

The Relationship Between Emotional Intelligence and Quarter Life Crisis in Female Students at the Muhammadiyah University of Sidoarjo [Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo]

Nadya Alisarani Putri¹⁾, Widyastuti^{*2)}

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*wiwid@umsida.ac.id

Abstract. *Students usually belong to early adulthood in the age range of twenty to thirty years, and this is a searching phase full of problems, stress, changing values, and adjusting to their new lifestyle. The reason for this study was to decide if there is a connection between the capacity to understand people on a deeper level and quarter life emergency in UMSIDA female understudies. A correlational quantitative approach is used in this study. The sample of this study was 200 female students of Muhammadiyah University of Sidoarjo using quota sampling. The instrument used is emotional intelligence scale with a reliability value of 0.729 and quarter life crisis with a reliability value of 0.830. Pearson product moment correlation with JASP 16.0 for Windows was used for the analysis. The findings demonstrated a significant negative correlation between quarter life crisis and emotional intelligence ($\rho = -0.68$, $p < .001$).*

Keywords - *emotional intelligence ; quarter life crisis ; college student*

Abstrak. *Mahasiswa biasanya tergolong dalam masa dewasa awal pada kisaran usia dua puluh hingga tiga puluh tahun, dan ini merupakan fase pencarian yang penuh dengan masalah, stres, perubahan nilai, dan penyesuaian diri pada gaya hidup baru mereka. Ketika seseorang tidak dapat mengatasi perubahan yang terus-menerus, mereka mungkin mengalami keadaan quarter life crisis dan emosi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah quarter-life crisis mahasiswi UMSIDA berhubungan dengan kecerdasan emosional. Pemeriksaan ini menggunakan teknik korelasional kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah 200 mahasiswi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo dengan menggunakan quota sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala kecerdasan emosi dengan nilai reliabel 0,729 dan quarter-life crisis dengan nilai reliabel 0,830. Teknik analisis yang digunakan adalah korelasi product moment pearson dengan menggunakan JASP 16.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan quarter life crisis ($\rho = -0,68$, $p < .001$).*

Kata Kunci - *kecerdasan emosional ; quarter life crisis ; mahasiswi*

I. PENDAHULUAN

Manusia melalui beberapa tahapan perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak, masa dewasa, hingga masa tua. Tugas dan karakteristik setiap tahap perkembangan berbeda-beda. Dari beberapa tahap perkembangan, masa remaja menuju dewasa merupakan masa yang dianggap penting dan menjadi perhatian. Masa dewasa awal adalah periode pencarian dan penyesuaian diri yang penuh dengan tantangan dan stres [1]. Mahasiswa di perguruan tinggi biasanya dianggap sebagai dewasa awal, antara usia 20 dan 30 tahun. Pada usia ini, tugas-tugas perkembangan remaja, seperti menemukan pendirian pada hidup, telah tercapai [2]. Individu yang memasuki masa ini akan dituntut menjadi orang yang dewasa yang dimana penuh tekanan dan tuntutan dari lingkungan yang semakin kompleks. Tahapan ini dikenal dengan emerging adulthood. Pada periode emerging adulthood akan ditandai dengan berbagai pengalaman yang akan mengubah kehidupan, termasuk kehidupan perkuliahan [3]. Dimana mahasiswa sudah mulai mengeksplorasi karir, mulai hidup mandiri, dan berhubungan dengan lawan jenis [4].

Setiap individu memiliki reaksi dalam menghadapi masa dewasa tentunya berbeda-beda. Setiap individu menghadapinya dengan penerimaan yang berbeda, sebagian merasa antusias namun tak jarang pula merasa cemas, khawatir, hampa, bahkan tertekan karena kurangnya kemampuan dan persiapan [5]. Bagi individu yang tidak mempunyai persiapan yang baik akan merasa kebingungan dan penuh kekhawatiran mengenai berbagai hal seperti kelanjutan karier, kehidupan akademik dan finansial, sehingga menimbulkan krisis emosional dalam diri individu. Quarter life crisis, menurut Atwood dan Scholtz, adalah nama yang diberikan untuk kondisi ini [6].

Menurut Robinson & Wright krisis individu di fase quarter life crisis dengan jenis kelamin perempuan lebih berfokus pada keluarga, karir dan masalah hubungan [7]. Quarter life crisis cenderung menyerang pada wanita dibanding dengan laki-laki karena wanita lebih banyak tuntutan dan peran yang harus dilakukannya dalam satu waktu, perempuan lebih mungkin mengalami perasaan tidak aman, ketidakpastian, dan kegagalan dalam mencapai tujuan hidupnya sebagai akibat dari tekanan untuk mencapai kesempurnaan dalam berbagai bidang, termasuk karir dan hubungan pribadi [8].

Quarter life crisis adalah keadaan dimana seseorang mengalami ketidakstabilan terhadap perubahan yang selalu hadir, banyaknya pilihan mengakibatkan timbulnya rasa khawatir yang berlebih pada masa depan mengenai pendidikan, karir, maupun kehidupan sosial, sehingga kondisi ini dapat berakibat depresi, stres dan gangguan psikologis lainnya [9]. Bagi generasi muda, quarter life crisis merupakan masa transisi yang penuh gejolak. kerap kali memicu reaksi negatif seperti ketidakstabilan emosi, kecemasan dan kepanikan akibat kegelisahan yang tidak terkendali menjadi ciri khas fenomena ini [10].

Pada penelitian yang dilakukan Athaya et al pada tahun 2023 ditemukan mengenai quarter life crisis, mayoritas orang yang berusia antara 20 dan 35 tahun mengalami perasaan cemas, gelisah, ketidakpastian, dan ketidakberdayaan. Mereka juga berpikir terlalu banyak tentang bagaimana kehidupan mereka nanti akan berjalan [11]. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Mutiara menemukan bahwa 82% mahasiswa tahun terakhir di Yogyakarta mengalami quarter-life crisis [12]. Kecerdasan emosi ditemukan memiliki korelasi negatif sebesar 52,7% dengan quarter life crisis dalam studi tahun 2024 yang dilakukan oleh Maria et al. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Kota Malang mengalami quarter life crisis lebih sedikit ketika kecerdasan emosionalnya tinggi [13]. Sejalan dengan temuan penelitian Rifka dan Siti, quarter life crisis terjadi pada 55,6% mahasiswa akhir. Hal ini menunjukkan bahwa kemungkinan mengalami quarter-life crisis menurun seiring dengan meningkatnya kecerdasan emosi [14]. Dari tahun ke tahun fenomena ini terjadi di kalangan mahasiswa, jika seseorang tidak bisa mengatasi kecemasannya dengan baik akan membentuk perilaku yang negatif seperti tidak bisa mengontrol emosinya dengan baik. Hal ini sesuai dengan aspek quarter life crisis khususnya pada aspek penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Selanjutnya peneliti melakukan survei awal dengan menyebarkan skala quarter life crisis pada mahasiswi universitas Muhammadiyah Sidoarjo pada tahun 2023 sejumlah 100 responden dan diperoleh fakta quarter life crisis pada mahasiswi umsida menunjukkan sebanyak 56,5% mahasiswi menjawab “setuju” dari pernyataan “saya akhir-akhir ini mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karir, melanjutkan studi atau menikah” kemudian sebanyak 50% mahasiswi menjawab “setuju” dari pernyataan saya menemukan banyak kekurangan dalam diri saya dibandingkan kelebihan saya, pernyataan “saya merasa tidak sehebat teman saya” sebanyak 52% mahasiswi juga menjawab “setuju”. Dari hasil survei awal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan quarter life crisis terjadi pada mahasiswi Universitas Sidoarjo sesuai dengan aspek quarter life crisis.

Menurut Robbins dan Wilner, quarter-life crisis ditandai dengan sejumlah gejala, antara lain ketidakmampuan mengambil keputusan dan perasaan tidak ada harapan, penilaian negatif terhadap dirinya, sering berada dalam situasi yang sulit, kecemasan, memiliki tekanan hidup, serta kekhawatiran saat berelasi [15]. Thouless meyakini bahwa quarter life crisis tidak hanya dipicu oleh faktor dari luar melainkan juga gejolak emosi yang dialami seseorang menjadi salah satu faktor internal terjadinya quarter life crisis [16]. Hal ini mengindikasikan bahwa quarter life crisis akan menimbulkan krisis emosional yang dapat berdampak pada kecerdasan emosional seseorang [13].

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi quarter life crisis dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal quarter life crisis meliputi pengalaman pribadi, moral, kasih sayang, serta emosi. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, dan sosial [17]. Menurut Allison individu dihadapkan dengan berbagai stressor yang dapat memicu quarter life crisis [18]. Gejala quarter life crisis ini sering ditandai dengan munculnya respon emosional negatif, untuk itu diperlukan peran kecerdasan emosi yang baik guna membantu pengendalian emosi negatif sehingga dapat memunculkan sisi positif pada tiap situasi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Maria dkk menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan quarter-life crisis [19].

Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk berhasil mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan dipengaruhi oleh keterampilan pribadi, emosi, dan sosial [15]. Menurut kajian Goleman, kecerdasan emosi adalah kemampuan memahami diri sendiri dan orang lain, memacu diri sendiri, menangani perasaan, dan menjaga pergaulan dengan orang lain dengan cara yang tepat [14]. Menurut Schutte et al teori kecerdasan emosi yang disusun oleh Salovey dan Mayer terdiri dari kemampuan menilai perasaan dan emosi diri sendiri begitu pula orang lain, memilih serta menggunakan informasi emosi untuk membentuk tindakan dan pikiran karena merupakan bagian dari kecerdasan emosional [20]. Teori ini memandang kecerdasan emosional sebagai kombinasi kemampuan dan kecenderungan (ability dan trait).

Dalam penelitiannya Schutte menyebutkan memiliki lima dimensi yaitu persepsi emosi, pengaturan emosi, pemanfaatan emosi, empati, dan keterampilan hubungan interpersonal [21]. Schutte membekali individu dengan kekuatan emosional untuk menghadapi berbagai rintangan dalam quarter life crisis. Dengan mengembangkan komponen kecerdasan emosi ini, seseorang dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk memahami dan mengelola

emosi, yang merupakan komponen penting yang harus dimiliki setiap orang saat mengalami *quarter life crisis*, sehingga mereka dapat mengendalikan emosi mereka sendiri dengan baik. Seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi juga dapat mengarahkan pikiran dan tindakannya untuk memenuhi tuntutan *quarter-life crisis*, seperempat dari waktu yang diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan krisis. Sehingga dibutuhkan kecerdasan emosi guna membantu menghadapi hal-hal yang tidak terduga dan dapat menyelamatkan diri dari kehancuran [22].

Ketika mahasiswi yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan memiliki pengaturan emosi yang baik, mampu membangun hubungan yang positif dengan orang lain dan memiliki empati terhadap sesama, sehingga *quarter-life crisis* yang akan dialami menjadi rendah. Apabila *quarter-life crisis* rendah, maka mahasiswi akan fokus pada akademik dan pengembangan diri, menjalin relasi sosial yang positif, dan memiliki kesiapan menghadapi masa depan [23]. Sebaliknya, jika *quarter life crisis* tinggi mahasiswi akan kehilangan minat untuk belajar, kesulitan dalam berinteraksi sosial, memiliki rasa percaya diri yang rendah dan takut dalam membuat keputusan [24]. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kecerdasan emosi berdampak terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hipotesis penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, maka akan semakin rendah tingkat keparahan *quarter life crisis* yang mereka alami.

II. METODE

Pada penelitian ini metode yang akan digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Faenkel dan Wallen, penelitian kuantitatif korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa melakukan upaya untuk mempengaruhi atau mengubah variabel tersebut. [25]. Dengan mengetahui tingkat hubungan antara variabel, peneliti dapat mengembangkan sesuai dengan tujuan penelitian. Metode ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecerdasan emosi sebagai variabel bebas dengan *quarter life crisis* sebagai variabel terikat pada mahasiswi UMSIDA.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah sebanyak kurang lebih 8000 mahasiswi berdasarkan dari informasi DA Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang kemudian diambil sampel sebanyak 200 responden, sesuai dengan rujukan oleh Sugiyono bahwa jumlah sampel yang layak digunakan dalam penelitian antara 30 sampai 500 responden [26]. Peneliti memiliki karakteristik populasi yaitu mahasiswi aktif Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjenis kelamin perempuan. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini *quota sampling* merupakan metode sampling yang digunakan untuk mengambil sampel dari populasi dengan karakteristik tertentu sampai jumlah yang digunakan [27].

Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini ada dua, yaitu skala *quarter life crisis* untuk mengukur *quarter life crisis* dan skala kecerdasan emosi untuk mengukur kecerdasan emosi. Skala kecerdasan emosi diadopsi dari penelitian Indriyani dengan merujuk pada teori yang dikembangkan oleh Salovey & Mayer tahun 1990 dengan meliputi tiga aspek yaitu pengungkapan emosi, pengaturan emosi dan juga penggunaan emosi [28]. Skala kecerdasan emosi yang digunakan terdiri dari 33 item dan memiliki nilai reliabilitas 0,729 yang berarti alat ukur tersebut reliabel. Sedangkan untuk skala *quarter life crisis* diadopsi dari penelitian Dinda Putri dengan mengacu pada teori Robins and Wilner, beberapa aspek termasuk khawatir tentang hubungan interpersonal, rasa cemas, perasaan tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, dan perasaan putus asa [29]. Memiliki nilai reliabilitas 0,830, skala *quarter life crisis* yang digunakan terdiri dari 20 item. Skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) digunakan dalam penelitian ini.

Peneliti melakukan uji coba alat ukur pada 100 responden. Berdasarkan uji alat ukur pada skala kecerdasan emosi diperoleh nilai reliabilitas 0,728 yang artinya reliabel. Sementara hasil skala *quarter life crisis* diperoleh nilai reliabilitas 0,699 maka memiliki reliabilitas yang baik karena nilai koefisien reliabilitas $>0,6$.

Penelitian ini menggunakan analisis data yaitu teknik analisis korelasi *product moment* untuk mengetahui adakah hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas [30]. Selanjutnya setelah data terkumpul akan dilakukan pengolahan data untuk menguji hipotesis dengan menggunakan aplikasi JASP 0.16.4 for windows.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Mahasiswi merupakan subjek pada penelitian ini membahas tentang bagaimana hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Hasil analisa sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Normalitas

Shaphiro-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.

Tabel 2. Uji Linearitas

	df	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Kecerdasan Emosi	43,00	9,10	0,00

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. dari batas kiri, sedangkan antar paragraf tidak diberi spasi antara. Semua bilangan ditulis dengan angka arab, kecuali pada awal kalimat.

Tabel 3. Uji Korelasi

	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 ($\rho = -0,68$, $p < .001$). Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa tingkat quarter life crisis lebih rendah pada sampel yang memiliki kecerdasan emosi yang lebih tinggi dan sebaliknya.

Tabel 4. Sumbangan Efektif

Model	R	R ²	Adjusted R ²	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 R²=0,27 sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi memberikan sumbangan efektif kepada fenomena quarter life crisis sebesar 27%. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa faktor lain yang tidak berhubungan dengan variabel kecerdasan emosi mempengaruhi sekitar 73% fenomena quarter-life crisis.

B. Pembahasan

Berdasarkan penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi seseorang dapat mempengaruhi peristiwa quarter life crisis. Kesimpulan ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dan peristiwa quarter life crisis ($\rho = -0,68$, $p < .001$) sehingga hipotesis dapat

diterima. Penelitian ini didukung dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Ridha dkk menyimpulkan adanya pengaruh negatif signifikan antara kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir [31]. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Intan dkk menyatakan bahwa nilai Sig. (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien regresi sebesar $b = -0,584X$ menunjukkan bahwa kecerdasan emosi yang lebih tinggi kemungkinan dapat terjadinya quarter life crisis lebih rendah [32]. Peran kecerdasan emosi juga telah dibuktikan dalam penelitian Maria dkk [13] yang menekankan kemampuan individu dalam mengelola stres selama di perkuliahan. Hal ini sesuai dengan temuan Iqomah dkk bahwa quarter-life crisis mempengaruhi orang-orang yang berusia antara 18 dan 29 tahun. dengan sebagian besar kasus terjadi pada mahasiswa [33].

Lebih lanjut quarter life crisis adalah sebuah ketidakstabilan yang dialami seseorang yang pada umumnya dialami di usia 20 hingga 30 awal. Thouless menyebutkan beberapa faktor internal yang mempengaruhi fase ini, seperti pengalaman pribadi, moral, faktor emosi dan afeksi, aspek di dalamnya termasuk kesadaran diri, pengelolaan diri, empati, dan keterampilan sosial [16]. Faktor utama yang mempengaruhi quarter life crisis utamanya adalah kecerdasan emosi., apabila seseorang dapat menggunakan kecerdasan emosinya dengan baik maka dapat membantu individu untuk tetap tenang dan fokus dalam situasi stress dan penuh tekanan, sehingga tidak mudah terhanyut oleh emosi negatif dan dapat berpikir jernih dalam menghadapi situasi quarter life crisis [34].

Kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengelola emosi dan sosialnya sehingga dapat mencapai keberhasilan dalam mengatasi tuntutan pada lingkungan [35]. Ketika seseorang mengalami perilaku negatif dari lingkungannya seseorang rentan mengalami quarter life crisis, disinilah peran penting kecerdasan emosi seseorang, sejalan dengan penelitian Vania dkk menyebutkan bahwa kecerdasan emosi berperan penting dalam membantu individu melewati masa muda tanpa terjerumus dalam quarter life crisis [36]. Individu dengan kecerdasan emosi tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola emosi, membangun hubungan, dan membuat keputusan, sehingga individu dapat menghadapi berbagai rintangan dan transisi di masa muda dengan lebih muda.

Keterampilan sosial sendiri merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi quarter life crisis. Individu dapat memiliki pertahanan yang lebih kuat untuk mengatasi kesulitan dan menjalani kehidupan yang lebih memuaskan. Beberapa peneliti mendefinisikan kesadaran diri, manajemen diri, motivasi diri, empati, dan keterampilan sosial sebagai beberapa karakteristik yang berkaitan dengan kecerdasan emosional. Keterampilan sosial sendiri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi quarter life crisis.

Namun pada penelitian ini sumbangan efektif yang diberikan kecerdasan emosi terhadap fenomena quarter life crisis sebesar 27%, sementara 73% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain selain kecerdasan emosi, hal tersebut sejalan pada penelitian Dewi dkk yang menemukan bahwa, dengan 76,1%, harapan orang sekitar menjadi salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap quarter life crisis [37]. Selain itu, penelitian oleh Hanin dkk menemukan bahwa faktor media sosial mempunyai dampak yang signifikan terhadap quarter life crisis sebesar 70% [38].

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perspektif baru tentang quarter life crisis yang ditinjau dari kecerdasan emosional dengan tujuan dari penelitian ini adalah untuk menawarkan solusi supaya mengatasi quarter life crisis yang dialami seseorang.

Pada penelitian ini memiliki limitasi terutama pada jumlah subjek yang menjadi responden, sehingga data yang didapatkan belum begitu luas dan representatif tentang fenomena yang sedang diteliti. Oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan lebih banyak menambah jumlah responden secara menyeluruh supaya mendapatkan gambaran yang lebih luas tentang fenomena yang diteliti. Pengumpulan data yang dilakukan secara daring menyebabkan adanya potensi bias, sehingga dapat mengakibatkan tanggapan yang tidak sepenuhnya mewakili populasi yang sedang diteliti. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, peneliti selanjutnya dapat melakukan pengumpulan data secara langsung sehingga dapat langsung berinteraksi dengan responden serta memastikan keakuratan data yang dikumpulkan.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat disimpulkan hipotesis penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan kejadian quarter-life crisis ($\rho = -0,68$, $p < .001$). Dari hasil kesimpulan diatas, dapat diberikan saran untuk mahasiswi supaya lebih dapat mengembangkan kecerdasan emosi dengan lebih kenali dan pahami emosi yang sedang dirasakan dan belajar bagaimana cara mengekspresikan emosi secara sehat dapat dilakukan dengan cara membangun dukungan sosial dengan positif, mengubah pola pikir dengan sering memberi afirmasi positif pada diri sendiri. Dan untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk lebih banyak faktor quarter life crisis pada mahasiswi dan lebih menyeluruh untuk semua kalangan usia dan jenis kelamin. Ucapan Terima Kasih

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo karena telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua subjek penelitian yang telah meluangkan waktu dan tenaganya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini sangat berharga, dan tanpa dukungan mereka, penelitian ini tidak akan pernah terwujud.

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] idah Ghina Ghaniyah Andalib and H. Dayita Pohan, "Quarter Life Crisis Ditinjau dari Faktor Demografi."
- [8] R. G. Nasution and H. Hanina, "Analisa Quarterlife crisis Mahasiswa Dan Mahasiswi Tingkat Akhir STMIK Royal Kisaran Dengan Backward Chaining," *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, vol. 2, no. 2, pp. 158–165, Aug. 2021, doi: 10.51849/j-p3k.v2i2.112.
- [9] 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>
- [10] A. Inayah, F. Psikologi, and D. Kesehatan, "Menyikapi Quarter-Life Crisis".
- [11] 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>
- [12] Y. Mutiara, "Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir," Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- [13] 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.
- [14] 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/jptt.v13n2.p102-113.
- [15] 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>
- [16] 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.
- [17] 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, mULIA*, vol. Volume 9, 2023, [Online]. Available: <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- [18] F. Amira Salsabila et al., "The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students," 2023.
- [19] M. Y. Manek and C. Wibhowo, "Hubungan Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal," 2023.
- [20] 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.
- [21] 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.

- [22] A. R. Aristawati, T. Meiyuntariningsih, F. D. Cahya, and A. Putri, "Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis," 2021.
- [23] 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.
- [24] 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.
- [25] 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>
- [26] Wicaksono Dipo, Amruddin, Priyanda Roni, Agustina Tri Siwi, Ariantini Nyoman Sri, and Rusmayani Ni Gusti Ayu Lia, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*.
- [27] M. Yani Balaka and F. Abyan, *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Pertama.*, vol. 1. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung, 2022. [Online]. Available: www.penerbitwidina.com
- [28] 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>
- [29] D. Putri, "Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekanbaru Yang Terdaftar Dalam HMI," Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Pekanbaru, 2021.
- [30] 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
- [31] 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.
- [32] I. Laras Anggraeni and Y. Asmi Rozali, "Quarter Life Crisis Ditinjau dari Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal," 2023.
- [33] 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.
- [34] Zahriati and Ibda Fatimah, "Kecerdasan Emosi Mahasiswa Prodi Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry".
- [35] 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*.
- [36] 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.
- [37] 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
- [38] 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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.