



Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa  
Volume 3, No 3, Februari 2024  
e-ISSN 2807-789X



## ***Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi**

**Maria Anjelina Letek Dawan, Ritna Sandri, Deasy Christia Sera**

*Fakultas Psikologi, Universitas Merdeka Malang, Indonesia*

*\*E-mail: 05mariaanjelina@gmail.com*

### **Abstract**

*Quarter life crisis is a crisis of emotional instability experienced by early adults, usually characterized by the emergence of feelings of anxiety, depression, despair, worry about future life regarding education, career, and relationships. Quarter life crisis that cannot be resolved will cause frustration, stress and depression in individuals. One factor that can minimize this crisis is emotional intelligence. This study aims to determine the relationship between emotional intelligence (X) and quarter life crisis (Y). This study uses quantitative methods with accidental sampling survey techniques to obtain research subjects. The subjects in this study were 270 students in Malang City. The data collection process uses a quarter life crisis scale instrument and emotional intelligence in the form of a Likert scale. The data analysis technique uses the Pearson Product Moment correlation test and the data is normally distributed and linear. The results showed that there is a negative relationship between emotional intelligence and quarter life crisis ( $p = -0.567 < sig 0.05$ ), meaning that the higher the emotional intelligence, the lower the quarter life crisis in students in Malang City. Conversely, the lower the emotional intelligence, the higher the quarter life crisis in students in Malang City.*

**Keyword:** *College Students, Emotional Intelligence, Quarter Life Crisis*

### **Abstrak**

*Quarter life crisis merupakan krisis ketidakstabilan emosi yang dialami oleh individu dewasa awal, biasanya ditandai dengan munculnya perasaan cemas, tertekan, putus asa, khawatir terhadap kehidupan masa depan mengenai pendidikan, karir, dan relasi. Quarter life crisis yang tidak bisa teratasi akan menimbulkan frustrasi, stres dan depresi pada individu. Salah satu faktor yang dapat meminimalisir krisis ini adalah kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi (X) dengan quarter life crisis (Y). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik survey accidental sampling untuk mendapatkan subjek penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah 270 mahasiswa di Kota Malang. Proses pengambilan data menggunakan instrument skala quarter life crisis dan kecerdasan emosi berbentuk skala likert. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson dan data memiliki distribusi normal serta linier. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan quarter life crisis ( $p = -0,567 < sig 0,05$ ), artinya semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Malang. Sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi quarter life crisis pada mahasiswa di Kota Malang.*

## **PENDAHULUAN**

Mahasiswa sebagai individu dewasa awal dituntut untuk menyelesaikan tugas tahap perkembangan yaitu melakukan eksplorasi diri lebih jauh dalam bidang karir, pendidikan, dan relasi sosial serta mahasiswa dianggap sudah mampu hidup mandiri tanpa bergantung pada orangtua dan mulai membangun hubungan dengan lawan jenisnya (Arnet, dalam Cahya dkk 2021). Bagi individu yang sudah siap terhadap tuntutan perkembangan ini akan menghadapinya dengan antusias dan bersemangat, namun bagi individu yang belum cukup kesiapannya akan merasakan kecemasan dan ketakutan (Fansyuri & Fahiroh, 2021). Individu yang memberikan respon negatif berupa kecemasan dan ketakutan pada tahap dewasa awal ini, akan sangat mungkin merasakan krisis emosi atau *quarter life crisis*. Sebuah survey *online* yang dilakukan oleh Robbins (2004), kepada kaum dewasa awal di Amerika yang berjumlah lebih dari seratus orang diperoleh bahwa 62% responden yang terlibat mengalami gejala depresi, 92% mengatakan merasakan gejala umum berupa kecemasan, 28% memiliki permasalahan berkaitan dengan finansial, 7% partisipan berusaha mencari bantuan atas permasalahannya dan 65% tidak mencari bantuan untuk permasalahannya.

*Quarter life crisis* merupakan kondisi ketidakstabilan yang terjadi sebagai respon terhadap kesengsaraan yang muncul dalam bentuk perasaan cemas, ketidakberdayaan, kebingungan terhadap tujuan hidup sehingga merasa tidak tahu arah dan frustrasi yang bisa berakibat pada depresi, stress dan gangguan psikologis lain (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* dirasakan individu terjadi dalam empat fase kehidupan yaitu: terkunci, kehabisan waktu, menjelajah dan membangun kembali (Robinson, 2015). Asti (2021), menjelaskan bahwa bagi siapa saja yang mengalami *quarter life crisis* dan tidak sanggup melalui fase pertama dan kedua, akan mengalami kesulitan dalam kehidupannya karena tidak memiliki alasan untuk berjuang dan cenderung mengabaikan perasaan serta kebimbangan yang dirasakan. Individu bisa saja berlarut-larut atau bahkan berhenti pada fase kedua dan kesulitan untuk mencapai fase berikutnya sehingga cenderung merasa lelah atas segala hal, menyalahkan diri sendiri dan keadaan, serta tidak termotivasi untuk memperbaharui dirinya setiap hari.

*Quarter life crisis* muncul karena tuntutan kehidupan dari lingkungan sekitar mengenai pencapaian hidup dan tujuan hidup yang dirasakan oleh individu dewasa awal. Robbins & Wilner (2001), mengemukakan tujuh aspek *quarter life crisis* yang dirasakan saat individu mengalami krisis ini yaitu perasaan kebimbangan mengambil keputusan, perasaan cemas,

penilaian diri negatif, perasaan tertekan, putus asa, terjebak dalam kondisi yang sulit, khawatir terhadap relasi interpersonal. Sebuah cerita dilansir dari media Kompas Jakarta (17 Agustus 2020), menampilkan kisah perjalanan hidup dari seorang pegiat media sosial Naajmi Wicaksono yang bercerita pernah merasakan *quarter life crisis* di usia dua puluhan, dan merasakan depresi hingga pernah melakukan percobaan bunuh diri. Aksi bunuh diri dan percobaan bunuh diri juga dilakukan oleh mahasiswa di Kota Malang yang dilansir dalam media Kompas.com (7 September 2022) menuliskan, seorang mahasiswi kedokteran UB asal Gresik yang gantung diri hingga tewas di kontrakkannya karena permasalahan dalam hubungan percintaan yang dijalani dengan kekasihnya. Selain itu, dilansir dari detiknews (1 September 2021) mahasiswa lain yang berasal dari salah satu PTN Malang, melakukan percobaan bunuh diri dengan hendak meloncat dari Jembatan Soekarno Hatta karena permasalahan dalam hidupnya mulai dari masalah keluarga, ekonomi dan problem kuliah.

*Quarter life crisis* yang dirasakan individu, khususnya mahasiswa bersumber dari berbagai permasalahan dalam kehidupannya. Mahasiswa sebagai individu yang sudah dewasa tentu mengemban banyak tuntutan dan tugas, terutama sebagai seorang pelajar di perguruan tinggi. Sumber permasalahan utama yang dialami oleh mahasiswa adalah beban terhadap tugas akademik seperti tugas-tugas kuliah yang bertambah banyak dan rumit, gambaran masa depan yang belum jelas, serta batas waktu tugas kuliah yang diberikan oleh dosen (Davidson, dalam Fadhilah dkk. 2022). Berbagai tuntutan akademik yang dirasakan mahasiswa sebagai tekanan dasar yang melebihi taraf kemampuan mahasiswa dan memunculkan distress, biasanya kelelahan mental dan fisik, emosi yang tidak stabil dan penurunan daya tahan tubuh yang berujung pada stres yang berlarut-larut (Potter & Perry dalam Suwartika dkk 2014). Sebuah studi ilmiah menemukan semakin meningkatnya beban akademik semester akan mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik yang meningkat juga setiap semesternya (Govaerst & Gregoire dalam Fadhilah dkk 2022). Namun jika melihat kenyataan yang terjadi, permasalahan yang dialami mahasiswa bukan hanya berkaitan dengan dunia akademik, tetapi juga disebabkan oleh faktor lain di luarnya. Permasalahan yang akan dirasakan ketika terkena *quarter life crisis* terkait dengan minat akademik, agama dan spiritualitas, harapan dan impian, serta tantangan terkait kehidupan kerja (Nash & Murray dalam Agustin 2012).

Berdasarkan hasil survey awal peneliti kepada 74 mahasiswa di Kota Malang dan data yang diperoleh menunjukkan 59% atau sebanyak 44 mahasiswa mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang, 39% atau 29 mahasiswa pada tingkat tinggi, dan 2% atau 1 mahasiswa pada tingkat sangat tinggi. Hasil survey awal ini membuktikan bahwa mahasiswa di Kota Malang memiliki

kecenderungan mengalami *quarter life crisis*, sehingga menjadi suatu hal yang penting untuk diperhatikan mengingat fenomena ini bisa berujung pada stres, depresi dan gangguan psikologis pada mahasiswa. Beberapa penelitian terdahulu yang menemukan fenomena *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa yaitu penelitian Black (2010), menemukan permasalahan hidup pada mahasiswa di Jerman memunculkan reaksi emosional yang termanifestasi berupa keraguan, ketakutan, frustrasi, dan kecemasan pada setiap mahasiswa. Kemudian penelitian oleh Fadhilah dkk. (2022), yang meneliti mengenai *quarter life crisis* ditinjau dari faktor demografis menemukan mahasiswa di Kota Makassar juga merasakan *quarter life crisis* tingkatan sedang dengan persentase 70,4%. Faktor demografis yang berpengaruh pada *quarter life crisis* berupa: jenis kelamin, level semester, identitas pekerjaan, domisili dan status hubungan percintaan yang sedang dijalani.

*Quarter-life crisis* umumnya terjadi pada individu yang tidak mampu mengatasi tantangan perkembangan secara memadai, sehingga menjadi cemas dan merasakan krisis emosi yang akan mengarah pada berbagai masalah psikologis. Untuk mengatasi kondisi *quarter life crisis* yang identik dengan krisis emosional ini, faktor yang harus dimiliki individu agar bisa melewati krisis ini adalah salah satunya kecerdasan emosi yang baik. Thouless (2000), juga berpendapat bahwa emosi sendiri adalah salah satu penyebab internal terjadinya *quarter life crisis*. Kecerdasan emosional adalah perilaku yang menunjukkan individu sudah mampu menghargai dan mengenali perasaan/emosi diri dan orang lain (empati), mampu mengatur dan mengelola emosi yang ada dengan efektif untuk memotivasi diri sendiri, mengendalikan dorongan hati dan menahan diri terhadap hal-hal yang bersifat memuaskan dan sementara, serta mampu membangun hubungan yang sehat dengan orang lain (Golleman, 2009).

Penting bagi mahasiswa untuk memiliki kecerdasan emosi agar mampu bertahan dalam menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan yang dirasakan pada tahap dewasa awal (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Individu yang memiliki kecerdasan emosional adalah mereka yang berkemampuan mengontrol perasaan negatif berupa kemarahan yang ada dalam dirinya, tidak agresif, selalu sabar, berpikir terlebih dahulu sebelum melakukan tindakan, pejuang yang keras dan pantang menyerah dalam mencapai tujuannya, sadar akan perasaan dalam diri dan orang lain, melihat dirinya secara positif, mudah membangun persahabatan dengan orang lain, ahli dalam pengontrolan mood atau perasaan negatif, cakap dalam berkomunikasi dan mampu menyelesaikan problema sosial secara damai (Golleman, 1995). Kecerdasan emosional dalam diri individu tidak muncul saat mereka lahir, sebaliknya akan berkembang melalui proses pembelajaran dalam setiap tahap perkembangan yang akan dilalui.

Kecerdasan emosi individu dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga dimana kehidupan emosional dipupuk sejak dini untuk melatih emosi positif dalam diri anak dan faktor lingkungan non keluarga dimana anak belajar memahami kecerdasan emosi melalui lingkungan masyarakat di sekitarnya (Aisyah, 2018).

Kecerdasan emosional menjadi suatu bentuk kemampuan emosi dan kemampuan sosial yang ada pada individu, berpengaruh terhadap pemahaman akan orang lain dan diri sendiri, serta kesuksesan saat melewati tekanan hidup, tuntutan dan tantangan. Melalui kecerdasan emosional yang baik, individu akan cenderung lebih realistis dan fleksibel dalam memandang kehidupan, berjiwa optimis, dan mampu menyelesaikan permasalahan dan melewati tekanan kehidupan yang dirasakannya (Bar-On, dalam Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Kecerdasan emosi menjadi suatu unsur penting yang harus ada pada setiap individu karena membantu individu menghadapi situasi yang sulit dan penuh tekanan dialami mereka saat terjadinya *quarter life crisis*. Cahya dkk. (2021), melakukan sebuah penelitian yang berfokus kepada stres yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir di fase *quarter life crisis*, dan menemukan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi dapat membantu mahasiswa mengatasi keadaan *stressfull* yang dialami pada situasi sulit yang dirasakan saat *quarter life crisis*. Individu yang merasakan krisis emosional dalam bentuk emosi negatif saat mengalami *quarter life crisis* diprediksi sulit untuk merasakan kesejahteraan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Hatiningsih (2020), menemukan bahwa mahasiswa yang kecerdasan emosionalnya tinggi akan membuat mahasiswa merasakan kebahagiaan dalam kesehariannya, karena kemampuan beradaptasi atau penyesuaian diri dengan situasi apapun serta kemampuan regulasi stress dan perasaan negatif dimiliki oleh mereka yang cerdas secara emosional. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat dan melakukan penelitian mengenai “*Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Kota Malang ditinjau dari Kecerdasan Emosi”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional. Subjek dalam penelitian ini melibatkan 270 mahasiswa di Kota Malang yang dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan instrument skala jenis skala likert dari skala *quarter life crisis* dan skala kecerdasan emosi. Skala *quarter life crisis* yang digunakan disusun berdasarkan aspek *quarter life crisis* yang digagaskan oleh Robbins dan Wilner (2001), yang terdiri dari perasaan khawatir dengan relasi interpersonal, kebimbangan mengambil keputusan, putus asa, cemas, penilaian diri negatif, tertekan dan terjebak dalam situasi sulit. Sedangkan skala kecerdasan emosi disusun

berdasarkan aspek kecerdasan emosi yang digagaskan oleh Golleman (2000), yang terdiri dari mengelola emosi, mengenali emosi diri, mengenali emosi orang lain, membina hubungan dan memotivasi diri sendiri.

Dalam penelitian dilakukan uji coba dengan menyebarkan skala *quarter life crisis* dan kecerdasan emosi kepada 50 responden untuk di hitung validitas dan reliabilitas skala. Analisis validitas dengan rumus *Product Moment Pearson*, aitem yang sudah memenuhi syarat yaitu rhitung  $> r$  tabel (0,279) dapat dikatakan valid. Hasil uji validitas skala *quarter life crisis* didapatkan dari 42 aitem ada 32 aitem yang valid dan 10 aitem yang gugur, sedangkan skala kecerdasan emosi didapatkan dari 90 aitem ada 50 aitem yang valid dan 40 aitem yang gugur. Kemudian untuk uji reliabilitas dengan rumus *Alpha Cronbach* diketahui dua skala reliabel dengan nilai *quarter life crisis* sebesar 0,892 dan kecerdasan emosi sebesar 0,948. Peneliti juga menguji normalitas pada data dengan rumus *One Sample Kolmogorov Smirnov* dan untuk analisis linieritas menggunakan rumus *Test For Linearity* Setelah didapatkan data yang linier dan normal, peneliti melakukan uji hipotesis dengan rumus korelasi *Product Moment Pearson*.

## HASIL

Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa di Kota Malang dengan jumlah populasi sebanyak 253.128 (Badan Pusat Statistik Kota Malang tahun 2021). Penelitian dilaksanakan pada tanggal 7 Juni 2023 - 11 Juni 2023, dengan melibatkan sebanyak 270 mahasiswa di Kota Malang yang berusia 18 sampai 25 tahun sebagai sampel penelitian.

Tabel 1. Deskripsi Data Subjek

<b>Biodata Subjek</b>	<b>Jumlah Subjek</b>	<b>Persentase</b>
Jenis Kelamin	Perempuan	163
	Laki-Laki	107
	<b>Total</b>	<b>270</b>
Usia (thn)	18 - 21	101
	22 - 25	169
	<b>Total</b>	<b>270</b>
Semester	2 - 6	150
	8-14	120
	<b>Total</b>	<b>270</b>

Tabel 1 memperlihatkan mayoritas subjek adalah perempuan dengan persentase sebesar 60,3% atau sebanyak 163 orang dan subjek laki-laki dengan persentase 39,7% atau 107 orang. Sesuai dengan usia dari 18-21 tahun berjumlah 101 atau 38,0% dan usia 22-25 tahun berjumlah 169 atau 62,0%. Kemudian untuk tingkat semester mulai dari 2-6 berjumlah 150 orang atau 55% dan semester 8-14 berjumlah 120 orang atau 45%. Deskripsi data diperoleh dari

perbandingan deskriptif data empirik yang merupakan hasil dari perhitungan yang diperoleh dari data penelitian. Perhitungan deskripsi data dilakukan dengan menggunakan perhitungan empirik melalui lima tingkat kategorisasi menurut Azwar (2017). Berikut rincian kategorisasi *quarter life crisis* dan kecerdasan emosi pada subjek.

Tabel 2. Kategorisasi Data *Quarter Life Crisis* dan Kecerdasan Emosi

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
<i>Quarter Life Crisis</i>	$X \leq 57,4$	Sangat Rendah	18	6,7%
	$57,4 < X \leq 67,8$	Rendah	67	24,8%
	$67,8 < X \leq 78,2$	Sedang	95	35,1%
	$78,2 < X \leq 88,6$	Tinggi	72	26,7%
	$88,6 < X$	Sangat Tinggi	18	6,7%
<b>Total</b>			<b>270</b>	<b>100%</b>
Kecerdasan Emosi	$X \leq 116,8$	Sangat Rendah	11	4,1%
	$116,8 < X \leq 135,2$	Rendah	78	28,9%
	$135,2 < X \leq 153,6$	Sedang	95	35,2%
	$153,6 < X \leq 172$	Tinggi	67	24,8%
	$172 < X$	Sangat Tinggi	19	7,0%
<b>Total</b>			<b>270</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 memperlihatkan tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Malang, mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 95 orang atau 35,1%. Kemudian sebanyak 72 orang atau 26,7% pada kategori tinggi, sebanyak 67 orang atau 24,8% pada kategori rendah, lalu sebanyak 18 orang atau 6,7% pada kategori sangat rendah dan sebanyak 18 orang atau 6,7% pada kategori sangat tinggi. Sedangkan untuk kecerdasan emosi mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 95 orang atau 35,2%. Kemudian sebanyak 87 orang atau 28,9% pada kategori rendah, sebesar 24,8% atau 67 orang pada kategori tinggi, lalu sebesar 7,0% atau sebanyak 19 orang pada kategori sangat tinggi dan 11 orang atau 4,1% pada kategori sangat rendah.

Tabel 3 memperlihatkan mayoritas mahasiswa mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang sebanyak 61 orang atau 37,4% mahasiswa perempuan dan sebanyak 34 orang atau 31,8% mahasiswa laki-laki. Untuk kecerdasan emosi juga mayoritas berada pada tingkat sedang sebanyak 61 orang atau 37,4% mahasiswa perempuan dan sebanyak 34 orang atau 31,8% mahasiswa laki-laki. Kemudian berdasarkan semester mahasiswa yang merasakan *quarter life crisis* mayoritas pada kategori sedang begitu juga dengan kecerdasan emosi. Tabel 4 memperlihatkan tingkat *quarter life crisis* dan kecerdasan emosi pada mahasiswa berdasarkan usia dari 18 tahun sampai 15 tahun mayoritas berada pada kategori sedang.

Tabel 3. Kategorisasi *Quarter Life Crisis* dan Kecerdasan Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Semester

Variabel	Kategorisasi	Gender				Semester				
		L	P	2	4	6	8	10	12	14
<i>Quarter Life crisis</i>	Sangat Rendah	14	4	9	8	5	5	0	0	0
	Rendah	30	37	12	14	21	19	3	1	0
	Sedang	34	61	9	15	30	36	5	2	1
	Tinggi	27	45	7	3	13	31	4	1	1
	Sangat Tinggi	2	16	0	1	3	6	4	1	0
	<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>163</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>72</b>	<b>97</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
Kecerdasan Emosi	Sangat Rendah	7	4	4	0	1	3	3	0	0
	Rendah	33	45	8	15	22	24	4	3	0
	Sedang	34	61	10	17	27	37	6	1	0
	Tinggi	25	42	9	5	19	27	3	1	2
	Sangat Tinggi	8	11	6	4	3	6	0	0	0
	<b>Total</b>	<b>107</b>	<b>163</b>	<b>37</b>	<b>41</b>	<b>72</b>	<b>97</b>	<b>16</b>	<b>5</b>	<b>2</b>

Tabel 4. Kategorisasi *Quarter Life Crisis* dan Kecerdasan Emosi Berdasarkan Usia

Variabel	Kategorisasi	Usia (tahun)							
		18	19	20	21	22	23	24	25
<i>Quarter Life crisis</i>	Sangat Rendah	1	6	3	1	2	0	1	2
	Rendah	3	7	11	12	11	8	8	6
	Sedang	3	6	14	16	29	29	9	6
	Tinggi	0	2	17	6	16	17	6	4
	Sangat Tinggi	0	2	0	1	5	6	2	2
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>26</b>	<b>20</b>
Kecerdasan Emosi	Sangat Rendah	1	2	0	0	2	0	3	2
	Rendah	1	6	12	7	19	19	6	5
	Sedang	2	7	13	21	21	20	9	6
	Tinggi	2	4	7	8	15	17	7	7
	Sangat Tinggi	1	4	3	0	6	4	1	0
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>23</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>63</b>	<b>60</b>	<b>26</b>	<b>20</b>

Analisis normalitas dan linieritas data penelitian dilakukan oleh peneliti untuk mencari tahu apakah data telah memiliki distribusi yang normal dan linier atau tidak. Berikut rincian hasil uji normalitas dan linieritas.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas dan Linieritas Skala

Variabel	Uji Normalitas			Uji Linieritas		
	Sig/p	Keterangan	Kesimpulan	Deviation from Linearity	Linearity (Sig. p<0,05)	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis</i>						
Kecerdasan Emosi	0,200	Sig > 0,05	Normal	0.087	0.000	Linear



Tabel 5 memperlihatkan hasil analisis normalitas variabel *quarter life crisis* dan kecerdasan emosi menunjukkan bahwa data penelitian telah memiliki distribusi yang normal dengan nilai signifikansinya sebesar 0,200 (sig. > 0,05) atau dapat dikatakan data berdistribusi normal karena telah memenuhi syarat sig. > 0,05. Kemudian untuk hasil analisis linieritas pada variabel *quarter life crisis* dan kecerdasan emosi menunjukkan nilai signifikansi *linearity* sebesar 0.000 (sig. < 0.05) dan nilai signifikansi deviasi sebesar 0.087 (sig. > 0.05), sehingga kesimpulan yang ditarik bahwa kedua variabel tersebut telah berhubungan secara linier dengan nilai sig. *linearity* < 0.05 dan dapat dikatakan linear.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Skala

Variabel	Pearson Correlation	Sig.
<i>Quarter Life Crisis</i>	-,526	,000
Kecerdasan Emosi	-,526	,000

Berdasarkan tabel 6 hasil uji hipotesis di atas, didapatkan nilai korelasi sebesar -,526 yang berarti bahwa terdapat hubungan negatif antara variabel kecerdasan emosi dan *quarter life crisis* dengan arah korelasi negatif berada pada kategori sedang.

## DISKUSI

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan rumus *Product Moment Pearson*, didapatkan hasil adanya hubungan antara kecerdasan emosi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Kota Malang dengan arah hubungan negatif. Penelitian ini sependapat dengan penelitian-penelitian yang mengkaji tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis*. Penelitian oleh Ekasari dkk (2022), menemukan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara *emotional intelligence* dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal dengan rentang usia 20 sampai 25 tahun di Pengasinan, Bekasi Timur. Penelitian lain oleh Cahya dkk (2021), memperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan negatif signifikan antara *emotional intelligence* dengan stress terhadap dewasa awal usia 21 sampai 35 tahun di Surabaya yang berada dalam fase *quarter-life crisis*.

Mahasiswa di Kota Malang merasakan *quarter life crisis* pada kategori sedang sebesar 35,1% atau sebanyak 95 mahasiswa. *Quarter life crisis* dijelaskan pada tahap tertentu bisa saja dianggap mengganggu dan berbahaya bagi individu yang mengalaminya. Penelitian yang dilakukan oleh Iqomah dkk (2021), menemukan *quarter life crisis* dialami kalangan dewasa awal dengan rentang usia 18-29 tahun di Kota Samarinda mayoritas dialami oleh mahasiswa berusia 22-23 tahun dan berada pada tingkatan sedang dengan persentase 28%. Individu yang merasakan *quarter life crisis* sedang, masih meragukan dan membandingkan kemampuan

dirinya, sering tertekan dan sedih terutama berkaitan dengan masalah percintaan, selalu mencemaskan dan mempertimbangkan keputusan yang diambil dan bingung bagaimana cara untuk mulai mengeksekusi keputusan itu, serta merasa terbebani dan belum layak disebut sebagai individu yang sudah dewasa (Iqomah dkk, 2021).

Data hasil penelitian menunjukkan mahasiswa perempuan dan laki-laki mengalami *quarter life crisis* yang sama, yaitu mayoritas pada tingkat sedang dengan persentase 47,2% pada mahasiswa perempuan dan 44,9% pada mahasiswa laki-laki. Penelitian oleh Darma (2022) yang mendukung, menemukan bahwa laki-laki dan perempuan dewasa awal di Pekanbaru sama-sama merasakan *quarter life crisis*. Siapapun bisa merasakan *quarter life crisis* tanpa memandang status atau jenis kelamin, tergantung seberapa besar dan kompleks masalahnya. Temuan bahwa fenomena krisis berbeda antara kaum wanita dan pria. Wanita mengalami krisis dengan berfokus pada masalah keluarga dan hubungan, sedangkan pria mengalami krisis dengan berfokus pada tujuan dan pekerjaan, seperti tertekan oleh tujuan hidup atau pekerjaan mereka, terjebak dalam pekerjaan atau aktivitas mereka, atau menganggur (Robinson & Wright dalam Fadhilah, dkk. 2022). Namun, teori Dickerson (2004) yang bertolak belakang dengan hasil penelitian menyatakan bahwa wanita lebih sering mengalami *quarter life crisis* daripada pria karena banyaknya tugas yang harus mereka selesaikan. Wanita tidak hanya harus menikah dan berkeluarga, tetapi juga harus mencari pekerjaan, memiliki karir yang baik, dan memiliki status keuangan dan sosial yang baik.

Hasil penelitian ini menunjukkan fenomena *quarter life crisis* yang terjadi berada pada kategori sedang, yang dialami oleh mahasiswa berusia 20 tahun ke atas. Persentase yang didapat untuk masing-masing usia dari 20-25 tahun adalah sebesar 40%, 44,4%, 46%, 48,45, 34,6% dan 30%. Pada usia 20-an ini individu akan sangat rentan merasakan *quarter life crisis* tingkat sedang karena ketika memasuki usia dewasa awal individu merasa terkejut dengan perubahan dan tuntutan kehidupan yang menuntut dirinya untuk bisa bertanggung jawab atas kehidupannya. Hal yang memicu terjadinya *quarter life crisis* pada usia dua puluhan adalah berhubungan dengan relasi, karir hingga keinginan untuk mendapatkan sesuatu, yang mana hal ini menjadi latar belakang tingkat stress atau krisis pada usia dua puluhan saat ini lebih tinggi dibandingkan dengan generasi sebelumnya (Beaton dalam Nurhadianti 2020). Penelitian Robbins (2004), yang mendukung mengungkapkan individu yang memasuki usia dua puluhan mulai merasakan kebingungan berkaitan dengan identitasnya, merasa kecewa terhadap semua hal, merasa frustrasi dengan karir dan hubungan interpersonal, dan bahkan selalu memikirkan dan mengkhawatirkan tanggung jawab hidupnya sebagai orang dewasa. Sementara itu dalam

penelitiannya Macrae (2011), menemukan bahwa mayoritas individu dewasa yang berada pada usia 20 sampai 30-an meragukan kemampuan dirinya sendiri untuk hidup sebagai seorang yang dewasa dan mengalami serangan panik yang merupakan penyebab dari *quarter life crisis*.

Hasil penelitian menemukan mahasiswa semester akhir mengalami *quarter life crisis* lebih tinggi dibandingkan dengan semester lain. Penelitian yang sejalan dilakukan oleh Fadhilah dkk (2022), yang mendukung menemukan mahasiswa semester akhir merasakan *quarter life crisis* paling tinggi karena beban peningkatan akademik dan persiapan untuk memasuki realitas kehidupan yang lebih berat seperti dunia karir, pekerjaan dan rumah tangga yang membuat mahasiswa semester akhir rentan terhadap *quarter life crisis* karena mahasiswa merasa tertekan oleh beban tugas akademik dan menjadi cemas, mudah khawatir dan stres.

Dalam penelitian ini juga menunjukkan kecerdasan emosi sebagai faktor penyebab terjadinya *quarter life crisis*, dimiliki oleh mahasiswa di Kota Malang berada pada kategori sedang. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa di Kota Malang rata-rata sudah memiliki kecerdasan emosi yang baik dalam menghadapi krisis dalam hidup yang dijalani. Mahasiswa dengan kecerdasan emosi sedang biasanya sadar akan perasaannya sendiri, mampu mengatasi perasaan secara tepat, mampu menyelesaikan semua tugas secara lebih lebih efektif dan produktif, namun masih kesulitan membangun interaksi dengan orang lain di sekitarnya dan lebih berfokus pada diri sendiri, melihat dirinya dari sudut pandang yang negatif (Basaria, 2019). Oleh karena itu, mahasiswa dengan kecerdasan emosi sedang akan mengalami *quarter life crisis* dalam bentuk kesulitan dan kekhawatiran dalam menjalin interaksi, merasa tidak puas dengan segala pencapaian yang didapat, dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Penelitian oleh Felix dkk (2019), menemukan tingkat kecerdasan emosi yang dialami oleh mahasiswa STMIK Mikrosil Medan berada pada kategori sedang. Kecerdasan emosi dalam penelitian tersebut, ditemukan dapat mempengaruhi strategi *coping* pada mahasiswa. Kecerdasan emosi sangat diperlukan oleh individu untuk menghadapi perubahan hidup yang menimbulkan problema yang berpotensi menimbulkan stress pada setiap individu (Riada dkk 2022).

Data hasil penelitian juga menunjukkan kecerdasan emosi antara mahasiswa perempuan dan laki-laki sama-sama berada pada kategori sedang. Penelitian oleh Hidayah dkk (2020), mendukung hasil penelitian ini menemukan bahwa tidak ada perbedaan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh individu berdasarkan jenis kelamin. Kemudian penelitian oleh Ilmi & Faisal (2022), juga menemukan tidak terdapat kecerdasan emosi antara individu perempuan dan laki-

laki. Hal ini berarti bahwa dalam mengembangkan kecerdasan emosi, perempuan dan laki-laki mempunyai kesempatan yang sama dan setara.

Jika ditinjau berdasarkan usia dan tingkat semester, tidak terlihat perbedaan yang signifikan. Pada mahasiswa usia dari 18 sampai 25 tahun mayoritas memiliki kecerdasan emosi yang sedang. Begitu pun dengan tingkat semester, mayoritas mahasiswa semester 2 sampai 4 memiliki kecerdasan emosi yang sedang. Penemuan ini tidak sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Golleman (2009), bahwa kecerdasan emosi berhubungan dengan usia dimana semakin tua usia individu maka semakin baik pula kecerdasan emosinya. Kemudian bertolak belakang juga dengan penelitian dari McNulty dkk (2015), menyatakan bahwa faktor usia dan tingkat pendidikan (semester) berhubungan dengan terbentuknya kecerdasan emosional. Hal ini disebabkan karena kecerdasan emosional dapat dilatih dan ditingkatkan selama proses pendidikan dan dapat berkembang seiring bertambahnya usia.

Penelitian lain yang serupa dengan penelitian ini dilakukan oleh Fatchurrahmi & Urbayatun (2022), menemukan hasil bahwa kecerdasan emosi dapat memprediksi *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dengan penjelasan yaitu semakin tinggi kecerdasan emosional subjek, semakin kecil kemungkinan terjadinya *quarter life crisis*. Sebaliknya kecerdasan emosi subjek rendah, semakin besar kemungkinan terjadinya *quarter life crisis*. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memiliki kecerdasan emosional yang baik karena dapat mengurangi *quarter life crisis* biasanya dirasakan oleh kalangan dewasa muda yang belum cukup siap untuk menjadi individu dewasa termasuk mahasiswa.

Penelitian yang telah dilakukan berpedoman pada kaidah penelitian ilmiah, namun peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dalam penelitian ini. Keterbatasan penelitian ini yaitu peneliti tidak membahas tentang latar belakang mahasiswa yang mana mahasiswa berasal dari berbagai macam latar belakang budaya, pola asuh dan ekonomi yang berbeda dan hal tersebut dapat mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh masing-masing mahasiswa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian serta kajian teori yang telah dijabarkan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *quarter life crisis* dengan kecerdasan emosi pada mahasiswa di Kota Malang, dengan arah hubungan yang negatif. Arah hubungan yang negatif menunjukkan arti semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa di Kota Malang. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa di Kota Malang.

Peneliti juga memberikan saran-saran sebagai berikut: Bagi subjek penelitian mahasiswa diharapkan untuk tetap mempertahankan dan meningkatkan lagi kecerdasan emosi yang dimiliki agar bisa meminimalisir *quarter life crisis* yang dialami. Kemudian bagi Peneliti Selanjutnya disarankan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan *quarter life crisis*, agar bisa menggali lebih dalam lagi mengenai fenomena *quarter life crisis* berdasarkan latar belakang budaya, pola asuh dan ekonomi melalui pendekatan kualitatif untuk mengetahui dinamika psikologis yang terjadi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. Selain itu, pada peneliti lain yang hendak mengambil fenomena yang sama diharapkan dapat meneliti mengenai *quarter life crisis* ditinjau dari jenis kelamin terkhususnya *quarter life crisis* yang berfokus pada laki-laki.

## REFERENSI

- Aisyah, S., Psikologi, J., & Psikologi, F. (2018). ANTHROPOS: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya Makna Upacara Adat Perkawinan Budaya Melayu Deli terhadap Kecerdasan Emosional. *Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya*, 4(1), 68–78. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/anthropos>
- Asti, R. D. (2021). Melelahkan, Tapi Semua Demi Masa Depan. Klaten Jawa Tengah: Caesar Media Pustaka.
- Black Allison, (2010). “Halfway Between Somewhere and Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student”, ProQuest Dissertations in Theses (PQDT).
- Cahya, F. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis). *Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 000, 1–13. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/8614>
- Darma, R (2022), Perbedaan Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Jenis Kelamin. Skripsi. Universitas Islam Riau Pekanbaru.
- Dickerson, V.C. (2004). Young Women Struggling for an Identity. *Journal of Family Process*, Proquest Vol.43, No 3, 337.
- Denza Perdana Kurniaputra. ( 2023, Mei 27) "Menanti Langkah Tepat Agar Jembatan Suhat Tak Lagi Jadi Tempat Bunuh Diri" diakses <https://www.detik.com/jatim/berita/d-6741322/menanti-langkah-tepat-agar-jembatan-suhat-tak-lagi-jadi-tempat-bunuh-diri>.
- Ekasari, A., & Psikologi, P. S. (2022). *Emotional intelligence dan self efficacy terhadap quarter life crisis pada dewasa awal*. 2, 41–55.
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A., (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*. 2 (1), 29 – 35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fansyuri, A. K., & Fahiroh, S. A. (2021). Fenomena Quarterlife Crisis Dalam Menyongsong Revolusi. *Prosiding Temilnas XII Ikatan Psikologi Perkembangan Indonesia, Temilnas Xii*, 1–3.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p102-113>
- 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. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Gandhawangi, Sekar. (2020, Agustus 17). Quarter Life Crisis, Hati-Hati Milenial. diakses dari <https://www.kompas.id/baca/gaya-hidup/2020/08/17/quarter-life-crisis-badai-pasti-berlalu>
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. New York: Bantam.
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, Daniel. (2000). *Working with Emotional Intelligence*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hatiningsih, N. (2020). Kecerdasan Emosional dan Kebahagiaan Mahasiswa Dimediasi Oleh Harga Diri. *Tesis*, November. <https://eprints.umm.ac.id/71246/%0Ahttps://eprints.umm.ac.id/71246/1/NASKAH.pdf>
- Hidayah, B., Ariyanto, A. A., & Hariyadi, S. (2020). Apakah Emotional Intelligence dipengaruhi gender?: Analisis perbedaan kecerdasan emosi kaitannya dengan manajemen konflik suami-isteri dalam masa kritis perkawinan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 43. <https://doi.org/10.24843/jpu.2020.v07.i02.p05>
- IImi, A., & Faisal, E. (2023). *Emotional Intelligence Differences Between Male and Female Adolescents*. 6(1), 51–58.
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Ira Suwartika, Agus Nurdin, E. R. (2014). *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 3 No.3 Nopember 2008. 9(3), 144–148.
- Macrae, F. (2011). Quarter-life crisis hits three in four of those aged 26 to 30.
- McNulty, Mackay, S. J., White, P., J. P., Lane, S., & Lewis, S. J. (2015). A benchmarking and comparative analysis of emotional intelligence in student and qualified radiographers: An international study. *Journal of Medical Radiation Sciences*, 62(4).
- Nurhadianti, D. D. (2020). Quarter Life Crisis. Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I repository. <http://repository.upi-yai.ac.id/1767/1/Quarter%20Life%20Crisis.pdf>
- Perdana, Nugraha. (2022, September 7). Mahasiswa Kedokteran UB Ditemukan Gantung Diri. Diakses dari <https://regional.kompas.com/read/2022/09/07/232238678/mahasiswa-kedokteran-ub-ditemukan-gantung-diri> page=all.
- Riada, M. R., Daik, I. E., & Leuanan, F. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru Iakn Kupang. *Jurnal Sosial Humaniora Sigli (JSH)*, 5(2), 205. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSH>
- Robbins & Wilner. (2001). *Quarterlife crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived*. Amazon: TarcherPerigee.
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating erikson for the 21st Century*. New York: Routledge.
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar psikologi agama (Trans)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.