

Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Nadya Alisarani Putri/202030100109

Widyastuti, M.Psi., Psikolog

Prodi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juli, 2024



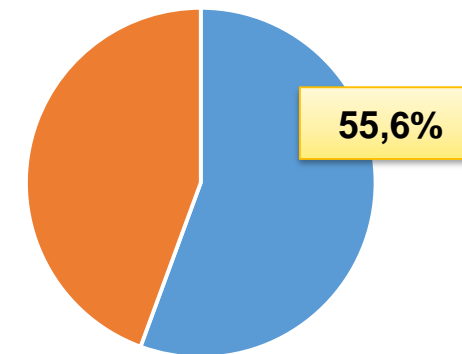
Pendahuluan



Mahasiswa sudah memasuki masa dewasa awal, yang dimana pada masa ini akan penuh tekanan dan tuntutan dari lingkungan yang semakin kompleks seperti kelanjutan karir, kehidupan akademik dan finansial. Oleh karena itu fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa dapat terjadi jika individu tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi perubahan pada masa dewasa.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Rifka dan Siti (2022) menunjukkan terjadinya *quarter life crisis pada mahasiswa* yang cukup tinggi sebesar 55,6%. Hal ini dapat diartikan bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami krisis ini karena mengalami ketidakstabilan terhadap perubahan yang terjadi pada masa perkuliahan.

Tingkat Quarter Life Crisis pada Mahasiswa



■ Tinggi ■ Rendah ■

Pendahuluan

Quarter life crisis dipicu dari faktor internal dan faktor eksternal

Faktor Internal meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, serta gejala emosi

Faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari dan pendidikan.

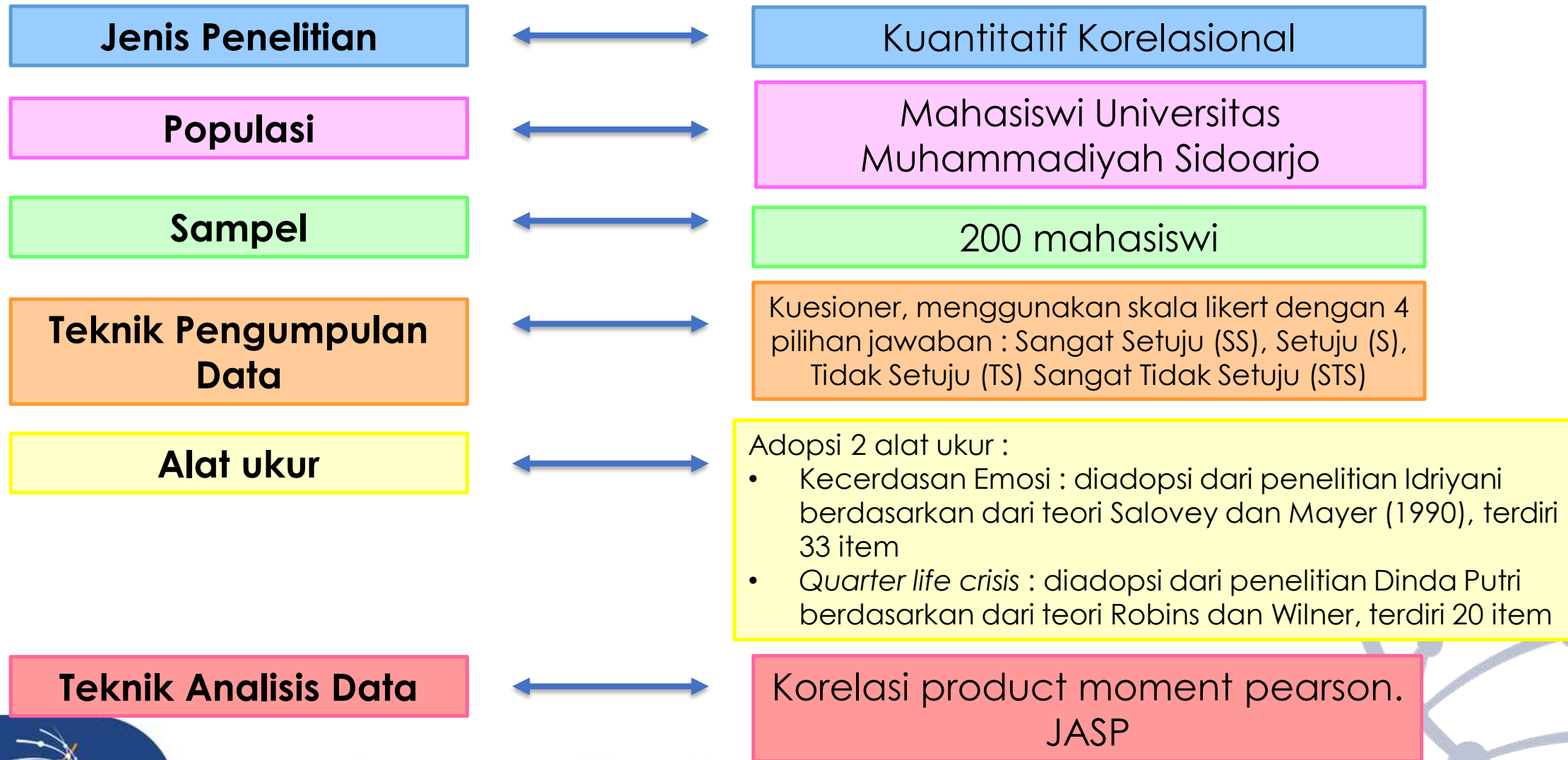


Menurut Thouless hal ini mengindikasi *quarter life crisis* akan menimbulkan krisis emosional yang dapat berdampak pada kecerdasan emosi seseorang.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo?

Metode



Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

Shapiro-Wilk Test for Multivariate Normality

Shapiro-Wilk	p
0.726	< .001

Tabel 1. Hasil uji normalitas Shapiro wilk menunjukkan bahwa data penelitian tidak terdistribusi secara normal ($p < .001$). Berdasarkan hal tersebut, maka analisis hipotesis akan dilanjutkan dengan menggunakan analisis non parametrik spearman correlation.

Hasil

Tabel 2. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Kecerdasan Emosi	Between Groups	(Combined)	7263,47	43,00	168,92	9,10	0,00
		Linearity	2742,23	1,00	2742,23	147,71	0,00
		Deviation from Linearity	4521,24	42,00	107,65	5,80	0,00
	Within Groups		2896,05	156,00	18,56		
	Total		10159,520	199			

Tabel 2. Berdasarkan hasil uji linearitas dengan menggunakan tabel anova, ditemukan bahwa telah *linear* dengan nilai *linearity sig*<.000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi.

Hasil

Tabel 3. Uji Korelasi

Spearman's Correlations

	Spearman's rho	p
Kecerdasan Emosi - Quarter Life Crisis	-0.682	< .001

Tabel 3. Berdasarkan hasil analisis korelasi dengan menggunakan metode *spearman correlation*, maka ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan quarter life crisis ($\rho = -0,682$, $p < .001$). Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat quarter life crisis lebih rendah pada sampel yang memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi dan sebaliknya.

Hasil

Tabel 4. Sumbangan Efektif

Model Summary - Quarter Life Crisis

Model	R	R²	Adjusted R²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	7.145
H ₁	0.520	0.270	0.266	6.121

Tabel 4. Hasil nilai $R^2=0,27$ sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif kepada fenomena *quarter life crisis* sebesar 27%.

Pembahasan

- Quarter life crisis adalah ketidakstabilan yang dialami seseorang yang umumnya dialami usia 20 hingga 30 awal, faktor internal yang mempengaruhi quarter life crisis salah satunya kecerdasan emosi.
- Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan sosialnya sehingga dapat mencapai keberhasilan dalam mengatasi tuntutan pada lingkungan. Penelitian vania menyebutkan bahwa kecerdasan emosi berperan penting dalam membantu individu melewati masa muda tanpa mengalami quarter life crisis
- Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi seseorang dapat mempengaruhi peristiwa quarter life crisis dibuktikan dengan hasil uji korelasi terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan quarter life crisis $\rho = -0,68, p < .001$.
- Penelitian sebelumnya yang sejalan dengan hasil temuan menurut Rindha 2024, menyebutkan adanya pengaruh negatif signifikan antara kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa semester akhir.

Temuan Penting Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan 27% pengaruh dari kecerdasan emosi yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dan sisanya *quarter life crisis* dapat dipengaruhi oleh variabel lain yang dimana variabel tersebut tidak diteliti pada penelitian ini.

27% ditunjukkan dari nilai sumbangan efektif (R square) sebesar 0,27

Manfaat Penelitian

- Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan bermanfaat agar lebih baik dalam mengelola emosi dengan baik selama menghadapi *quarter life crisis* yang sedang dialami.
- Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pemikiran dan pengembangan untuk peneliti selanjutnya.

Referensi

- [1] Permatasari I, "Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis," Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2021. Accessed: Oct. 15, 2023. [Online]. Available: <https://eprints.umm.ac.id/id/eprint/78590/1/SKRIPSI.pdf>
- [2] A. Rahim, F. Putra, and W. Solina, "Ketercapaian Tugas Perkembangan Mahasiswa Pada Masa Dewasa Awal Di Universitas PGR Sumatera Barat (Studi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018)," 2022.
- [3] F. H. Qolbi, "Masa Emerging Adulthood pada Mahasiswa: Kecemasan akan Masa Depan, Kesejahteraan Subjektif, dan Religiusitas Islam," *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, vol. 17, no. 1, p. 44, Jun. 2020, doi: 10.18860/psi.v17i1.8821.
- [4] F. Dwi Cahya, T. Meiyuntariningsih, and A. R. Aristawati, "Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis)," *Jurnal Psikologi Konseling*, vol. 19, Dec. 2021, doi: 10.24114/konseling.v19i2.31121.
- [5] Arini D, "Emerging Adulthood Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21," *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, vol. 15, pp. 11–20, Jul. 2021, doi: 0.33557/jpsyche.v15i01.1377.
- [6] E. N. Balzarie, E. Nawangsih, P. Psikologi, and F. Psikologi, "Prosiding Psikologi Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis Resilience Study of Bandung Students Who Have a Quarter Life Crisis," *Prosiding Psikologi*, vol. 5, 2019, doi: <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.17102>.
- [7] C. N. Jannah, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo," Institut Agama Islam Negeri Ponorogo, Ponorogo, 2023. Accessed: Oct. 15, 2023. [Online]. Available: <http://etheses.iainponorogo.ac.id/24055/1/SKRIPSI%20lengkap%20CHOIR%20PDF%20TERBARU.pdf>
- [8] A. Inayah, F. Psikologi, and D. Kesehatan, "Menyikapi Quarter-Life Crisis".
- [9] A. Nugsria, N. T. Pratitis, I. Y. Arifiana, and F. Psikologi, "Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?," *Inner: Journal of Psychological Research*, vol. 3, no. 1, pp. 1–10, May 2023, Accessed: Oct. 15, 2023. [Online]. Available: <https://aksiologi.org/index.php/inner>
- [10] Y. Mutiara, "Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir," Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- [11] M. Anjelina Letek Dawan, R. Sandri, and D. Christia Sera, "Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Ditinjau dari Kecerdasan Emosi," *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, vol. 3, no. 3, doi: 10.26858/jtm.v3i3.51210.

Referensi

- [12] R. Fatchurrahmi and S. Urbayatun, "Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, vol. 13, no. 2, pp. 102–113, 2022, doi: 10.26740/jpft.v13n2.p102-113.
- [13] Artiningsih Rizky Ananda and Savira Siti Ina, "Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Rizky," 2021, Accessed: May 13, 2024. [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- [14] A. Habibie, N. A. Syakarofath, and Z. Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, vol. 5, no. 2, p. 129, Oct. 2019, doi: 10.22146/gamajop.48948.
- [15] U. Islam, K. Muhammad, A. Al-Banjari Banjarmasin, S. A. Putri, and Z. N. Fatmawati, "Hubungan Antara Penerimaan Diri Antara Penerimaan Diri dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa," *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, mULLIA*, vol. Volume 9, 2023, [Online]. Available: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- [16] F. Amira Salsabila *et al.*, "The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students," 2023.
- [17] M. Y. Manek and C. Wibhowo, "Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal," 2023.
- [18] Nasril and Ulfatmi, "Nasril-Melacak Konsep Dasar Kecerdasan Melacak Konsep Dasar Kecerdasan Emosional," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, vol. 1, no. 1, 2018, doi: 10.15548/jbki.v1i1.120.
- [19] F. Yapono and Suharnan, "Konsep-Diri, Kecerdasan Emosi Dan Efikasi-Diri," vol. 2, no. 3, pp. 208–216, Sep. 2013, doi: 10.30996/persona.v2i3.136.
- [20] A. R. Aristawati, T. Meiyuntariningsih, F. D. Cahya, and A. Putri, "Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis," 2021.
- [21] D. Afifah Primala Wijaya and F. Sofiyana Noor Saprowi, "Analisis Dimensi: Dukungan Sosial dan Krisis Usia Seperempat Abad pada Emerging Adulthood Dimensional Analysis: Social Support and Quarter-Life Crisis in Emerging Adulthood," 2022.
- [22] Karpika I Puti and Segel Ni Wayan Widiyani, "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia," *Widyadari*, vol. 22, pp. 513–527, 2021.
- [23] B. Ajar *et al.*, *Metode Penelitian Kuantitatif*, Ketiga., vol. 3. Lumajang: Widya Gama Press, 2021. Accessed: Oct. 15, 2023. [Online]. Available: <https://fliphtml5.com/zindb/nilv/basic>
- [24] Wicaksono Dipo, Amruddin, Priyanda Roni, Agustina Tri Siwi, Ariantini Nyoman Sri, and Rusmayani Ni Gusti Ayu Lia, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- [25] M. Yani Balaka and F. Abyan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Pertama., vol. 1. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2022. [Online]. Available: www.penerbitwidina.com

Referensi

- [26] N. Idriyani, M. Si, and F. Psikologi, "Adaptasi Alat Ukur Kecerdasan Emosi," UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta, 2020. Accessed: Oct. 15, 2023. [Online]. Available: <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/59940?mode=full>
- [27] D. Putri, "Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekanbaru Yang Tergabung Dalam HMI," Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Pekanbaru, 2021.
- [28] T. Penyusun *et al.*, *Bahan Ajar Praktikum Statistik*. Denpasar, 2017. Accessed: Oct. 15, 2023. [Online]. Available: https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_pendidikan_1_dir/14a0413db34a177ddbfb87e38301f192.pdf
- [29] R. A. Rivanda and F. Nofriza, "Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Journal on Education*, vol. 06, no. 04, pp. 22811–22819, 2024.
- [30] I. Laras Anggraeni and Y. Asmi Rozali, "Quarter Life Crisis Ditinjau dari Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal," 2023.
- [31] I. Iqomah, M. Meyritha, and Y. Yoga, "Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood," *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, vol. 4, no. 2, p. 93, Jan. 2023, doi: 10.29103/jpt.v4i2.10205.
- [32] Zahriati and Ibda Fatimah, "Kecerdasan Emosi Mahasiswa Prodi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry".
- [33] J. Jackson Shealelo Antunes Luan, dan Jusuf Blegur, P. Studi Pendidikan Jasmani, and dan Rekreasi, "Potret Kecerdasan Emosional Mahasiswa pada Perkuliahan Seminar Pendidikan Jasmani," *Sebatik*.
- [34] V. Y. Veda and M. N. M. Rahayu, "Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap Quarter Life Crisis pada Generasi Z Usia 22-25 Tahun," *Jurnal Psikohumanika*, vol. 15, no. 1, pp. 62–72, Jun. 2023, doi: 10.31001/j.psi.v15i1.2067.
- [35] D. Fathimatuzzahro, S. Alfiyani, J. Marshanda Rully Annindya, M. Hana Huwaida, and S. Nurhidayati, "Implementasi Anxiety Management Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Remaja di Sukoharjo," *Juni*, vol. 3, no. 1, pp. 131–144, 2022, [Online]. Available: http://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal
- [36] H. Alkatiri and R. A. Aprianty, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi*, vol. 1, no. 2, p. 7, Feb. 2024, doi: 10.47134/pjp.v1i2.2269.

