

**KONTRIBUSI KECERDASAN EMOSI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

**SKRIPSI**

**Pembimbing**

**Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Oleh:**

**ANDI ALIYA ROZHIDA**

**C021181033**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
MAKASSAR**

**2023**

**KONTRIBUSI KECERDASAN EMOSI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Menempuh Ujian Sarjana  
Pada Fakultas Kedokteran  
Program Studi Psikologi  
Universitas Hasanuddin

**Pembimbing**

**Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog**  
**Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog**

**Oleh:**

**ANDI ALIYA ROZHIDA**

**C021181033**



**UNIVERSITAS HASANUDDIN**  
**FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**MAKASSAR**

**2023**

## PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

**KONTRIBUSI KECERDASAN EMOSI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA  
MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR**

Disusun dan diajukan oleh:

**Andi Aliya Rozhida**  
**C021181033**

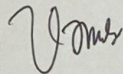
Telah dipertahankan di hadapan Panitia Ujian yang dibentuk dalam rangka  
Penyelesaian Studi Program Sarjana di Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Pada tanggal 19 Januari 2023  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat kelulusan

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping



Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 198402232009122004

Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog  
NIP. 198409112014042001

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A  
NIP. 19810725 201012 1 004

# PENGESAHAN

## SKRIPSI

### KONTRIBUSI KECERDASAN EMOSI TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh:

**Andi Aliya Rozhida**  
C021181033

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi  
Pada tanggal 19 Januari 2023

Menyetujui,  
Panitia Penguji

No	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi.,M.A	Ketua	1. 
2.	Nur Syamsu Ismail, S.Psi.,M.Si	Sekretaris	2. 
3.	Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi.,M.A	Anggota	3. 
4.	Umniyah Saleh, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog	Anggota	4. 
5.	Istiana Tajuddin, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog	Anggota	5. 
6.	Yassir Arafat Usman S.Psi.,M.Psi.,Psikolog	Anggota	6. 

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

Dr. Agus Salim Bukhari, M.Clin.Med.,Ph.D.,Sp.GK(K)  
NIP. 19700821 19903 1 001

Ketua Program Studi Psikologi  
Fakultas Kedokteran  
Universitas Hasanuddin

Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A  
NIP. 19810725 201012 1 004

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 14 Januari 2023

Saya Membuat Pernyataan,



Atiq Atiya Rozhida

NIM.C021181033

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, kasih, dan karunia-Nya sehingga penulis diberikan kekuatan, kelancaran dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Kontribusi Kecerdasan Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar” sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sebagai sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Terlepas dari syarat penyelesaian studi, proses penyusunan skripsi ini juga sebagai wadah bagi penulis untuk senantiasa belajar, menghayati dan memaknai setiap momen yang terjadi. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan sebesar-besarnya kepada:

1. Andi Sultan dan Nur Ahidah Azis (almh) sebagai orang tua penulis yang senantiasa menjadi *support system* utama. Ungkapan terima kasih tak terhingga atas segala doa, kasih sayang, pengertian, dan segalanya yang telah diberikan sehingga sangat membantu penyusunan skripsi ini. Khususnya kepada almarahuma ibu penulis, terima kasih banyak atas pelajaran hidup yang telah diberikan, kesabaran yang telah diajarkan, serta sikap tidak mudah menyerah yang selalu ditunjukkan di saat masih hidup. Alfatihah untuk ibu, semoga tenang di sana.
2. Andi Amalia Wulandari dan A. Muh. Dzakir selaku saudara penulis yang sangat membantu proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih banyak atas segala bantuan dan waktu yang telah diluangkan untuk menemani, mendengarkan keluh kesah serta sebagai teman berbagi cerita.
3. Ibu Umniyah Saleh, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik dan juga dosen pembimbing I dan Ibu Istiana Tajuddin, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing II. Terima kasih banyak penulis ucapkan atas waktu yang telah diluangkan, bimbingan, arahan, masukan, serta umpan balik positif yang diberikan selama ini. Penulis juga mengucapkan banyak terima kasih atas semangat yang selalu diberikan,

pengertian, dukungan dan motivasi. Hal tersebut sangat membantu penulis dalam berposes dan belajar di prodi psikologi, sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

4. Ibu Andi Tenri Pada Rustham, S.Psi., M.A selaku dosen pembahas I dan Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A selaku dosen pembahas II serta ketua prodi psikologi Universitas Hasanuddin. Terima kasih banyak penulis ucapkan atas bimbingan, arahan, masukan, serta umpan balik positif yang diberikan saat seminar proposal dan seminar hasil. Hal tersebut sangat penting dan bermakna bagi penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Tim dosen dan staf Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Terima Kasih banyak penulis ucapkan atas segala ilmu, pembelajaran, pengalaman, bantuan, serta masukan yang senantiasa diberikan. Hal tersebut sangat bermakna dan membantu penulis dalam berproses di perkuliahan, hingga menyelesaikan skripsi ini.
6. Closure-18 atau teman-teman angkatan 2018. Terima kasih banyak penulis ucapkan atas kebersamaan, kolaborasi serta pengalaman berharga yang telah dilalui bersama. Terima kasih banyak juga atas energi positif, semangat dan apresiasi yang selalu menyertai. Semoga teman-teman senantiasa diberikan kesehatan, kekuatan dan diperlancar segala urusannya.
7. Andi Muhammad Fauzan sebagai partner terbaik penulis. Terima kasih banyak penulis ucapkan atas segala bantuan dan semangat yang tak henti-hentinya diberikan. Terima kasih telah bersedia meluangkan waktu menjadi pendengar yang baik, tempat berbagi cerita, partner menjelajahi makanan dan minuman yang enak, juga tempat baru yang keren dan lucu. Semangat juga menggarap skripsinya, semoga hal-hal baik selalu menyertai, dan juga semoga impian menonton konser Aurora segera terwujud.
8. Teman-teman terdekat penulis yakni Ersa, Jihan, Ajeng, Nandyo, Tyas, Ume, Novia, Nuge, Rara. Terima kasih banyak penulis ucapkan atas segala waktu yang telah diluangkan, segala bantuan, tempat berbagi cerita, serta dukungan dan semangat yang selalu menyertai. Semoga diberikan kesehatan, kelancaran segala urusan dan segala cita-cita segera terwujud.
9. Teman-teman bimbingan yakni Rahmi, Uci, Neni serta teman-teman lainnya yang tidak bisa penulis ucapkan satu persatu. Terima kasih banyak atas

segala bantuan, pengertian, dan informasi-informasinya. Terima kasih untuk saling menguatkan, saling mendukung, dan saling peduli satu sama lain. Semoga segala harapan, keinginan, dan hal-hal baik segera datang dan tercapai.

10. Serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini. Terima kasih banyak penulis ucapkan atas segala bantuan baik secara langsung atau tidak langsung. Semoga kebaikan yang diberikan menjadi berkah dan dilancarkan segala urusannya.

Makassar, 19 Januari 2023

Andi Aliya Rozhida



## ABSTRAK

Andi Aliya Rozhida, C021181033, Kontribusi Kecerdasan Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Program Studi Psikologi, 2023. xiv + 65 halaman, 7 lampiran

Menjadi individu dewasa awal tidak mudah dikarekan pada fase ini ditandai dengan banyaknya perubahan, ketegangan emosional, penuh permasalahan serta proses eksplorasi. Apabila individu kurang mampu beradaptasi dengan kondisi tersebut, maka rentan mengalami *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan fase dimana individu merasa bimbang dalam mengambil keputusan, khawatir akan masa depan, terjebak dalam situasi sulit, bahkan khawatir dengan hubungan interpersonalnya. Jika tidak ditangani dengan baik, *quarter life crisis* dapat berdampak buruk bagi kesehatan psikologis individu seperti stres bahkan depresi. Oleh sebab itu, salah satu kemampuan yang dapat membantu individu dalam meghadapi *quarter life crisis* adalah kemampuan kecerdasan emosi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi Kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 150 responden mahasiswa tingkat akhir. Adapun instrumen penelitian yang digunakan, yakni skala *Quarter life crisis* dan skala kecerdasan emosi. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis regresi sederhana. Adapun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi Kecerdasan Emosi sebesar 16,4%. Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Makassar.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosi, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Tingkat Akhir Daftar Pustaka 103 (1990-2022).

## ABSTRACT

Andi Aliya Rozhida, C021181033, Contribution of Emotional Intelligence to Quarter Life Crisis in Final Grade Students in Makassar City, *Bachelor Thesis*, Faculty of Medicine, Psychology Departemen, 2023. xiv + 65 pages, 7 attachments

Becoming an early adult is not easy because this phase is marked by many changes, emotional tension, full of problems and a process of exploration. If an individual is unable to adapt to these conditions, then it is vulnerable to experiencing a quarter life crisis. Quarter life crisis is a phase where individuals feel confused in making decisions, worry about the future, are trapped in difficult situations, even worry about their interpersonal relationships. If not handled properly, a quarter life crisis can have a negative impact on individual psychological health such as stress even depression. Therefore, one of the abilities that can help individuals in dealing with quarter life crises is emotional intelligence abilities.

This study aims to determine whether there is a contribution of emotional intelligence to quarter life crises in final year students in Makassar City. This research is a quantitative research with a correlational design involving 150 final year student respondents. The research instruments used are the Quarter life crisis scale and the emotional intelligence scale. The data analysis technique used is a simple regression analysis technique. The results of this study indicate that there is a contribution of 16.4% of Emotional Intelligence. Against Quarter Life Crisis in Final Grade Students in Makassar City.

Keywords: Emotional Intelligence, Quarter Life Crisis, Final Year Student

Bibliography, 103 (1990-2022).

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Lembar Pernyataan.....	iv
Kata Pengantar.....	v
Abstrak.....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.3.1 Rumusan Masalah .....	11
1.3.2 Tujuan Penelitian .....	11
1.3.3 Manfaat Penelitian .....	11
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	12
2.1.1 Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	12
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	13
2.1.3 Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	16
2.1.4 Karakteristik <i>Quarter Life Crisis</i> .....	17
2.1.5 Faktor yang memengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	18
2.2 Kecerdasan Emosi.....	20
2.2.1. Definisi Kecerdasan Emosi.....	20
2.2.2 Aspek Kecerdasan Emosi.....	22
2.2.3 Jenis- Jenis Kecerdasan Emosi.....	24
2.2.4 Faktor yang memengaruhi Kecerdasan Emosi.....	25
2.3 Dewasa Awal.....	26
2.4 Hubungan Kecerdasan Emosi dan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	26

2.5 Kerangka Konseptual.....	30
2.6 Hipotesis Penelitian.....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Variabel Penelitian.....	33
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	36
3.6 Instrumen Penelitian.....	36
3.7 Teknik Analisis Data.....	38
3.8 Prosedur Penelitian.....	40
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	43
4.1.1 Profil Responden Secara Keseluruhan.....	43
4.2 Analisis Deskriptif Variabel.....	44
4.2.1 Profil Responden Berdasarkan Variabel Kecerdasan Emosi.....	44
4.2.2 Profil Responden Berdasarkan Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	49
4.3 Hasil Uji Hipotesis Penelitian.....	56
4.3.1 Uji Asumsi.....	54
4.3.2 Uji Hipotesis.....	59
4.3.3 Pembahasan.....	57
4.4 Limitasi Penelitian.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>65</b>
5.1 KESIMPULAN.....	65
5.2 SARAN.....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>66</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan Emosi.....	37
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	38
Tabel 3.3 Tabel <i>Timeline</i> Prosedur Penelitian.....	42
Tabel 4.1 Deskriptif Variabel Kecerdasan Emosi .....	44
Tabel 4.2 Penormaan Variabel Kecerdasan Emosi.....	45
Tabel 4.3 Deskriptif Tiap Aspek Variabel Kecerdasan Emosi.....	46
Tabel 4.4 Penormaan Tiap Aspek Variabel Kecerdasan Emosi.....	47
Tabel 4.5 Deskriptif Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	49
Tabel 4.6 Penormaan Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	50
Tabel 4.7 Deskriptif Tiap Aspek Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	51
Tabel 4.8 Penormaan Tiap Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> .....	52
Tabel 4.9 Uji Asumsi Normalitas .....	54
Tabel 4.10 Uji Asumsi Linearitas.....	55
Tabel 4.11 Uji Multikolinearitas .....	55
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Sederhana .....	56

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....	30
Gambar 4.1 Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Gambar 4.2 Profil Responden Berdasarkan Usia.....	44
Gambar 4.3 Profil Responden Berdasarkan variabel Kecerdasan Emosi .....	46
Gambar 4.4 Profil Responden Berdasarkan Tiap Aspek Kecerdasan Emosi.....	48
Gambar 4.5 Profil Responden Berdasarkan Usia Variabel Kecerdasan Emosi ....	49
Gambar 4.6 Profil Responden Berdasarkan Variabel Quarter Life Crisis.....	50
Gambar 4.7 Profil Responden Berdasarkan Tiap Aspek Variabel QLC.....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Skala Kecerdasan Emosi dan *Quarter Life Crisis*
- Lampiran 2 Validitas dan Reliabilitas alat ukur
- Lampiran 3 Hasil Uji Asumsi
- Lampiran 4 Hasil Uji Hipotesis
- Lampiran 5 *Screenshot Chat* Persetujuan Menggunakan Alat Ukur

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Manusia pada dasarnya mengalami pertumbuhan dan perkembangan di sepanjang rentang kehidupannya melalui serangkaian fase. Setiap fase perkembangan manusia memiliki karakteristik yang berbeda dikarenakan tugas perkembangan yang berbeda pula (Baltes dkk, 2006). Tugas perkembangan tersebut seyogyanya dapat diselesaikan dengan baik sehingga tidak mengganggu proses perkembangan individu (Atien, 2009). Setiap fase perkembangan individu merupakan fase yang sangat penting, namun salah satu fase perkembangan yang banyak menarik perhatian peneliti yakni fase dewasa awal yang penuh dengan gejolak (Papalia & Feldman, 2009; Tanner dkk, 2008).

Fase transisi dari remaja ke dewasa awal terjadi pada rentang usia yakni 18 sampai 29 tahun (Tanner dkk, 2008). Pada fase dewasa awal ini seyogyanya individu mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan kualitas dirinya, mampu lebih mandiri, serta mampu mengeksplorasi diri terhadap lingkungan luar seperti lingkungan pendidikan, karir, relasi, serta hubungan romantis (Tanner, Arnett, Leis, 2008; Feldman, 2009). Fase dewasa awal juga ditandai dengan tanggung jawab yang lebih besar dari fase sebelumnya. Fase ini juga fase yang penuh dengan permasalahan, ketegangan emosional, penuh tekanan, penuh perubahan serta perlu melakukan penyesuaian terhadap banyaknya perubahan yang terjadi (Hurlock, 2002).



Dari pemaparan di atas, diketahui bahwa setiap fase kehidupan manusia itu penting. Namun, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam terkait fase di usia dewasa awal. Hal ini karena peneliti juga sedang dalam fase dewasa awal sehingga lebih mampu menghayati proses serta dinamika yang terjadi di fase ini. Selain itu, ketika individu tidak mampu menjalankan dengan baik tugas perkembangan di fase dewasa awal maka menyebabkan dampak pada tugas perkembangan selanjutnya. Sehingga perlu diketahui lebih dalam lagi agar terhindar dari hal-hal yang menyebabkan terjadinya krisis ataupun masalah.

Tugas perkembangan pada fase dewasa awal ini diharapkan agar individu dapat mempersiapkan dirinya dengan lebih baik serta mampu melewati segala perubahan yang terjadi agar dapat mencapai rasa diri yang positif, keseimbangan hidup, kemandirian serta keberhasilan pelaksanaan tugas-tugas perkembangan pada fase selanjutnya (Putri, 2019). Feldman (2009) menyatakan bahwa keberhasilan individu dewasa dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, mampu menyesuaikan diri, serta mampu menjalankan peran barunya dapat membuat individu tersebut memiliki kepribadian yang matang dan bijaksana.

Kondisi saat ini menunjukkan masih banyak individu dewasa awal yang belum mampu melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik sehingga mengganggu proses perkembangan bahkan sampai berdampak buruk bagi kehidupannya. Sejalan dengan hasil survei kuantitatif yang dilakukan oleh Robinson dan Wright (2013) terhadap 1.023 orang dewasa awal di Inggris, yang menyatakan bahwa 70% individu melaporkan krisis terberat dalam hidup mereka ketika berada pada usia 20 tahunan dan sebagian besar permasalahan utama terkait ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dengan peran baru seperti pekerjaan sehingga menimbulkan tingkat stres dan tekanan yang tinggi.

Hoeksema & Aldao (2011) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa individu dewasa awal lebih rentan mengalami gejala depresi dibandingkan dewasa tengah dan dewasa akhir karena perbedaan tanggung jawab serta belum mampu mencapai kesuksesan dan keamanan finansial di usia dewasa awal.

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa pada fase dewasa awal memiliki tanggung jawab yang lebih besar dan lebih kompleks dibandingkan fase sebelumnya. Fase ini juga penuh dengan permasalahan dan tekanan, ketegangan emosional, penuh perubahan serta perlu melakukan penyesuaian terhadap banyaknya perubahan yang terjadi. Seyogyanya individu dewasa awal mampu mempersiapkan dirinya dengan lebih baik agar dapat mencapai rasa diri yang positif, keseimbangan hidup, kemandirian serta keberhasilan pelaksanaan tugas-tugas perkembangan pada fase ini. Kenyataannya, masih banyak individu dewasa awal yang belum mampu menyesuaikan diri dengan segala perubahan yang terjadi dan belum mampu melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik. Sehingga, dapat menyebabkan krisis atau masalah yang mengganggu proses perkembangannya. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara tugas perkembangan individu dewasa awal dengan pelaksanaan tugas perkembangan tersebut.

Salah satu karakteristik di fase dewasa awal adalah ketegangan emosional. Ketidakmampuan individu dalam menyelesaikan tugas perkembangannya akan menimbulkan masalah bahkan memunculkan krisis emosional (Black, 2010). Krisis emosional terjadi ketika individu tidak mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya dengan baik sehingga membuat individu mengalami ketidakstabilan emosi seperti perasaan cemas dan tertekan akibat banyaknya perubahan, sulit menentukan pilihan, bingung dengan arah

tujuan hidup, merasa rendah diri hingga terus membandingkan dirinya dengan individu lain. Krisis emosional ini dikenal juga dengan istilah *quarter life crisis* (QLC) yang pertama kali dicetuskan oleh Robbins dan Wilner pada tahun 2001 (Robbins & Wilner, 2001).

*Quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu respon emosional terhadap banyaknya perubahan yang terjadi, banyaknya pilihan, perasaan panik serta perasaan tidak berdaya yang biasanya muncul pada usia dewasa awal (Robbins & Willner, 2001). Sejalan dengan penelitian Vasquez (2015) mengungkapkan bahwa individu dewasa awal memang rentan mengalami *quarter life crisis* sebagai akibat dari berbagai tekanan yang dihadapinya seperti tekanan akademik, pekerjaan, hubungan dan harapan untuk menjadi orang dewasa yang sukses. Adapun gejala umum dari *quarter life crisis* ini adalah perasaan putus asa, kebingungan, kurangnya arah, dan ketakutan akan masa depan.

Salah satu peran yang dijalani pada fase dewasa awal adalah mahasiswa. Muttaqien & Hidayati (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami *quarter life crisis*. Peneliti memilih mahasiswa tingkat akhir sebagai responden penelitian, karena bertepatan dengan momen kelulusan atau masa transisi dari dunia akademis (*academic world*) menuju dunia nyata (*real world*) sehingga sangat rentan mengalami *quarter life crisis* (Fischer, 2008). Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karir, serta tuntutan lain setelah lulus (Riewanto, 2003). Saat berada di tingkat akhir, mahasiswa juga dihadapkan pada

berbagai pilihan antara melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi, mencari pekerjaan, hubungan asmara, serta peran sosial kepada orang lain. Sejalan dengan penelitian Murithi (2019) mengungkapkan bahwa mahasiswa memang rentan mengalami *quarter life crisis* karena merasa takut meninggalkan zona nyamannya di dunia akademik menuju ke dunia kerja atau dunia yang nyata.

Sejalan dengan survei pra-penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hasyim (2022) terhadap 80 orang mahasiswa semester 7 sampai 9 di kota Makassar. Dari survei tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 76.65% mahasiswa merasa fase dewasa awal ini penuh dengan tekanan, sebanyak 67,8% mahasiswa merasa khawatir akan kehidupan setelah lulus, sebanyak 67.8% mahasiswa merasa panik akibat banyaknya tuntutan hidup, sebanyak 66% mahasiswa merasa rendah diri akibat sering membandingkan diri, serta sebanyak 51.8% mahasiswa mencemaskan masa depannya setelah lulus. Dari hasil survei pra- penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa kota Makassar memiliki aspek-aspek *quarter life crisis* dalam hidupnya.

Diketahui bahwa *quarter life crisis* memberikan dampak negatif pada kesehatan mental individu, namun di sisi lain *quarter life crisis* juga dapat memberikan dampak positif pada individu dalam proses pengembangan diri. Erikson (1968) (dalam Annisa, 2020) menjelaskan bahwa dalam proses perkembangan manusia adanya krisis yang dihadapi berfungsi sebagai titik balik dan waktu yang krusial dimana individu berkembang ke fase berikutnya dengan menyusun sumber daya pertumbuhan, pemulihan, dan lainnya. Sehingga untuk terhindar dari dampak negatif dari *quarter life crisis* diperlukan sebuah kemampuan pengelolaan emosi yang baik. sejalan dengan penelitian Zambianchi dan Ricci (2013) menyebutkan bahwa salah satu strategi koping yang dapat meningkatkan

kesehatan psikologis pada individu dewasa awal yang sedang dalam krisis adalah pengelolaan emosi yang baik. Cahya dkk (2021) juga menyatakan bahwa salah satu faktor penunjang kemampuan adaptasi yang baik untuk membantu individu menghadapi fase *quarter life crisis* adalah kecerdasan emosi. Lopes dkk (2006) juga menyebutkan bahwa individu yang cerdas secara emosional memiliki kapasitas yang lebih kuat untuk mengatasi stres tinggi dan situasi yang sangat menantang.

Kecerdasan emosi merupakan faktor penting yang dapat membantu individu menghadapi fase *quarter life crisis* dan seyogyanya telah dimiliki individu dewasa awal. Hal ini sejalan dengan perkembangan kognitif individu dewasa awal yang telah berada pada tahap *postformal thought* (pemikiran pasca formal) yakni pemikiran yang mengkombinasikan emosi, logika, dan pengalaman dalam menyelesaikan masalah (Papalia, 2011). Goleman (1999) mengungkapkan bahwa ada banyak faktor yang menentukan kesuksesan dalam hidup individu, salah satunya ditentukan oleh kemampuan kecerdasan emosional yang berkontribusi sebesar 80%.

Kondisi saat ini menunjukkan masih banyak individu dewasa awal yang terjebak di fase *quarter life crisis* sehingga belum mampu mengatasi segala tantangan dan perubahan. Sejalan dengan beberapa penelitian mengungkapkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* dapat dengan mudah mengalami cemas berlebih, khawatir, depresi, merasa hampa, serta berpeluang gagal dalam pendidikan dan karir. Hal tersebut disebabkan oleh krisis identitas dan ketidakstabilan emosi sebagai respon terhadap tantangan yang dihadapi (Nash & Murray, 2010; Rossi & Mebert, 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas, diketahui bahwa seyogyanya individu dewasa awal mampu menghadapi *quarter life crisis* dengan salah satu kemampuan yakni kecerdasan emosi. Kenyataannya masih banyak individu dewasa awal yang kesulitan menghadapi *quarter life crisis* bahkan merasa terjebak, depresi, cemas, khawatir dikarenakan belum memiliki kemampuan kecerdasan emosi dalam dirinya. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kemampuan yang seyogyanya telah dimiliki oleh individu dewasa awal dengan menghadapi situasi yang dihadapinya.

Goleman (2001) menjelaskan kecerdasan emosi adalah kemampuan individu untuk mengelola emosinya dengan cerdas sehingga mampu memahami emosi diri sendiri dan orang lain, mampu berempati, memiliki motivasi, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat, serta mampu menjalin hubungan sosial yang baik. Kecerdasan emosi juga didefinisikan serangkaian kapabilitas, kompetensi, dan keterampilan non kognitif yang mempengaruhi kemampuan individu untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan. Keterampilan dan kemampuan non kognitif ini meliputi kesadaran diri secara emosional, keterampilan interpersonal, manajemen stres, serta kemampuan beradaptasi (Bar On, 2004).

Armstrong dkk (2011) menyatakan bahwa kecerdasan emosi berkaitan dengan kemampuan individu untuk beradaptasi dalam situasi sulit. Hal ini karena ketika seseorang dengan kecerdasan emosional yang baik sedang dalam keadaan stres, individu tersebut dapat berfungsi dan dapat menyesuaikan diri dengan keadaan. Kecerdasan emosi juga dapat menjadi indikator pada individu memiliki integritas yang baik atau tidak. Hal ini berpusat pada kematangan psikologis individu dalam mengelola emosi dalam dirinya (Santrock, 2012). Kecerdasan

emosi memiliki lima aspek yaitu kemampuan mengenali emosi diri, mengelola emosi diri, memotivasi diri sendiri, kemampuan berempati dan kemampuan membina hubungan dengan orang lain yang sangat membantu individu dalam menjalani kehidupannya.

Pentingnya memiliki kecerdasan emosi tinggi ternyata dapat memudahkan individu melalui fase-fase *quarter life crisis* khususnya fase kedua yaitu fase *seperated* dan *time out* (Robinson, 2015). Fase *seperated* dan *time out* ditandai dengan individu memunculkan pikiran untuk mengubah keadaan yang sangat melibatkan emosi dan afeksi, seperti munculnya perasaan bersalah, cemas, dan khawatir. Kemudian individu juga mulai melakukan evaluasi diri sehingga mulai mampu menangani emosi yang menyakitkan serta mulai mengembangkan pondasi hidup baru (Robinson, 2013; Robinson, 2015).

Kecerdasan emosi terbagi menjadi dua jenis yaitu kecerdasan emosi tinggi dan kecerdasan emosi rendah. Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi akan lebih mudah berhasil melalui *quarter life crisis* (Argasiam, 2019). Beberapa penelitian pendukung menyatakan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosi yang tinggi maka lebih bertanggung jawab, lebih tangguh dan berkonsentrasi dalam menyelesaikan segala persoalan, mampu mengontrol emosi dan menyesuaikan diri di berbagai lingkungan baik di lingkungan akademik, pekerjaan, dan lain sebagainya. Sehingga individu dapat terhindar dari stress dan mencapai kesuksesan yang lebih maksimal (Aristawati dkk, 2021; Burkiewicz, 2015; Chaturvedi & Kumari, 2012; Adeyemo & Ogunyemi, 2001; Kartika, 2015).

Berbeda halnya dengan individu yang memiliki kecerdasan emosi rendah. Individu cenderung merasa tidak puas dalam menjalani hidup, stres berkepanjangan, depresi, dilingkupi tingkat kepercayaan diri yang rendah, serta

merasa tidak mampu melakukan berbagai hal (Sujudi, 2020). Rendahnya kecerdasan emosi pada juga menyebabkan individu kurang mampu mengenali, mengontrol dan mengekspresikan emosinya bahkan sampai meredam emosi yang apabila terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan gangguan psikosomatis (Maiseptian & Dewita, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan rendahnya kecerdasan emosi pada mahasiswa yang ditunjukkan dengan perilaku kurang mampu dalam menyelesaikan konflik atau masalah yang dihadapi (Batool & Khalid, 2012). Motivasi belajar yang menurun dan bersikap tidak peduli dengan pendidikannya (Tarigan & Sitepu, 2020). Serta mahasiswa canggung dalam bergaul bahkan dapat menyebabkan perilaku agresif (Chandra, 2017).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa kecerdasan emosi yang tinggi merupakan salah satu faktor penting yang seyogyanya telah dimiliki mahasiswa agar mampu menghadapi segala permasalahan di fase ini khususnya *quarter life crisis*. Namun, kenyataannya masih banyak mahasiswa yang masih memiliki kecerdasan emosi yang rendah sehingga mengakibatkan berbagai dampak buruk seperti kesulitan membangun relasi, kesulitan berfokus dalam pendidikan, kesulitan mengekspresikan emosinya, serta dapat menyebabkan psikosomatis.

Berdasarkan latar belakang yang telah disusun oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa terdapat 3 gejala utama yakni; (1) seyogyanya individu dewasa awal mampu menyelesaikan tugas perkembangannya dengan baik agar tidak terjadi masalah ataupun krisis, namun pada kenyataannya masih banyak individu dewasa awal yang belum mampu menyelesaikan tugas perkembangan dengan baik sehingga terjadi masalah ataupun krisis (2) ketidakmampuan individu dewasa



awal dalam menyelesaikan dengan baik tugas perkembangannya maka mengalami *quarter life crisis*. Oleh sebab itu, sesuai dengan tahap perkembangan kognitifnya individu dewasa awal seyogyanya telah memiliki kecerdasan emosi untuk dapat mengatasi *quarter life crisis*. Namun pada kenyataannya masih banyak individu dewasa awal yang kesulitan menghadapi *quarter life crisis* bahkan merasa terjebak karena belum memiliki kemampuan kecerdasan emosi (3) Seyogyanya mahasiswa telah memiliki kecerdasan emosi yang tinggi dikarenakan kemampuan berpikir pada fase ini berada di tahap *postformal thought* (pemikiran pasca formal), kenyataannya masih banyak mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang rendah sehingga mengakibatkan berbagai dampak buruk. Berdasarkan ketiga gejala tersebut, maka peneliti tertarik untuk mengkaji terkait kontribusi kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar. Penelitian ini seyogyanya dapat menjadi tambahan bacaan untuk mahasiswa dalam menghadapi fenomena *quarter life crisis* dan kesadaran untuk meningkatkan kecerdasan emosi dalam dirinya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, dapat dirumuskan bahwa permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat kontribusi kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis terutama untuk pemahaman tentang *quarter life crisis* dan kecerdasan emosi.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Menjadi ilmu pengetahuan, acuan atau referensi bagi penelitian selanjutnya yang relevan
2. Peneliti mendapatkan pengetahuan lebih dalam mengenai *quarter life crisis* dan kecerdasan emosi
3. Penelitian ini dapat menjadi pembanding untuk penelitian selanjutnya terkait tentang fenomena *quarter life crisis* dan kecerdasan emosi
4. Peneliti juga berharap agar individu dapat meningkatkan kecerdasan emosi agar mampu melewati fase *quarter life crisis*.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### **2.1 *Quarter Life Crisis***

##### **2.1.1 Definisi *Quarter Life Crisis***

*Quarter life crisis* dikenal juga sebagai krisis emosional yang berkaitan dengan tahap perkembangan sosioemosional manusia. Teori ini dicetuskan oleh Alexandra Robinson dan Abby Wilner pada tahun 2001 yang berangkat dari teori *emerging adulthood* dari Jeffrey Arnett (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai respon terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan terus-menerus, banyaknya pilihan, perasaan panik serta perasaan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu dari masa akhir remaja hingga pertengahan usia 30 tahun, namun lebih intens dirasakan di usia 20 tahunan. Awal mula munculnya *quarter life crisis* ditandai saat individu telah menyelesaikan dunia akademis hingga menuju ke dunia nyata (*real world*) dengan karakteristik emosi seperti cemas, frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa menyebabkan depresi dan gangguan mental lainnya (Robbins & Wilner, 2001).

Olsen-Madden (2007) mendefinisikan *quarter life crisis* sebagai fase dewasa awal yang ditandai dengan individu melakukan penyesuaian diri, berusaha mandiri, membangun karir dan identitas diri yang positif, menjalin relasi yang lebih luas, serta memilih pasangan hidup. Fishcer (2008) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* sebagai perasaan takut dan khawatir yang dirasakan oleh individu usia 20-tahunan dalam menentukan arah hidupnya yang mencakup karir dan hubungan sosial. Murphy (2011) menggambarkan *quarter life crisis* sebagai fase dewasa

awal yang ditandai dengan ketidakstabilan keadaan, banyaknya pilihan, bahkan perasaan putus asa yang dialami individu di fase tersebut. Martin (2017) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* sebagai realita memasuki masa dewasa dengan tujuan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik seperti dalam pekerjaan, hubungan interpersonal dan relasi.

Berdasarkan definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* adalah fase terjadinya krisis emosional pada individu dewasa awal yang ditandai dengan perasaan bingung akan masa depan, perasaan bimbang dan khawatir akibat banyaknya pilihan hidup, perasaan cemas, putus asa, tertekan, membandingkan dan menilai diri dengan negatif, serta khawatir dengan hubungan interpersonal.

### **2.1.2 Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis***

Robbins dan Wilner (2001) dalam bukunya menjelaskan bahwa terdapat tujuh aspek *quarter life crisis*, sebagai berikut:

#### 1) Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Robbins & Wilner (2001) menjelaskan bahwa di fase dewasa awal individu akan menemui banyak pilihan hidup yang akan membangun harapan hidup bagi individu. Namun, secara bersamaan seringkali muncul perasaan-perasaan seperti cemas, bingung, bimbang dan takut dalam mengambil keputusan yang memiliki efek jangka pendek bahkan jangka panjang pada keputusannya. Selain itu, minimnya pengalaman pribadi individu juga menyebabkan kebimbangan dalam mengambil ataupun menentukan keputusan.

## 2) Putus Asa

Robbins & Wilner (2001) menjelaskan perasaan putus asa dapat disebabkan oleh adanya perasaan tidak puas pada pencapaian diri, mengalami kegagalan, harapan dan impian yang tidak tercapai, serta merasa semua yang dilakukan hanya sia-sia. Rasa putus asa muncul ketika individu selalu membandingkan dirinya dengan teman sebayanya. Perasaan putus asa juga dapat disebabkan karena individu dewasa awal kurang mendapatkan *support* atau dukungan untuk dapat berkembang dengan baik.

## 3) Penilaian Diri Negatif

Robbins & Wilner (2001) menjelaskan bahwa individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya sendiri, maka selalu merasa ragu serta mempertanyakan kemampuan yang dimilikinya. Individu juga menganggap hanya dirinya yang memiliki permasalahan serta kesulitan. Sehingga individu terus merasa rendah karena tidak memiliki kehidupan yang sukses seperti orang lain.

## 4) Terjebak dalam Situasi Sulit

Robbins & Wilner (2001) mengemukakan bahwa lingkungan sebagai tempat beraktifitas individu mempunyai pengaruh besar terhadap pikiran dan tindakan yang dilakukan. Sehingga menempatkan individu pada situasi yang sulit untuk mengambil keputusan tanpa mengabaikan keputusan lainnya. Situasi ini sebenarnya dapat membuat individu mencari pertanyaan dasar tentang siapa dirinya, apa yang dapat dilakukannya, serta mengapa situasi ini terjadi. Terkadang individu tampak kesulitan untuk memulai mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

#### 5) Cemas

Robbins & Wilner (2001) menjelaskan bahwa perasaan cemas muncul ketika individu dewasa awal memiliki banyak harapan serta impian yang ingin dicapai. Namun, hal tersebut menjadi sulit karena merasa takut tidak dapat mencapai hasil yang diharapkan. Biasanya pada situasi ini individu dewasa awal akan melakukan yang terbaik agar mampu mencapai segala impiannya dan terhindar dari kegagalan.

#### 6) Tertekan

Robbins & Wilner (2001) menjelaskan bahwa di fase dewasa awal individu akan menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya. Munculnya masalah-masalah tersebut membuat individu merasa tertekan serta merasa bahwa persoalan yang dihadapi setiap harinya semakin berat. Adanya perasaan tertekan tersebut dapat mengganggu individu dalam melakukan aktivitasnya karena merasa terbebani.

#### 7) Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal

Robbins & Wilner (2001) menjelaskan bahwa salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu dewasa awal pada fase ini adalah terkait hubungan dengan lawan jenisnya. Individu dewasa awal akan bertanya-tanya terkait dengan hubungan yang dijalaniya sekarang. Sehingga individu akan merasa sulit menyeimbangkan antara hubungannya dengan pasangan, teman, keluarga, dan lainnya.

### 2.1.3 Fase *Quarter Life Crisis*

Robbinson dkk (2013) dan Robbinson (2015) menjelaskan bahwa terdapat empat fase pada *quarter life crisis*, sebagai berikut:

#### 1. Fase *Lock-in* dan *Lock-Out*

Fase *lock-in* ditandai ketika individu sudah tidak menginginkan rencana awal yang telah dibuatnya, namun individu tersebut belum menentukan target perubahan selanjutnya. Sehingga menimbulkan perasaan tertekan, terjebak bahkan tidak berdaya. Sedangkan pada fase *lock-out* ditandai dengan ketidakmampuan individu memenuhi serta menjalankan tugas dan peran sebagai individu dewasa awal, terutama dalam dunia pekerjaan dan karir, finansial, serta membangun relasi.

#### 2. Fase *Separated* dan *Time Out*

Fase ini ditandai ketika munculnya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi dan keadaan. Pada fase *separated* sangat melibatkan afeksi dan emosi, ketika individu melakukan evaluasi diri. Kemudian fase *time out* ditandai ketika individu mulai melakukan refleksi terhadap keadaan dan situasi yang dialaminya, kemudian individu juga mulai menangani emosi-emosi negatif, serta mulai mengembangkan hidup yang baru.

#### 3. Fase *Exploration*

Mengeskplorasi merupakan ciri dari fase ketiga ini. Pada fase ini, individu mulai mencari atau menjelajahi hal-hal yang sesuai dengan minatnya di berbagai aspek kehidupan. Sehingga, individu di fase ini membangun pondasi hidup sesuai dengan nilai hidup dan keinginan pribadinya.

#### 4. Fase *Rebuilding*

Pada fase *rebuilding* individu telah membangun kembali kehidupan dan rencana tujuan hidup. Rencana dan tujuan hidup yang dibuat lebih fokus pada hal-hal yang sesuai dengan *passion* dan nilai moral individu tersebut. Selain itu, individu juga telah memiliki kepercayaan diri yang kuat dengan hidup yang dijalannya sehingga memunculkan perasaan bahagia menjalani hidup.

#### 2.1.4 Karakteristik Individu yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Pengenalan istilah *quarter life crisis* oleh Robbins dan Wilner juga disertai dengan beberapa karakteristik umum yang menjadi tanda bahwa individu mungkin sedang mengalami *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001; Robbins, 2004).

Beberapa karakteristik tersebut sebagai berikut:

- 1) Individu merasa tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya
- 2) Pencapaian pada usia 20-an tidak sesuai dengan harapan dan keinginan pribadi
- 3) Ketakutan akan kegagalan
- 4) Merasa terjebak dalam situasi, peran, serta tanggung jawab yang dijalani saat ini
- 5) Ketidakmampuan dalam menentukan pilihan yang tepat serta keraguan dalam mengambil keputusan
- 6) Cenderung membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan individu lain sehingga membuat penilaian diri yang negatif



### 2.1.5 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Quarter Life Crisis*

*Quarter Life Crisis* pada individu dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal (Arnet, 2015), sebagai berikut:

#### 1. Faktor Internal

##### a. *Identity Exploration*,

Faktor ini ditandai dengan individu mulai mencari-cari identitas dirinya. Selama proses mencari dan mengenali identitas dirinya, individu akan disertai dengan pertanyaan-pertanyaan yang menimbulkan perasaan seperti cemas, khawatir, dan bingung akan dirinya. Oleh sebab itu, situasi seperti ini sangat rentan membuat individu mengalami *quarter life crisis*.

##### b. *Instability*

Faktor ini ditandai dengan banyaknya perubahan yang dirasakan individu secara terus menerus. Perubahan tersebut berkaitan dengan penyelesaian studi, masuk ke dunia kerja, masuk ke jenjang pernikahan, dan lain sebagainya. Banyaknya perubahan yang dialami membuat individu mau tidak mau harus selalu siap dengan segala situasi yang tidak dapat diprediksi dan tidak sesuai dengan ekspektasi.

##### c. *Being Self- Focused*

Faktor ini ditandai dengan kemauan individu untuk menjadi pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab dengan segala yang telah diputuskannya. Menjadi pribadi yang lebih fokus dengan peran dan tanggung jawabnya, seringkali menemui banyak kesulitan. Kesulitan tersebut memengaruhi dalam mengambil keputusan sehingga muncul perasaan ragu-ragu dan tidak yakin.

d. *Feeling in between*

Faktor ini ditandai dengan kebingungan individu dewasa awal terhadap situasi, tugas, peran dan tanggung jawabnya. Di sisi lain individu merasa dirinya bukan lagi seorang remaja karena tidak lagi berusia remaja. Namun, di sisi lain individu merasa dirinya bukan individu dewasa awal karena ketidakmampuan menjalankan peran sebagai individu dewasa awal sesungguhnya. Oleh sebab itu, situasi inilah yang menyebabkan kebingungan terhadap individu dewasa awal.

e. *The age of possibilities*

Faktor ini ditandai dengan munculnya berbagai kesempatan dan peluang baik yang didapatkan individu. Namun, banyaknya kesempatan dan peluang tersebut juga membuat harapan individu meningkat. Sehingga, situasi ini memunculkan kekhawatiran apabila individu gagal ataupun tidak mampu mencapai kesempatan dan peluang yang sesuai dengan ekspektasinya.

## 2. Faktor Eksternal

### a. Relasi

Faktor ini ditandai dengan pertanyaan-pertanyaan yang muncul pada diri individu dalam membangun sebuah relasi. Individu juga mengkhawatirkan terkait dengan pasangan hidup serta teman yang dapat dijadikan sahabat. Sehingga pada fase dewasa awal apabila individu tidak mampu menjalin relasi dengan baik maka individu tersebut akan terisolasi dari lingkungannya.

### b. Pekerjaan dan Karir

Faktor ini ditandai dengan ketika individu melakukan persaingan dalam mencari pekerjaan serta penyesuaian terhadap tempat dan lingkungan kerja. Situasi tersebut seringkali menyebabkan stres bahkan depresi. Perasaan

bimbang dalam mencari pekerjaan juga semakin kuat karena individu dihadapkan dengan 2 pilihan yakni memilih pekerjaan sebagai tuntutan kebutuhan atau memilih pekerjaan yang sesuai minat dan bakat.

#### c. Tantangan Di bidang Akademis

Faktor ini ditandai dengan semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin berat pula tantangan yang dihadapi. Seiring berjalannya proses pendidikan, berbagai hal yang datang lebih menantang. Sehingga individu merasa ragu-ragu dengan proses akademis yang dijalannya.

## 2.2 Kecerdasan Emosi

### 2.2.1 Definisi Kecerdasan Emosi

Istilah “kecerdasan emosional” pertama kali dikemukakan oleh Psikolog Peter Salovey dan John Mayer pada tahun 1990 untuk menjelaskan kualitas-kualitas emosional yang penting bagi keberhasilan individu. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosional atau yang sering disebut EQ (*Emotional Quotients*) yaitu bagian dari kecerdasan sosial (*social intelligence*) yang meliputi kemampuan untuk memonitor perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, membedakannya serta menggunakan informasi emosi tersebut untuk memandu dalam proses berpikir dan bertindak laku. Kecerdasan emosional sangat dipengaruhi oleh lingkungan, tidak bersifat menetap, dapat berubah-ubah setiap saat. Selain itu kecerdasan emosi tidak begitu dipengaruhi oleh faktor keturunan (Lawrence, 1998). Gardner dalam bukunya yang berjudul *Frame Of Mind* (dalam Goleman, 2000) mengungkapkan bahwa tidak hanya satu jenis kecerdasan yang penting dalam meraih sukses dalam kehidupan, melainkan ada tujuh kecerdasan utama yaitu linguistik, matematika/logika, spasial, kinestetik, musik, interpersonal

dan intrapersonal. Kecerdasan ini dinamakan oleh Gardner sebagai kecerdasan pribadi namun Daniel Goleman menyebutnya sebagai kecerdasan emosional.

Goleman mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai sebuah kemampuan pada individu dalam mengatur kehidupan emosinya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*), menjaga kesesuaian emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial (Goleman, 2000). Kecerdasan emosi juga sebagai kemampuan individu untuk mengidentifikasi perasaan (diri sendiri maupun orang lain), kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengatur dan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri maupun dalam membangun relasi (Goleman, 2001). Feldman (2009) mengatakan bahwa kecerdasan emosi adalah seperangkat keterampilan yang mendasari penilaian, evaluasi, ekspresi, dan pengaturan emosi yang akurat pada individu. Esnaola dkk (2017) juga mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai prinsip yang menggambarkan kemampuan individu dalam berpikir secara logis dan kemampuan dalam mengatasi masalah serta kemampuan dalam membangun serta menjalin hubungan baik dengan individu lain.

Cooper dan Sawaf (1998) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan individu dalam merasakan, memahami, dan menerapkan kepekaan emosi sebagai sumber informasi, koneksi dan pengaruh yang manusiawi. Lebih lanjut dijelaskan, bahwa kecerdasan emosi membuat individu untuk belajar lebih mengakui, menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain serta memberikan tanggapan yang tepat dengan menerapkan secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Howes dan Herald (1999) juga mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai

komponen yang membuat individu menjadi cerdas dalam menggunakan emosinya. Lebih lanjut dijelaskan, bahwa emosi manusia berada di lubuk hati, naluri yang tersembunyi dan sensasi emosi yang apabila diakui dan dihormati, kecerdasan emosional akan menyediakan pemahaman yang lebih mendalam dan lebih utuh tentang diri sendiri dan orang lain.

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah sebuah kemampuan individu dalam mengelola dan mengatur emosinya dengan cerdas sehingga mampu memahami emosi dirinya dan emosi orang lain, mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat, mampu memotivasi dirinya, berempati, serta mampu menjalin relasi dengan baik.

### 2.2.2 Aspek Kecerdasan Emosi

Goleman (2001) menyebutkan bahwa kecerdasan emosi terbagi ke dalam lima aspek, yakni:

#### 1. Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk memahami serta menyadari seluruh proses yang terjadi di dalam dirinya, seperti perasaan, pikiran, dan latar belakang dari tindakannya. Aspek kesadaran diri merupakan aspek dasar yang sangat membantu tercapainya aspek-aspek kecerdasan emosi yang lain. Individu yang mampu terhubung dengan emosi-emosinya dan pikiran-pikirannya maka membuat individu mampu mengenali dari setiap emosi yang muncul pada dirinya dan menjadi tolak ukur atas kemampuan dan kepercayaan diri yang kuat.

## 2. Pengaturan Diri (Self Management)

Pengaturan diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola dan menyeimbangkan emosi-emosi yang dialaminya sehingga berdampak positif pada pelaksanaan tugas, mencapai tujuan dan mampu menghadapi berbagai tekanan emosi. Kemampuan individu mengelola emosi-emosinya khususnya emosi yang negatif maka membuat individu tidak mudah terpengaruh secara mendalam oleh situasi atau kondisi saat itu. Kemampuan individu dalam mengelola emosinya dengan baik membuat individu tetap dapat berpikir secara tenang dan rasional.

## 3. Motivasi (*Self Motivation*)

Motivasi adalah kemampuan individu untuk memotivasi diri menuju tujuan yang ingin dicapai. Dengan aspek motivasi ini membuat individu tidak mudah menyerah dan berputus asa, mampu berpikir positif, dan menumbuhkan optimisme dalam hidupnya. Kemampuan ini juga akan membuat individu untuk mampu tetap bertahan dan berjuang dalam situasi ataupun masalah yang dihadapinya.

## 4. Empati (*Empathy/Social awareness*)

Empati merupakan kemampuan individu dalam memahami perasaan, pikiran dan tindakan orang lain berdasarkan sudut pandang orang tersebut. Kemampuan empati berkaitan dengan kemampuan individu sadar secara sosial yakni memahami perasaan terdalam individu lain sehingga dia mampu bertenggang rasa dan mampu merasakan seperti apa yang dirasakan individu lain tersebut.

#### 5. Keterampilan Sosial (*Social skill*)

Keterampilan sosial adalah kemampuan individu membangun hubungan secara efektif dengan orang lain, mampu mempertahankan hubungan sosial, dan mampu menangani konflik-konflik interpersonal secara efektif. Individu yang memiliki keterampilan sosial akan mudah berinteraksi dengan orang lain, mudah bekerja sama dengan orang lain dan senantiasa bersikap saling menghormati hak-hak satu sama lain.

#### 2.2.3 Jenis-jenis Kecerdasan Emosi

Goleman (2001) mengemukakan jenis-jenis kecerdasan emosi ada 2 dengan ciri-ciri sebagai berikut:

##### a. Kecerdasan Emosi Tinggi

Individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi ditandai dengan mampu mengendalikan emosi negatif seperti emosi marah, sedih, dan sebagainya. Individu juga mampu bersikap tenang dan tidak agresif, memiliki kesabaran, berpikir sebelum bertindak, berusaha bertahan untuk mencapai tujuan hidupnya, menyadari perasaan diri sendiri dan orang lain, mampu berempati pada orang lain, memiliki konsep diri yang positif, mudah menjalin relasi dan persahabatan dengan orang lain, cakap dalam berkomunikasi, serta mampu menyelesaikan konflik sosial secara damai.

##### b. Kecerdasan Emosi Rendah

Individu dengan kecerdasan emosi yang rendah ditandai dengan tidak mampu mengendalikan emosi negatif dan mudah terpengaruh, bertindak sebelum memikirkan segala akibatnya, mudah marah, bertindak agresif dan tidak sabar, tujuan hidup dan cita-cita yang belum jelas, mudah

putus asa, kurang peka terhadap perasaan diri sendiri dan orang lain, memiliki konsep diri yang negatif, tidak mampu menjalin relasi dan persahabatan yang baik dengan orang lain, tidak mampu berkomunikasi dengan baik, serta menyelesaikan konflik sosial dengan kekerasan.

#### 2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosi tidak ditentukan sejak lahir tetapi dapat dilakukan melalui proses pembelajaran. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi individu menurut Goleman (2009), yaitu:

##### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor dari dalam diri individu yang memengaruhi kecerdasan emosinya. Faktor internal ini memiliki dua sumber yaitu dari segi jasmani dan dari segi psikologis. Segi jasmani adalah faktor fisik dan kesehatan individu, apabila fisik dan kesehatan seseorang terganggu maka dapat dimungkinkan juga mempengaruhi proses kecerdasan emosinya. Segi psikologis mencakup pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi.

##### b. Faktor Eksternal.

Faktor eksternal adalah faktor dari luar diri yang memengaruhi kecerdasan emosi individu mencakup stimulus dan lingkungan. Stimulus dan lingkungan menjadi faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam mengelola emosi. Sehingga lingkungan sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan emosi individu.



### 2.3 Dewasa Awal

Santrock (2011) menjelaskan bahwa masa dewasa awal merupakan transisi dari masa remaja ke masa dewasa yang terjadi pada usia sekitar 18 hingga 25 tahun. Pada tahap perkembangan ini, masih banyak individu yang mencari karir yang ingin diikutinya, identitas yang diinginkan, dan gaya hidup yang ingin dipilih (misalnya, lajang atau menikah). Desmita (2017) juga mendefinisikan masa dewasa awal merupakan tahap puncak perkembangan dari kemampuan dan kesehatan fisik dibandingkan masa remaja. Pada masa ini juga fokus perhatian individu lebih pada keluarga, pengembangan karir, dan hubungan romantis. Adapun karakteristik dari dewasa awal yakni sebagai masa pengaturan, sebagai masa usia produktif, masa yang penuh masalah, masa ketegangan emosi, masa keterasingan sosial, masa komitmen, masa penyesuaian diri terhadap cara hidup baru dan nilai-nilai hidup yang baru, dan sebagai masa kreatif.

### 2.4 Hubungan antara Kecerdasan Emosi dan *Quarter Life Crisis*

Pada umumnya, mahasiswa berada pada rentang usia 18-25 tahun. Pada usia tersebut, mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal (Santrock, 2012). Fase dewasa awal dianggap kompleks dikarenakan pada fase ini individu mulai menggali diri lebih jauh pada bidang akademik, pekerjaan, mengemban peran sosial, serta mencari pasangan hidup. Adanya tugas perkembangan tersebut membuat mahasiswa banyak menghadapi perubahan-perubahan yang bisa memberikan dampak terhadap perasaan tidak nyaman dalam dirinya yang menyebabkan timbulnya ketidakstabilan emosi (Arnet, 2001).

Mahasiswa yang merespon negatif masalah yang muncul pada fase dewasa awal ini dapat mengalami beragam permasalahan dan krisis emosional seperti perasaan cemas dan tertekan akibat banyaknya perubahan, sulit

menentukan pilihan, bingung dengan arah tujuan hidup, merasa rendah diri hingga terus membandingkan dirinya dengan individu lain. Krisis emosional ini juga dikenal sebagai *quarter life crisis* (Nash & Murray, 2010; Robbins & Wilner, 2001). Sejalan dengan penelitian Rossi dan Mebert (2011) yang menyatakan bahwa individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* maka dapat dengan mudah mengalami depresi disebabkan ketidakstabilan emosi sebagai respons terhadap tantangan yang dihadapinya. Thouless (2000) juga menyebutkan bahwa *quarter life crisis* disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri pengalaman pribadi, moral, faktor emosi dan afeksi, serta faktor intelektual, sedangkan faktor eksternal terdiri dari kondisi lingkungan dan sosial, tuntutan dari lingkungan, tingkat pendidikan individu, tradisi serta budaya sehari-hari.

Salah satu faktor penunjang yang mampu membantu individu di usia dewasa awal khususnya mahasiswa dalam menghadapi fase *quarter life crisis* adalah kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi menjadi komponen penting yang seyogyanya dimiliki individu dewasa awal untuk merespon keadaan pada fase *quarter life crisis* sehingga mampu mengenali emosi yang ada di dalam diri individu dan emosi di lingkungan sekitarnya (Cahaya dkk, 2021). Dengan adanya kecerdasan emosi yang tinggi, maka individu akan lebih memahami dan menyadari emosinya, mampu mengekspresikan emosinya dengan baik, mampu memotivasi dirinya untuk terus semangat mencapai cita-cita, mampu berempati serta menjalin relasi yang baik dengan orang lain sehingga akan membantu dalam melewati krisis emosional yang dialaminya. Semakin bertambahnya usia individu, maka semakin meningkat pula kecerdasan emosi pada individu tersebut (Goleman, 2015) Sejalan dengan penelitian Burkiewicz (2015) menyatakan bahwa

individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi maka mampu mengontrol emosi dengan baik di lingkungan akademik, pekerjaan, dan lain sebagainya sehingga individu tersebut akan mencapai kesuksesan lebih maksimal.

Sujudi (2021) juga menjelaskan bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi maka lebih mudah berhasil melalui *quarter life crisis*, akan lebih mampu menghadapi permasalahan, telah siap menjadi individu dewasa sesungguhnya, dapat mencapai kehidupan yang lebih stabil, dan juga akan lebih menyadari bahwa perubahan-perubahan yang dirasakan menjadi proses untuk dapat meraih apa yang diinginkan. Begitupula sebaliknya ketika individu memiliki kecerdasan emosi yang rendah maka individu tersebut akan kesulitan dalam melewati *quarter life crisis*, merasa tidak puas dengan hidupnya, stress berkepanjangan, depresi, merasa tidak percaya diri, serta merasa tidak mampu melakukan berbagai hal.

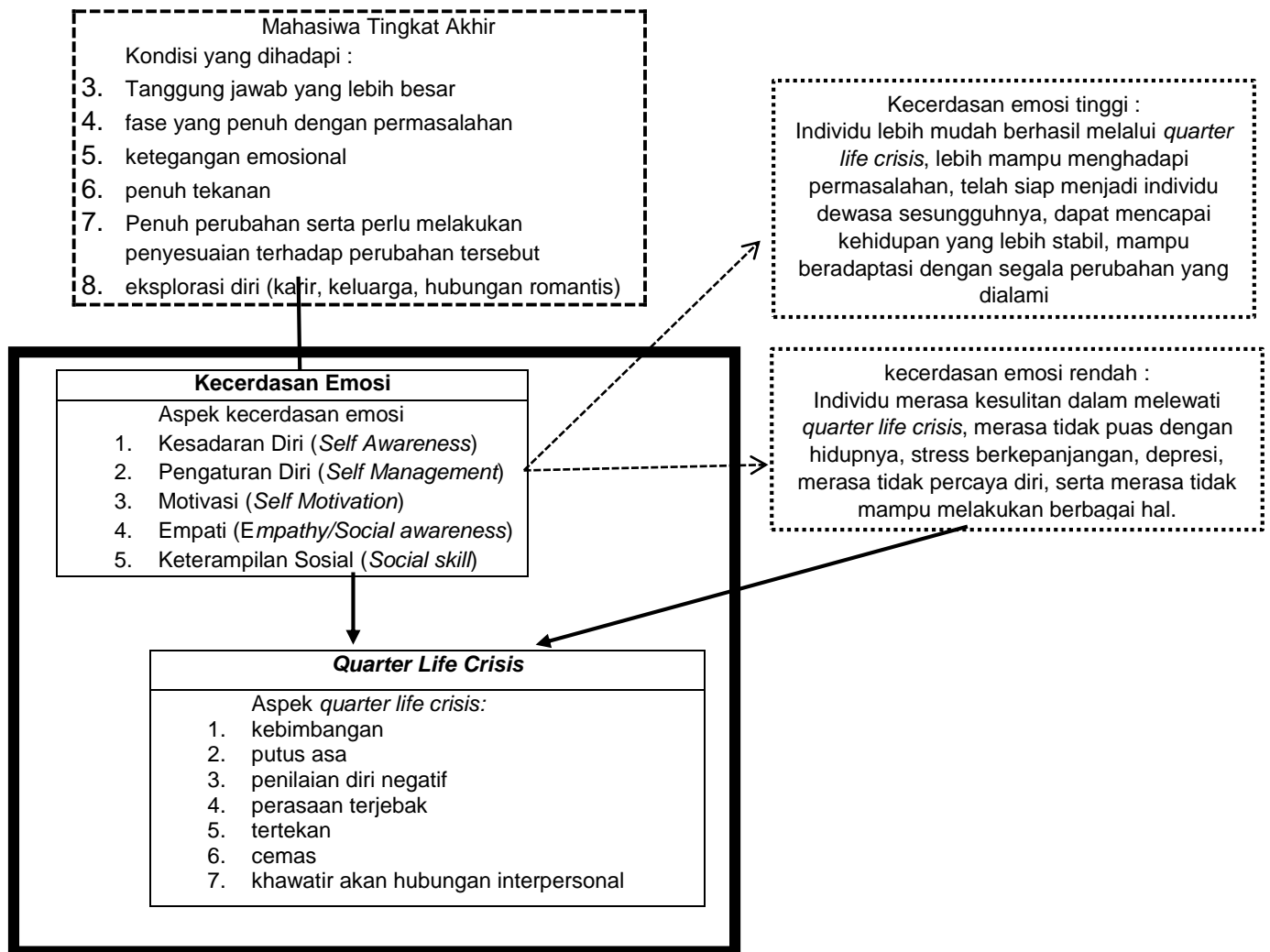
Walshe (2018) menjelaskan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi pada individu maka lebih baik dalam mengatasi situasi stressful dan krisis yang dialami. Penelitian Aristawati (2021) menyatakan bahwa individu dewasa awal yang memiliki kecerdasan emosi tinggi dalam menghadapi *quarter life crisis* maka lebih bertanggung jawab, serta lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas maupun pekerjaannya. Penelitian selanjutnya oleh Permatasari (2021) menyatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosi yang tinggi maka diprediksi akan mengalami *quarter life crisis* yang rendah begitu pula sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosi yang rendah maka kecenderungan mengalami *quarter life crisis* yang tinggi.

Tingginya tingkat kecerdasan emosi juga mempengaruhi individu dalam menghadapi fase-fase *quarter life crisis* khususnya fase kedua yaitu fase

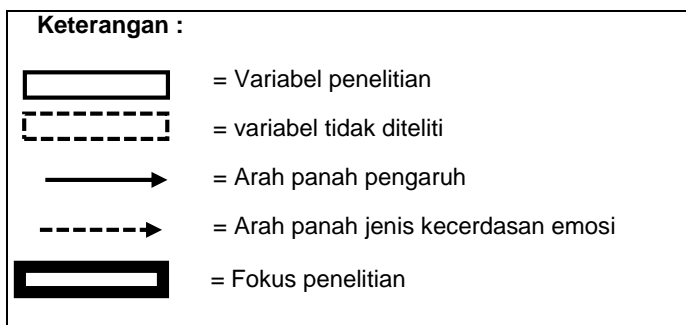
*seperated* dan *time out* (Robinson, 2015). Fase *seperated* dan *time out* ditandai dengan individu memunculkan pikiran untuk mengubah keadaan yang sangat melibatkan emosi dan afeksi. Pada fase ini individu juga mulai melakukan evaluasi diri sehingga mulai mampu menangani emosi-emosi negatif yang dirasakannya serta mulai mengembangkan pondasi hidup baru (Robinson, 2013; Robinson, 2015). Oleh sebab itu, kecerdasan emosi merupakan faktor penting yang seyogyanya telah ada pada diri individu dewasa awal khususnya mahasiswa agar mampu menghadapi segala permasalahan di fase ini khususnya fenomena *quarter life crisis*.

## 2.5 Kerangka Konseptual

Kota Makassar



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual



**Keterangan:**

Menjalankan peran sebagai seorang mahasiswa tentu saja tidak mudah karena menghadapi berbagai kondisi seperti tanggung jawab yang lebih besar, fase yang penuh dengan permasalahan, ketegangan emosional, penuh tekanan, penuh perubahan serta perlu melakukan penyesuaian terhadap perubahan tersebut, eksplorasi diri (karir, keluarga, hubungan romantis). Untuk menghadapi kondisi tersebut dibutuhkan berbagai kemampuan salah satunya adalah kemampuan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi dengan baik atau disebut juga kemampuan kecerdasan emosi.

Seyogyanya mahasiswa telah memiliki kecerdasan emosi tinggi, karena sesuai dengan tahap perkembangan kognitifnya telah berada di tahap *postformal thought* yakni pemikiran yang mengkombinasikan emosi, logika, dan pengalaman nyata dalam menyelesaikan masalah. Adapun aspek dari kecerdasan emosi adalah kesadaran diri (*self awareness*), pengaturan diri (*self management*), motivasi (*self motivation*), empati (*empathy/social awareness*), keterampilan sosial (*social skill*).

Kecerdasan emosi terbagi menjadi 2 jenis yaitu kecerdasan emosi tinggi dan kecerdasan emosi rendah. Individu dengan kecerdasan emosi tinggi maka lebih mampu menghadapi permasalahan, telah siap menjadi individu dewasa sesungguhnya, dapat mencapai kehidupan yang lebih stabil, mampu beradaptasi dengan segala perubahan yang dialami. Begitupula sebaliknya individu dengan kecerdasan emosi rendah maka individu merasa tidak puas dengan hidupnya, stress berkepanjangan, depresi, merasa tidak percaya diri, serta merasa tidak mampu melakukan berbagai hal. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa tidak semua

individu dewasa awal mengalami *quarter life crisis*, tetapi individu dengan kecerdasan emosi yang rendah maka lebih rentan mengalami *quarter life crisis*.

*Quarter life crisis* memiliki 7 aspek yakni merasa bimbang dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, terjebak dalam situasi sulit, penilaian terhadap diri yang negatif, perasaan cemas, tertekan, serta khawatir terhadap hubungan interpersonal. Kondisi-kondisi tersebut menggambarkan fenomena krisis emosional atau biasa disebut *quarter life crisis* yang memberikan dampak gangguan psikologis pada mahasiswa yang tidak mampu mengatasi krisis tersebut.

## **2.6 Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan dari pemaparan di atas, hipotesis pada penelitian ini adalah:

- a.  $H_0$  = Tidak ada kontribusi antara kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.
- b.  $H_a$  = Terdapat kontribusi antara kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di kota Makassar.