (2021). Peneliti menambahkan 24 aitem ke dalam alat ukur tersebut dan melakukan uji coba sehingga mendapatkan hasil 48 aitem valid dan 4 aitem gugur. Rentang validitas skala kecerdasan emosional berkisar antara  $(r) = 0,305$  s/d  $0,936$ . Kemudian, didapatkan nilai reliabilitas sebesar  $(\alpha) = 0,993$  ( $\alpha \geq 0,70$ ). Berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan alat ukur kecerdasan emosional valid dan reliabel.

Sedangkan, Alat ukur pada variabel *quarter life crisis* dalam penelitian ini mengacu pada teori Robbins dan Wilner dan menggunakan alat ukur dari penelitian Artiningsih dan Savira (2021). Peneliti menambahkan 13 aitem ke dalam alat ukur tersebut dan melakukan uji coba sehingga mendapatkan hasil aitem 33 valid dan 0 aitem gugur. Rentang validitas skala *quarter life crisis* berkisar antara  $(r) = 0,846$  s/d  $0,922$ . Kemudian, didapatkan nilai reliabilitas sebesar  $(\alpha) = 0,991$  ( $\alpha \geq 0,70$ ). Berdasarkan nilai tersebut dapat dikatakan alat ukur *quarter life crisis* valid dan reliabel.

Untuk menjawab tujuan penelitian mengenai pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal, maka dilakukan uji regresi linear sederhana. Jika nilai  $\text{sig. } p < 0,05$  dan koefisien regresi di arah negatif, maka hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif kecerdasan

emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sedangkan, uji kategorisasi dilakukan untuk melihat tingkat kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* subjek berdasarkan kategori tinggi dan rendah.

### Hasil dan Pembahasan

Subjek pada penelitian ini adalah 400 dewasa awal di Indonesia. Subjek penelitian dideskripsikan berdasarkan jenis kelamin, usia, status pekerjaan, dan domisili. Gambaran umum subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1

#### Gambaran Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Perempuan	239	60%
Laki-laki	161	40%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 1, dapat disimpulkan bahwa responden dewasa awal yang paling banyak pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan sejumlah 239 responden (60%).

Tabel 2

#### Gambaran Usia

Usia	Frekuensi	Persentase
18 – 20 tahun	32	8%
21 – 23 tahun	222	55%
24 – 26 tahun	94	24%
27 – 29 tahun	52	13%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 2, dapat disimpulkan bahwa responden dewasa awal yang paling banyak pada penelitian ini berusia 21 – 23 tahun sejumlah 222 responden (55%).

Tabel 3

#### Gambaran Status Pekerjaan

Status Pekerjaan	Frekuensi	Persentase
Mahasiswa	194	49%
Bekerja	177	44%
Tidak Bekerja	29	7%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel 3, dapat disimpulkan bahwa responden dewasa awal dengan status pekerjaan yang paling banyak

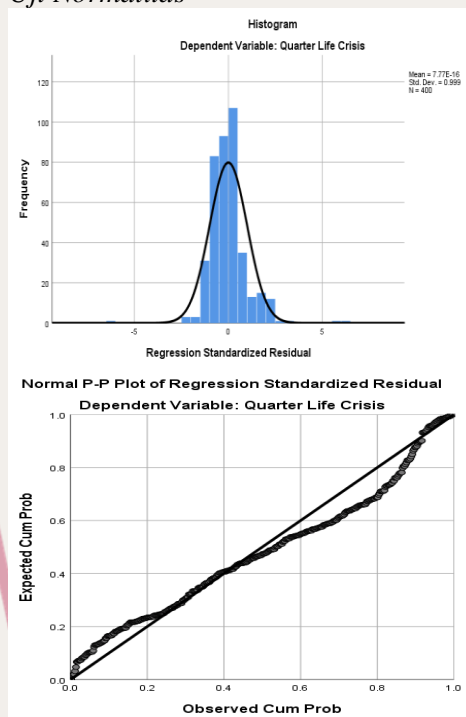
pada penelitian ini adalah mahasiswa sejumlah 194 responden (44%).

Tabel 4  
Gambaran Domisili

Domisili	Frekuensi	Persentase
Pulau Jawa	211	52%
Pulau Sumatra	51	12%
Pulau Sulawesi	47	11%
Pulau Kalimantan	37	9%
Pulau Bali	36	9%
Pulau Papua	17	4%
Pulau Ambon	1	3%
Total	400	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat disimpulkan bahwa responden dewasa awal yang paling banyak pada penelitian ini berasal dari pulau Jawa sejumlah 211 responden (52%).

Gambar 1  
Uji Normalitas



Pada penelitian, uji normalitas yang dilakukan melalui analisis grafik dengan melihat histogram dan normal *probability plot*. Berdasarkan gambar 1, dapat diketahui

bahwa grafik histogram memberikan distribusi yang simetris, sehingga hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Selain itu, pada normal *probability plot* terlihat titik-titik pada gambar distribusi menyebar atau mendekati disekitar garis diagonal dan penyebaran titik-titik data searah dengan mengikuti garis diagonal, sehingga hal ini juga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa data pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 5  
Uji Linearitas

	F	Sig.
Linearity	2494,954	0,000

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai  $p = 0,000$ , maka dapat disimpulkan bahwa hubungan variabel kecerdasan emosional terhadap variabel *quarter life crisis* bersifat linear.

Tabel 6  
Uji Regresi Linear Sederhana

Model	B	Std. Error	Sig.
(Constant)	157,836	1,691	0,000
Kecerdasan Emosional	-0,584	0,13	0,000

Berdasarkan tabel 6, dapat dilihat bahwa nilai Sig. ( $p$ ) = 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, diperoleh nilai konstanta ( $\alpha$ ) sebesar 157,836 dan koefisien regresi ( $b$ ) -0,584. Sehingga dapat dibuat persamaan regresi linear sederhana  $Y = 157,836 - 0,584X$ . Dari persamaan tersebut, terlihat nilai koefisien regresi sebesar (-) 0,584 menunjukkan bahwa pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* bernilai negatif. Artinya, hipotesis dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat pengaruh negatif signifikan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sehingga, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki dewasa awal, maka

tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin tinggi.

Tabel 7  
*Uji Koefisien Determinasi*

Model	R	R Square
1	0,915	0,837

Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada tabel 7, dapat dilihat nilai R square sebesar 0,837. Artinya, kecerdasan emosional berkontribusi sebesar 83,7% terhadap *quarter life crisis*. Sedangkan 16,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain.

Tabel 8  
*Kategorisasi Kecerdasan Emosional*

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
X $\geq$ 125,28	Tinggi	223	55,7%
X < 125,28	Rendah	177	44,3%
Total		400	100%

Berdasarkan tabel 8, dapat dilihat bahwa dewasa awal yang memiliki skor  $\geq$  125,28 sebanyak 223 responden (55,7%) dan termasuk ke dalam kategorisasi tinggi. Sedangkan dewasa awal yang memiliki skor < 125,28 sebanyak 177 responden (44,3%) dan termasuk ke dalam kategorisasi rendah.

Tabel 9  
*Kategorisasi Quarter Life Crisis*

Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
X $\geq$ 84,70	Tinggi	175	43,8%
X < 84,70	Rendah	225	56,2%
Total		400	100%

Berdasarkan tabel 9, dapat dilihat bahwa dewasa awal yang memiliki skor  $\geq$  84,70 sebanyak 175 responden (43,8%) dan termasuk ke dalam kategorisasi tinggi. Sedangkan dewasa awal yang memiliki skor < 84,70 sebanyak 225 responden (56,2%) dan termasuk ke dalam kategorisasi rendah.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji data statistik menggunakan regresi linear

sederhana yang telah dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan nilai Sig. (p) sebesar 0,000 atau ( $p < 0,05$ ), maka artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis*. Pada penelitian ini, nilai koefisien regresi  $b = -0,584$  yang menunjukkan bahwa pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* bernilai negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh negatif signifikan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki dewasa awal, maka tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin tinggi. Nilai determinasi atau  $R^2$  pada penelitian ini diketahui kecerdasan emosional memiliki kontribusi pengaruh sebesar 0,837 atau 83,7% terhadap *quarter life crisis*. Sedangkan, sisanya 16,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Robbins dan Wilner (2001) menyebutkan bahwa *quarter life crisis* adalah suatu respon atas ketidaksiapan individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan, serta adanya perasaan panik dan ketidakberdayaan yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Dampak yang terjadi pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* menurut penelitian yang dilakukan oleh Hamka (2022) adalah individu akan menarik diri dari lingkungan akibat perasaan tertekan, rendah diri, dan merasa kesepian. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Artiningsih dan Savira (2021) yang menunjukkan bahwa dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* akan menyendiri atau mengisolasi diri sehingga berubah menjadi kesepian dan perasaan terkucilkan yang dapat membuat dewasa awal kurang mampu menjalin relasi dan menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* menurut Thouless (2000) adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan

emosional menurut Salovey dan Mayer (1990) adalah kemampuan individu dalam memahami emosi diri sendiri dan orang lain yang dapat digunakan untuk mengembangkan pikiran dan memutuskan tindakan yang dilakukan. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aristawati, Meiyuntariningsih, Cahya, dan Putri (2021) manfaat dari kecerdasan emosional adalah individu dapat mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan sehingga mampu melewati tantangan dan perubahan tugas perkembangan saat mengalami *quarter-life crisis*.

Penelitian ini membuktikan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Menurut Salovey dan Mayer (1990) dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu menggali emosi yang sedang dirasakan, mampu mengendalikan dirinya dalam berbagai situasi apapun, dan memiliki dorongan yang kuat untuk memperoleh keberhasilan dalam hidupnya. Dengan begitu, ketika menghadapi *quarter life crisis*nya, dewasa awal akan mudah untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan di lingkungan sekitar, dapat menyikapi setiap permasalahannya dengan tenang, yakin dengan kemampuan diri sendiri dalam mencapai kesuksesan, mengambil keputusan dengan penuh pertimbangan dengan memikirkan segala konsekuensinya, mampu mencari jalan keluar dari masalah yang dihadapi tanpa menunda-nunda, dan fokus dengan diri sendiri untuk mencapai tujuan hidupnya, sehingga dewasa awal dapat berhasil melewati tantangan dan perubahan saat menghadapi *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Swantara dan Supriyadi (2020) bahwa dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi mampu untuk memecahkan masalah karena dapat memotivasi diri sendiri dan akan berusaha mengoptimalkan kemampuan dalam menghadapi permasalahannya, sehingga dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi maka dapat mengatasi permasalahan *quarter life crisis*.

Sebaliknya, menurut Salovey dan Mayer (1990) dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah ketika menghadapi *quarter life crisis*nya akan

kesulitan beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang terjadi pada fase dewasa awal, merasa gelisah dan khawatir atas hal yang akan terjadi dimasa depan, kurang memiliki motivasi dalam meraih mimpi, tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri dalam memperoleh kesuksesan, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan mudah untuk membandingkan diri sendiri dengan pencapaian orang lain, sehingga dewasa awal kesulitan untuk keluar dari perasaan yang tertekan pada saat menghadapi *quarter life crisis*. Hal ini disebabkan karena dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah tidak dapat mengekspresikan perasaan yang dialami dan lebih memilih untuk menutup diri.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Lismawanti, Muslimah, dan Ekasari (2022) berjudul "*Emotional Intelligence dan Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*" mengatakan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*. Selain itu, hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) berjudul "*Peran Kecerdasan Emosional terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*" juga mengatakan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif terhadap *quarter life crisis*. Dari kedua penelitian tersebut menjelaskan bahwa dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional tinggi mampu beradaptasi dengan situasi penuh tekanan dan mampu mengelola emosinya sehingga dapat menangani masalah dalam hidup dengan baik dan membantu keluar dari situasi yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada penelitian ini, Dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional tinggi sebanyak 223 orang dengan persentase 55,7%. Sedangkan, dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* yang rendah sebanyak 225 orang atau dengan persentase 56,2%. Artinya, jumlah yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi, maka diikuti dengan banyaknya dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* rendah.

Berdasarkan data lapangan, dari bunyi aitem terlihat dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional tinggi sangat setuju dengan aitem nomor 16 "Saya fokus dengan



diri sendiri untuk mewujudkan impian", nomor 23 "Saya mudah menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan", nomor 29 "Saya dapat bersikap tenang ketika berada pada situasi yang sulit", nomor 33 "Saya percaya dengan kemampuan Saya dalam mengatasi tuntutan dari lingkungan sekitar", dan nomor 35 "Saya dapat menemukan solusi atas permasalahan yang Saya hadapi". Maka, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosional tinggi fokus terhadap dirinya sendiri, mampu beradaptasi dengan tuntutan lingkungan, mengetahui kemampuan yang dimiliki, dan mampu untuk mengatasi permasalahan yang terjadi

Sedangkan, dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* rendah sangat setuju dengan aitem nomor 10 "Saya memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan saya", nomor 18 "Saya merasa percaya diri dalam menentukan karir di hidup Saya karena telah mempertimbangkannya dengan baik", nomor 28 "Saya merasa antusias ketika memikirkan masa depan", nomor 29 "Saya tidak khawatir dengan kehidupan Saya di masa depan karena sudah memiliki rencana yang matang". Maka, dapat disimpulkan bahwa dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* rendah sudah memiliki persiapan dalam menghadapi kehidupan dimasa yang akan datang, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan tidak mengkhawatirkan kehidupan di masa depan.

Berdasarkan dari hasil data responden, terlihat lebih banyak responden yang berstatus pekerjaan sebagai mahasiswa dan berada pada rentang usia 21 – 23 tahun. Individu yang duduk dibangku perkuliahan lebih fokus pada tugas-tugas perkuliahan dan fokus untuk meningkatkan kemampuan *soft skill*nya, seperti kemampuan beradaptasi, kemampuan berkomunikasi, kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan kemampuan berpikir kritis. Mahasiswa juga terbiasa untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya dan dilatih untuk mampu mengendalikan emosinya. Dengan begitu, individu dapat meningkatkan kecerdasan emosional, sehingga pada penelitian ini menghasilkan kecerdasan emosional yang tinggi. Hal ini sejalan dengan penjelasan (Hurlock, 2011) bahwa pada fase dewasa awal individu dianggap telah memiliki emosi yang

cukup stabil dan lebih mampu untuk menghadapi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memasuki perkembangan dewasa awal sudah lebih matang secara emosional karena sudah melewati adaptasi pada masa peralihan tahapan perkembangan remaja menuju dewasa pada usia 18-20 tahun. Selain itu, mahasiswa juga tidak merasakan kebingungan dalam mencapai persoalan masa depannya karena mahasiswa belum memiliki pandangan terkait perencanaan melanjutkan studi atau berkarir dan masih fokus terhadap apa yang harus diselesaikan saat ini tanpa berpikir terlalu dalam terkait masa depan, sehingga membuat penelitian ini menghasilkan *quarter life crisis* yang rendah. Hal ini sejalan dengan penjelasan Robbins dan Wilner (2001) yang menyebutkan bahwa individu dengan *quarter life crisis* yang rendah tidak menunjukkan sikap tertekan terhadap apa yang menjadi kewajibannya di masa kini atau di masa mendatang.

### Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan terdapat pengaruh negatif signifikan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal dengan nilai Sig. (p) sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan koefisien regresi sebesar  $b = -0,584X$ . Artinya, hipotesis penelitian ini diterima dimana semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional yang dimiliki, maka tingkat terjadinya *quarter life crisis* pada dewasa awal semakin tinggi. Kemudian, berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa kecerdasan emosional memiliki kontribusi sebesar 83,7% terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sedangkan 16,3% dipengaruhi oleh variabel atau faktor-faktor lain.

### Daftar Pustaka

Adellia, R., dan Peristiano, S. V. (2023). Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Psikosains: jurnal penelitian dan pemikiran psikologi*,

- 18(1), 19–41.
- Annur, C. M. (2022). *Gen Z Lebih Banyak Merasa Cemas Dibanding Milenial dan Gen X*.  
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/29/gen-z-lebih-banyak-merasa-cemas-dibanding-milenial-dan-gen-x>
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence dan Stres pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal psikologi konseling*.
- Aristiani, A. (2021). Pengaruh kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional terhadap hasil belajar peserta didik dilihat dari perspektif gender (survey pada peserta didik kelas XI mata pelajaran ekonomi SMAN 3 Tasikmalaya tahun ajaran 2020/2021). In Skripsi.
- Artiningsih, R. A., dan Savira, S. I. (2021). hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal penelitian psikologi*, 8(5), 1–11.
- BPS. (2020). *Februari 2020: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 4,99 persen*.  
<https://www.bps.go.id/pressrelease/2020/05/05/1672/februari-2020--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-4-99-persen.html>
- BPS. (2022). *Februari 2022: Tingkat Pengangguran Terbuka (TPT) sebesar 5,83 persen dan Rata-rata upah buruh sebesar 2,89 juta rupiah per bulan*.  
<https://www.bps.go.id/pressrelease/2022/05/09/1915/februari-2022--tingkat-pengangguran-terbuka--tpt--sebesar-5-83-persen.html>
- BPS. (2022). *Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun (Ribu Jiwa), 2021-2023*.  
<https://www.bps.go.id/indicator/12/1975/1/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun.html>
- Faruk. (2018). Tak Lulus di Perguruan Tinggi NTB, Mimi Daniati Bunuh Diri. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4138242/tak-lulus-di-perguruan-tinggi-ntb-mimi-daniati-bunuh-diri>
- Fatchurrahmi, R., dan Urbayatur, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 13(2), 102–113.
- Gandhawangi, S., dan Belekubun, R. A. (2022). *Gangguan Kesehatan Jiwa Pengaruhi Produktivitas*.  
<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2022/10/10/gangguan-kesehatan-jiwa-pengaruh-produktivitas>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., dan Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah mada journal of psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Kencana Prenada Media Group.
- Komara, I. (2019). *Wanita Lewat Loncat di Emporium Mall, Polisi: Frustrasi Belum dapat Kerja*.  
<https://news.detik.com/berita/d-4535344/wanita-tewas-loncat-di-emporium-mall-polisi-frustrasi-belum-dapat-kerja>
- Monks, F. J. (2002). *Psikologi Perkembangan*. Gajah Mada University.
- Lismawanti, T. D., Muslimah, A. D., & Ekasari, A. (2022). Emotional Intelligence dan Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal ilmiah psikologi*.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., dan Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: journal of psychological research*, 3(1), 1–10.
- Robbins, A., dan Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Teacher Penguin.
- Rosalinda, I., dan 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.

- Sabiq, R. M., dan Apsari, N. C. (2021). Dampak pengangguran terhadap tindakan kriminal ditinjau dari perspektif konflik. *Jurnal kolaborasi resolusi konflik*, 3(1), 51–64.
- Salovey, P., dan Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
- Santrock, J. W. (1999). *A Topical Approach to Life Span Development*. McGraw-Hill Companies.
- Sudjarwo, E. (2022). *Pria di Lamongan Gantung Diri Diduga Depresi Karena Nganggur*.  
<https://www.detik.com/jatim/berita/d-5960687/pria-di-lamongan-gantung-diri-diduga-depresi-karena-nganggur>
- Susan, R. (2023). Depresi Tak Kunjung Menikah, Pemuda Nekat Gantung Diri. <https://news.okezone.com/read/2023/01/16/525/2747436/depresi-tak-kunjung-menikah-pemuda-nekat-gantung-diri>
- Swantara, M. S., & Supriyadi. (2020). Peran religiusitas dan kecerdasan emosional terhadap agresivitas remaja madya di SMA Negeri Denpasar. *Jurnal psikologi udayana*.
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar Psikologi Agama*. Raja Grafindo Persada.
- Wawan, J. H. (2020). *Diduga Stres Skripsi, Mahasiswa Yogya Tewas Bunuh Diri dalam Kos*.  
<https://news.detik.com/berita-jawa-tengah/d-4880262/diduga-stres-skripsi-mahasiswa-yogya-tewas-bunuh-diri-dalam-kos>