

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
SARJANA  
SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**Diah Ayu Lestari**

**NIM 2061100019**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN  
2023/2024**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
SARJANA**

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar  
Sarjana Psikologi Universitas Widya Dharma**



**Disusun Oleh :**

**Diah Ayu Lestari**

**NIM 2061100019**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS EKONOMI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS WIDYA DHARMA KLATEN**

**2023/2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
SARJANA**

Diajukan Oleh :

**DIAH AYU LESTARI**

NIM 2061100019

Skripsi ini telah disetujui oleh Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi  
untuk mengikuti Sidang Ujian Skripsi Fakultas Ekonomi dan Psikologi  
Universitas Widya Dharma Klaten pada :

Hari : Senin

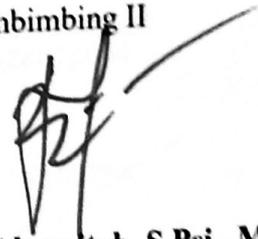
Tanggal : 8 Juli 2024

Pembimbing I



**Dra. Dwi Wahyuni U, S.Psi., M.Phil**  
NIDN. 0024026701

Pembimbing II



**Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A**  
NIDN. 0616028401

Ketua Program Studi Psikologi



**Hartanto, S.Psi., M.A**  
NIDN. 00626078604

**HALAMAN PENGESAHAN**  
**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN**  
**KECEMASAN DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA**  
**SARJANA**

Diajukan Oleh:  
**DIAH AYU LESTARI**  
NIM. 2061100019

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan dewan penguji pada hari Senin,  
tanggal 8 Tahun 2024 dengan susunan Dewan Penguji

Ketua



**Winarno Heru M, S.Psi., M.Psi., psikolog**  
NIDN. 0605127802

Sekretaris



**Hartanto, S.Psi., M.A**  
NIDN. 0626078604

Penguji Utama



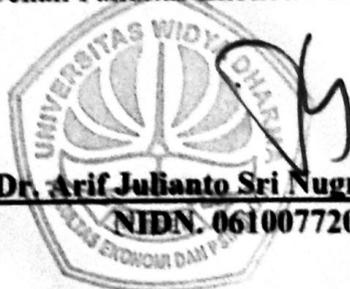
**Dra. Dwi Wahyuni U, S.Psi., M.Phil**  
NIDN. 0024026701

Penguji Pendamping



**Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A**  
NIDN. 0616028401

Mengetahui  
Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi



**Dr. Arif Julianto Sri Nugroho, M.Si**  
NIDN. 0610077201

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa apa yang saya tulis dalam karya ilmiah atau skripsi ini adalah benar adanya dan merupakan hasil karya saya sendiri. Segala kutipan karya pihak lain telah saya tulis dengan menyebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka saya rela gelar keserjanaan saya dicabut.

Klaten, 31. Juli 2024

Penulis



**Diah Ayu Lestari**  
NIM. 2061100019

## **MOTTO**

“Jangan menjelaskan tentang dirimu kepada siapapun karena yang menyukai tidak butuh itu. Dan yang membencimu tidak percaya akan itu”.

(Ali bin Abi Thalib)

“Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain karena tak semua bunga tumbuh mekar bersamaan”.

“Jangan terlalu ambil hati dengan ucapan seseorang, kadang manusia punya mulut tapi belum tentu punya pikiran”.

(Albert Einstein)

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah Rabbil Aalami, sujud serta syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat rahmat dan karuniaNya yang telah memberikan kekuatan, kesehatan, ilmu dan kemampuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Cinta pertama dan sekaligus menjadi sosok yang menginspirasi penulis yaitu Ayahanda Mufid Arianto. Terimakasih atas tiap tetes keringat dalam setiap langkah mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan finansial penulis selama ini. Serta ribuan do'a yang telah dilantunkan untuk keberhasilan penulis dalam menggapai cita-citanya ini.
2. Pintu surgaku dan sekaligus menjadi panutan penulis untuk menjadi sosok perempuan yang kuat, penyayang dan memiliki kesabaran yang tinggi yaitu Ibunda Martini. Terimakasih atas kasih sayang, semangat, ridho, dan do'a yang terselip disetiap sholatnya demi keberhasilan penulis mewujudkan harapan dirinya dan semua orang.
3. Kepada keluarga besar terimakasih banyak untuk semuanya yang telah mendukung dan menyemangati dalam perjuangan ini.
4. Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri yang telah berjuang dan berusaha selama ini. Terimakasih atas kerja kerasnya. Mari tetap berdoa dan berusaha serta semangat untuk kedepannya.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur Alhamdulillah peneliti panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa. Yang selalu memberikan rahmat, hidayah, dan inayah serta keikmatan tiada tara yang berupa nikmat sehat serta nikmat sempat serta kebahagiaan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar Sarjana Stata Satu (S1) Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA SARJANA”**

Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ada bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan terimakasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak yang telah membantu terutama kepada :

1. Bapak Prof. H. Triyono, M.Pd., selaku Rektor Universitas Widya Dharma Klaten.
2. Bapak Dr. H. Arif Julianto Sri Nugroho, S.E., M.Si sebagai Dekan Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.
3. Bapak Hartanto, S.Psi., M.A sebagai ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten.

4. Ibu Dra. Dwi Wahyuni Uningowati, S.Psi., M.Phil sebagai pembimbing I yang telah memberikan sebagian bantuannya yang berupa sumbangan pikiran dan pengarahan hingga terselesaikan skripsi ini.
5. Ibu Ummu Hany Almasitoh, S.Psi., M.A sebagai pembimbing II yang telah membimbing skripsi ini hingga selesai dengan baik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma Klaten, terimakasih atas materi-materi perkuliahan dan pengalaman yang telah diberikan.
7. Teruntuk teman serta sahabat yang tidak bisa peneliti sebutkan satu-persatu. Terimakasih untuk do'a, dukungan, kontribusinya dan kompak untuk berjuang bareng saling menguatkan satu sama lain. Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu.
8. Rekan-rekan angkatan 2020 yang sudah berjuang bersama. Terimakasih untuk waktu dan kisah yang sudah dibuat selama ini semoga tetap terjalin silaturahmi kedepannya.
9. Seluruh rekan-rekan mahasiswa jurusan Psikologi dan rekan KKN yang telah kebersamai serta memberikan semangat pada penulis.

Peneliti menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan, maka peneliti mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta dikembangkan lebih lanjut.

Klaten,

Diah Ayu Lestari

## DAFTAR ISI

Surat Pernyataan.....	III
Halaman Persetujuan.....	IV
Halaman Pengesahan .....	V
Motto.....	VI
Persembahan .....	VII
Kata Pengantar .....	VIII
Daftar Isi.....	XI
Daftar Tabel .....	XIV
Daftar Gambar.....	XV
Daftar Lampiran .....	XVI
Abstrak .....	XVII
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	9
A. Kecemasan .....	9

B. Kecerdasan Emosional.....	13
C. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	18
D. Kecemasan Dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	25
E. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	27
F. Kerangka Berpikir.....	29
G. Hipotesis .....	29
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>30</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	30
B. Definisi Operasional .....	30
C. Populasi Dan Sample Penelitian.....	31
D. Instrumen Penelitian .....	32
E. Rancangan Penelitian.....	33
F. Teknik Pengumpulan Data.....	34
G. Analisis Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	43
B. Gambaran Subjek Penelitian.....	43
C. Pelaksanaan Penelitian.....	44
D. Hasil Penelitian.....	45
E. Pembahasan .....	53
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>56</b>
A. Kesimpulan .....	56

B. Saran .....	56
DAFTAR PUSTAKA .....	58
LAMPIRAN .....	62

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 1 Blueprint Skala Kecerdasan Emosional .....	32
Tabel 1 2 Blueprint Skala Kecemasan menghadapi Quarter Life Crisis .....	33
Tabel 1 3 Skor Pernyataan .....	35
Tabel 1 4 Kategorisasi Data .....	39
Tabel 1 5 Interpretasi Hasil Analisis Koefisien Determinasi .....	42
Tabel 1 6 Hasil Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosional .....	46
Tabel 1 7 Hasil Uji Reliabilitas Kecemasan menghadapi QLC .....	47
Tabel 1 8 Hasil Uji Deskriptif .....	47
Tabel 1 9 Hasil Kategorisasi Data Kecerdasan Emosional .....	48
Tabel 1 10 Hasil Kategorisasi Data Kecemasan menghadapi QLC .....	48
Tabel 1 11 Hasil Uji Normalitas .....	49
Tabel 1 12 Hasil Uji Linearitas .....	50
Tabel 1 13 Hasil Uji Korelasi Product Moment .....	51
Tabel 1 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir .....	29
----------------------------------	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Kuesioner Penelitian.....	63
Lampiran 2 Uji Validitas Skala Kecerdasan Emosional .....	68
Lampiran 3 Uji Validitas Skala Kecemasan menghadapi Quarter Life Crisis.....	69
Lampiran 4 Hasil Reliabilitas.....	70
Lampiran 5 Deskriptif Data Hasil Penelitian .....	71
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas .....	75
Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas.....	75
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis.....	76

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS PADA SARJANA

DIAH AYU LESTARI

NIM 206110019

Skripsi, Fakultas Ekonomi dan Psikologi Universitas Widya Dharma

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan dalam menghadapi *quarter life crisis* pada sarjana. Penelitian ini dilakukan pada 100 responden sarjana dengan teknik *purposive sampling* dan menggunakan metode kuantitatif korelasional. Hasil uji reliabilitas menggunakan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,834 untuk kecerdasan emosional dan 0,830 untuk kecemasan menghadapi *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment* diketahui bahwa ada hubungan negatif antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan menghadapi *Quarter Life Crisis* pada sarjana, dimana  $r_{xy} -0,600$  dengan  $p 0,000 < 0,05$ . Dimana  $-0,600$  menunjukkan lemahnya korelasi antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan menghadapi *Quarter Life Crisis*. Sedangkan tanda negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi Kecerdasan Emosional maka Kecemasan menghadapi *Quarter Life Crisis* semakin rendah.

Kata kunci : Kecerdasan Emosional; Kecemasan; *Quarter Life Crisis*; Sarjana

## ABSTRACT

*This reseacrs aims to determine the relationship between Emotional Intelligence and Anxiety in facing a Quarter Life Crisis in undergraduates. Tis research was conducted on 100 undergraduates respondents using purposive sampling techniques and using correlational quantitative methods. The result of the reliability test used Cronbach's Alpha values of 0,834 for Emotional Intelligence and 0,830 for Anxiety facing the Quarterlife Crisis. based on the results of the Product Moment correlation test, it is known that there is a negative relationship between Emotional Intelligence and Anxiety facing the Quarter Life Crisis in undergraduates, where  $r_{xy} -0,600$  with  $p 0,000 < 0,05$ . Where  $-0,600$  indicates a weak correlation between Emotional Intelligence and anxiety facing the Quarter Life Crisis. Meanwhile, the negative sign indicates that the higner the Emotional Intelligence, the lower the anxiety facing the Quarter Life Crisis.*

*Keyword: Emotional Intelligence, Anxiety; Quarter Life Crisis; Undergraduates*

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Setiap fase perkembangan individu memiliki karakteristik dan peran yang berbeda-beda. Individu yang mempersiapkan diri untuk menjadi dewasa akan merasa siap. Sebaliknya, individu yang tidak mampu menghadapi tantangan dan perubahan mengalami kebingungan dan berbagai masalah psikologis, mereka merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian, dan mengalami krisis emosional atau respon negatif dari dalam diri mereka sendiri. Bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Menurut Atwood & Scholtz (dalam Balzarie & Nawangsih, 2019) keadaan ini dikenal disebut “krisis *quarter life*”.

Masa-masa peralihan yang terjadi selama perkembangan seseorang dikenal sebagai *quarter life crisis*. akibatnya individu mulai mengalami kecemasan, ketakutan, dan kesedihan emosional. Menurut Fiscer (dalam Habibie, Syakarofah & Anwar, 2019) *quarter life crisis* adalah terkait mimpi, harapan dan cita-cita individu. Orang-orang dalam rentang usia 18 hingga 28 tahun biasanya telah menyelesaikan pendidikannya di sekolah menengah atas atau perkuliahan. Krisis yang dialami oleh individu biasanya disebabkan oleh tuntutan orang tua mereka tentang apa yang harus mereka lakukan untuk

masa depan. Sulit mencari pekerjaan adalah salah satu bentuk *quarter life crisis* yang dirasakan seseorang (Rahmania & Tasaufi, 2020).

*Quarter life crisis* (krisis seperempat abad) ini, yang umumnya dialami oleh orang-orang di usia 20-an. Krisis yang membuat individu kehilangan arah dan membuat individu berpikir tentang rencana hidup mereka. Di usia ini, mereka baru mengenal “dunia yang sebenarnya”, sehingga kita kewalahan untuk menyesuaikan diri dengan tantangan dan tanggung jawab yang baru kita terima. Dalam buku Robbin dan Wilner yang berjudul *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Robbin dan Wilner mengatakan orang-orang muda ini disebut sebagai “*twentysometings*”. Istilah ini berasal dari penelitian mereka terhadap remaja di Amerika. *Quarter life crisis* ini berkaitan dengan kondisi emosional yang terjadi pada tahap perkembangan manusia ketika individu memasuki dewasa awal. Mereka disebut sebagai krisis karena mereka sedang melalui fase transisi menuju masa dewasa dan mengalami banyak perubahan besar. Ini dapat menyebabkan kecemasan, kesepian, kegalauan, perubahan terus-menerus, banyak pilihan, dan panik tidak berdaya, serta banyaknya tekanan dan tuntutan yang mereka alami selama hidup mereka..

Menurut Robbins & Wilner (2001), masa transisi adalah peralihan dari dunia akademik ke dunia nyata. Peralihan ini akan membuat orang khawatir tentang masa depannya dan pertanyaan tentang apa yang telah mereka lakukan di masa lalu yang berdampak pada masa depannya.

Individu yang mulai memasuki dewasa awal dan mulai berfikir tentang apa yang bisa mereka lakukan untuk membanggakan dirinya dan lingkungan dan bagaimana mereka bisa bangkit dan memikirkan hal-hal yang akan membuat mereka bahagia. Ada orang yang dapat bangkit dan memikirkan hal-hal yang akan membuat mereka bahagia, tetapi ada juga orang yang terperangkap dan tidak bisa mengimbangi dirinya untuk tetap hidup. Robinson (2015) mengatakan bahwa orang yang mengalami *quarter life crisis* akan melalui fase-fase tertentu dimana mereka merasa terjebak dengan berbagai pilihan dalam kehidupan mereka, seperti karier, cinta atau pendidikan. Setelah membuat keputusan, individu ini akan menunjukkan pola perilaku yang memisahkan diri dari lingkungan yang tidak sesuai dengan pilihan mereka. Pada titik ini, individu mulai mencari cara untuk mengubah hidup mereka.

Dalam periode *quarter life crisis*, orang mengalami ketidakpastian dalam hidup mereka dan kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai masalah dalam hubungan sosial, keluarga, dan romantis mereka. Ini biasanya terjadi pada individu antara usia 20 sampai 30 tahun, dan mendorong mereka untuk mencari stabilitas dan mempelajari berbagai aspek hidup mereka. Namun, seiring berakhirnya masa remaja, tuntutan dan tekanan dari lingkungan semakin meningkat saat seseorang memasuki fase perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Fase ini dikenal sebagai *emerging adulthood*, dan terjadi pada usia sekitar 20 sampai 30 tahun. Saat masa transisi menuju kedewasaan dimulai, individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan

mereka, baik dalam hal pengetahuan maupun keterampilan. Selain itu, eksplorasi terhadap identitas diri berkontribusi pada menjadikan masa muda yang baru muncul sebagai fase yang tidak stabil, karena individu sering mengalami perubahan dalam hal percintaan, pendidikan dan pekerjaan selama proses ini lebih banyak dibandingkan dengan fase perkembangan lainnya (Tanner dkk, 2008).

*Quarter life crisis* disebabkan oleh tekanan yang terjadi pada individu atau dari lingkungan sosial mereka. Mereka mungkin merasa tidak memiliki tujuan hidup atau cita-cita yang jelas dan merasa tertinggal oleh kesuksesan orang-orang disekitar lingkungan mereka. Akibatnya individu merasa kebingungan dan mungkin mengalami stress, yang membuat mereka merasa lebih takut dan khawatir tentang masa depannya (Nurhadianti & Diah, 2021).

Kecerdasan emosional merupakan kumpulan keterampilan sosial, emosional, dan pribadi yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam mengelola stres dan tuntutan lingkungannya. Namun menurut Goleman (2015), kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengidentifikasi diri sendiri, dan orang lain, memiliki motivasi diri, dan secara efektif mengatur emosi diri sendiri dan orang lain. Setiap orang harus memiliki kecerdasan emosional yang tinggi selama fase *quarter life crisis* untuk membantu orang lain dalam memahami lingkungan sekitar dan perasaannya sendiri.

Selama fase *quarter life crisis*, kecerdasan emosi yang tinggi akan membantu individu untuk mengatur pikiran dan tindakan mereka untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dan tantangan. Hal ini dikarenakan

semakin banyak perasaan putus asa yang dialami seseorang selama fase *quarter life crisis*, maka motivasi untuk maju dan melangkah kedepan seseorang semakin rendah. Jadi mengapa kecerdasan emosi harus tinggi dimiliki oleh individu supaya dalam menghadapi berbagai perasaan di fase *quarter life crisis* semakin rendah.

Dalam fase *quarter life crisis*, individu sering mengalami rasa cemas. Seseorang akan terus mengalami rasa cemas jika mereka tidak mampu menangani dan menghadapinya dengan baik. Agar mereka tidak mengalami rasa cemas yang berlebihan, diharapkan mereka memiliki pengaturan diri yang baik. Jika mereka memiliki pengaturan diri yang baik, mereka tidak akan mengalami rasa cemas yang berlebihan, karena jika memiliki pengaturan diri yang baik individu akan memahami emosi yang sedang dirasakan saat itu dan bersikap lebih tenang dalam menghadapi.

Individu yang mengalami *quarter life crisis* juga mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan. Individu akan dihadapkan pada banyak pilihan dalam hidup mereka, yang menghasilkn harapan baru pada individu mengenai masa depan. Karena itu, untuk menghindari kebingungan dan ketakutan saat membuat keputusan, diperlukan motivasi diri dan pengaturan diri yang baik. Motivasi pada diri sendiri yang tinggi dapat mendorong individu untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan dan direncanakan dengan bisa menemukan cara mendapatkan dan meraih suatu tujuan tersebut.

Fokus penelitian ini adalah masalah yang dihadapi oleh orang-orang yang memperlmasalahkan tentang karier, meragukan kemampuan diri sendiri,

khawatir tentang relasi interpersonal, keadaan keuangan, ketidakberdayaan dan pikiran negatif lainnya yang menandakan individu sedang mengalami *quarter life crisis*. Karena tuntutan yang sangat besar yang harus dipenuhi, perempuan mengalami dua kali gangguan cemas dibandingkan pria.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa fenomena *quarter life crisis* sangat mungkin terjadi pada dewasa awal yaitu sekitar usia 20-30 tahun. Individu yang mengalami *quarter life crisis* membuat individu pada masa sulit, yang menyebabkan krisis emosional dan kecemasan (Habibie dkk, 2019). Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Nicole dan Carolyn (2010) pada empat kelompok dewasa awal. Penelitian tersebut menemukan bahwa siswa lulusan sekolah menengah atas memiliki kecemasan tertinggi ketika menghadapi fase *quarter life crisis*, diikuti oleh mahasiswa sarjana (Afnan dkk, 2020). Fenomena *quarter life crisis* tersebut merupakan fenomena nyata yang terjadi ditengah kelompok usia 20-30 tahun yang dimana pada usia tersebut merupakan tahap perkembangan dewasa atau yang biasa disebut dengan *emerging adulthood*.

Dalam fenomena *quarter life crisis* di temukan penelitian yang berkaitan dengan fenomena tersebut. Menurut survei yang dilakukan oleh One Poll (dalam First Direct Bank, 2017) terhadap 2.000 orang millennial di Inggris, 56% dari mereka berada dalam *quarter life crisis*. Hampir 60% orang melaporkan tekanan lingkungan menyebabkan mereka mempertanyakan keadaan kehidupan mereka. Jika orang mengalami tekanan yang lebih tinggi, mereka menjadi frustrasi dan berpikir negatif tentang diri mereka sendiri.

Krisis *quarter life* disebabkan oleh masalah keuangan. Lebih dari 30% orang yang berada dalam *quarter life crisis* mengeluarkan lebih banyak uang daripada yang mereka hasilkan. Studi yang dilakukan oleh Icha Herawati di Pekanbaru menunjukkan bahwa *quarter life crisis* juga terjadi di Indonesia. Dari 236 individu yang diteliti terdapat, 9 mengalami *quarter life crisis* tingkat sangat rendah, 35 orang mengalami *quarter life crisis* tingkat rendah, 102 orang mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang, 66 orang berada pada tingkat tinggi dan 34 orang mengalami *quarter life crisis* sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa fase dewasa awal rentan mengalami krisis.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin meneliti subjek tersebut untuk menjadikan permasalahan sebagai bahan penelitian sehingga peneliti tertarik mengangkat judul **“Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Sarjana”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : apakah terdapat Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Sarjana.

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan

emosional dengan kecemasan dalam menghadapi *quarter life crisis* pada sarjana.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat yang baik, diantaranya:

a. Manfaat Teoritis

1. Memberikan wawasan dan memajukan disiplin ilmu Psikologi Perkembangan.
2. Memberikan pemahaman dan pengetahuan lebih kepada pembaca tentang gagasan kecemasan, kecerdasan emosional, dan *quarter life crisis*.

b. Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa tingkat akhir, agar dapat memahami fenomena dalam menghadapi *quarter life crisis*.
2. Bagi pembaca, diharapkan dapat memberikan dukungan kepada rekan yang mengalami *quarter life crisis*.
3. Bagi peneliti, bermanfaat sebagai sumber acuan untuk penelitian selanjutnya.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dari pembahasan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil uji korelasi product moment dimana  $r_{xy} = -0,600$  dan  $p = 0,000$ . Hasil dari uji tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi atau hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecemasan menghadapi *Quarter Life Crisis* pada sarjana. Sedangkan tanda negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional maka kecemasan menghadapi *quarter life crisis* semakin rendah.
2. Berdasarkan koefisien determinasi (R) dari hubungan variabel bebas dan variabel terikat sebesar 0,360. Ini menunjukkan bahwa Kecerdasan Emosional berkontribusi terhadap tingkat Kecemasan menghadapi *Quarter Life Crisis* sebesar 36% dan sebanyak 64% lainnya dipengaruhi dari faktor-faktor lainnya.

#### B. SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Setiap individu melewati fase *Quarter Life Crisis*, tapi fase ini sangat umum terjadi pada mahasiswa sarjana yang akan memasuki masa dewasa awal. Oleh karena itu, masyarakat perlu mengurangi

kecemasannya dan lebih mengembangkan kecerdasan emosionalnya. Untuk mencegah terjadinya kecemasan, diharapkan masyarakat senantiasa meningkatkan dan memperluas kecerdasan emosionalnya ketika menghadapi kesulitan fase *quarter life crisis*. masyarakat dituntut untuk berlatih mengungkapkan emosinya kepada orang terdekat, menurunkan emosi negatif, dan melatih ketenangan dalam menghadapi kecemasan agar dapat mengembangkan kecerdasan emosional.

## 2. Kepada Peneliti selanjutnya

Mengingat banyaknya kekurangan dalam penelitian ini, disarankan agar peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa mempertimbangkan faktor-faktor tambahan seperti IQ, latar belakang pendidikan, kreativitas, usia, dan lingkungan yang mempengaruhi tingkat kecemasan yang dialami oleh orang-orang yang menjalani masa kehidupan seperempat abad. Oleh karena itu, kita dapat yakin akan tingkat kekhawatiran yang dialami oleh mahasiswa sarjana yang sedang menghadapi *quarter life crisis*. Untuk lebih mendukung temuan penelitian selanjutnya dan memperkuat sampel penelitian kedepannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. American psychologist*, 55(5), 469
- Rizki Kalimutu, *Krisis Hidup Seperempat Abad* (Yogyakarta: Stilelletto Indie Book, 2019), 7
- Santirikisa, *Merangkul Sebuah Pendewasaan* (Indonesia: Guepedia, 2020), 8.
- Kartika, C. D. “ Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. “ (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2015).
- Athaya Nugthia, dkk. “ *Quarterlife Crisis* Pada Dewasa Awal : Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi?” *Journal of Psychological Research*, 3, No. 1, 1-10.
- Permatasari, I. (2021). Hubungan Kematangan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Psikologi, J., Pendidikan, F. I., Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2021). Hubungan *Loneliness* Dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Robinson, O. (2015). *Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis. Emerging Adulthood in a European Context.*
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka Utama.
- Gordon, R. T., The, J. A., & Oliver, C. (2013). *BIROn - Birkbeck*

*Institutional Research Online The holistic phase model of early adult crisis. 20(1), 27–37.*

Kartika, C. D. 2015. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. (Skripsi tidak dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Karpika, I. P., & Segel, N. W. W. (2021). *Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. Widyadari, 22(2).*

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis The Unique Challenges of Life in Your Twenties. New York: Tarcher Penguin.*

Diakses dari [http://ethese.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073\\_Bab\\_3.pdf](http://ethese.uin-malang.ac.id/1639/7/10410073_Bab_3.pdf), pada tanggal 08 Desember 2023 pukul 20.13

Cahaya, Firmansyah Dwi dkk. “*Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal Yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter Life Crisis)*”.

Anjayani, S. P. (2021). Faktor-faktor quarter life crisis (studi kuantitatif deskriptif pada mahasiswa tingkat akhir). *Skripsi, 51-52.*

Putri, A. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *SKIPSI, 16-24.*

- Putri, H. M., & Febriyanti, D. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. 9 (Nomor 5), 375-381.
- Freud, S., Strachey, J. 1949. *An Outline Of Psychoanalysis*. New York: W.W Norton.
- Sugiyono. 2015. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods). Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Metode Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2018). Metode Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Sugiyono. (2019). Metode Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Annisa, D. F., dan Ifdil. 2016. Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Konselor Universitas Padang*. 5, (2), 93-99.
- Vini Mutia Fitri,"*Quarter Life Crisis*:Mengatasi Kegagalan Generasi Millennial", Artikel, Vol.5, No.10 (Desember 2023).
- Icha Herawati dan Ahmad Hidayat,"*Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Pekanbaru", dari *Journal An-Nafs:Kajian Penelitian Psikologi*, Vol.5, No.1 (Desember 2023).
- Baharuddin, M.I, Jufri, M, dkk. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stress Kerja Pada Anggota Kepolisian Satuan Lalu Lintas Polrestabes Makasar", *Jurnal Psikologi TALENTA*, Vol. 5, No.1.

Tanti Dini Lismawati, dkk. “*Emotional Intellegence Dan Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*” *Jurnal Psikologi*, 14, No.2, (Sepetember 2022)