



## JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

### PENGARUH EMOTIONAL INTELLIGENCE TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS PADA GENERASI Z USIA 22-25 TAHUN

Vania Yus Veda\*<sup>1</sup>, Maria Nugraheni Mardi Rahayu<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

#### ARTICLE INFO

Article History

**Be accepted:**

May 2023

**Approved:**

June 2023

**Published:**

June 2023

#### Keywords :

emotional intelligence;  
quarter-life crisis;  
generation z

#### ABSTRACT

*In the emerging adulthood period, individuals will face various developmental demands and more complex problems that make them vulnerable to entering a crisis stage which is called a quarter-life crisis. Takes a number of things that can help individuals to handle this crisis, one of which is emotional intelligence. Emotional intelligence is considered important to help individuals overcome the quarter-life crisis and be able to make the right decisions for their future. Therefore, the purpose of this study was to assess the effect of emotional intelligence on quarter-life crises in generation Z aged 22-25 years. The method used is quantitative with a simple regression statistical analysis process. The population of this research is Generation Z in Indonesia. There were 310 participants of Generation Z aged 22-25 years old in this research using an incidental sampling technique. The instrument in this study used The Developmental Crisis Questionnaire ( $\alpha = 0.846$ ) and The Emotional Intelligence Scale ( $\alpha = 0.908$ ). The results of this study show there is a significant influence between emotional intelligence on quarter-life crises. Emotional intelligence makes an effective contribution of 42.8% against quarter-life crises. The implication of this research is that generation Z aged 22-25 years old can improve their emotional intelligence to help them fulfill their developmental tasks and not get caught up in a quarter-life crisis.*

#### Alamat Korespondensi:

Jl. Diponegoro 52-60, Indonesia 50711

#### E-mail:

[yusvedvania@gmail.com](mailto:yusvedvania@gmail.com) (correspondence)

[nugraheni.maria@uksw.edu](mailto:nugraheni.maria@uksw.edu)

p-ISSN: 1979-0341

e-ISSN : 2302-0660

**INFO ARTIKEL**

**Sejarah Artikel**

**Diterima :**

Mei 2023

**Disetujui:**

Juni 2023

**Dipublikasikan:**

Juni 2023

**Kata Kunci:**

*emotional intelligence; quarter-life crisis; generasi z*

**ABSTRAK**

Pada masa emerging adulthood, individu akan menghadapi berbagai tuntutan perkembangan dan permasalahan yang lebih kompleks sehingga rentan masuk ke tahap krisis yang disebut dengan *quarter-life crisis*. Dibutuhkan beberapa hal yang dapat membantu individu agar tidak mengalami krisis tersebut salah satunya adalah dengan *emotional intelligence*. *Emotional intelligence* dianggap penting untuk membantu individu terlepas dari *quarter-life crisis* dan mampu mengambil keputusan yang tepat bagi kehidupannya ke depan. Maka dari itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *emotional intelligence* terhadap *quarter-life crisis* pada generasi Z usia 22-25 tahun. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan proses analisis statistik regresi sederhana. Populasi penelitian ini adalah generasi Z di Indonesia. Terdapat 310 generasi Z usia 22-25 tahun yang menjadi partisipan penelitian dengan menggunakan teknik *incidental sampling*. Pengukuran penelitian menggunakan *The Developmental Crisis Questionnaire* ( $\alpha = 0,846$ ) dan *Emotional Intelligence Scale* ( $\alpha = 0,908$ ). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh signifikan antara *emotional intelligence* terhadap *quarter-life crisis*. *Emotional intelligence* memberikan sumbangan efektif sebesar 42,8% terhadap *quarter-life crisis*. Implikasi dari penelitian ini diharapkan generasi Z usia 22-25 tahun dapat meningkatkan *emotional intelligence* yang dimiliki agar mampu memenuhi tugas perkembangannya dan tidak terjebak dalam *quarter-life crisis*.

**PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal merupakan tahapan kehidupan baru dimana individu akan dihadapkan dengan tugas perkembangan yang lebih kompleks. Erikson (1986) membagi masa dewasa awal menjadi dua tahap yang berbeda. Yang pertama adalah *emerging adulthood*, didefinisikan oleh nilai kemerdekaan, dan yang kedua adalah *early adulthood*, yang didefinisikan oleh nilai dari komitmen yang stabil. Di antara kedua tahap tersebut terletak transisi *quarter-life* yang menantang di mana banyak orang mungkin mengalami krisis (Robinson, 2015). *Emerging adulthood* merupakan tahap kehidupan “*in between*” yang terjadi kira-kira pada rentang usia 18-25 tahun, di mana mereka sudah dewasa secara hukum, tetapi tidak tenang atau stabil, eksploratif terkait tujuan hidup, dan relatif bebas dari komitmen jangka panjang (Arnett, 2000). Rentang usia tersebut berada pada generasi yang disebut dengan generasi Z.

Menurut Badan Pusat Statistik Indonesia (2020), Generasi Z merupakan generasi yang lahir pada kisaran tahun 1995-2010. Itu artinya generasi Z akan memasuki usia 12-27 tahun. Berdasarkan hasil sensus penduduk 2020 oleh Badan Pusat Statistik, menyebutkan bahwa generasi Z mendominasi penduduk Indonesia. Proporsi generasi Z sendiri sebanyak 27,94 persen dari total populasi. Artinya, generasi Z menyumbang cukup banyak penduduk usia produktif di Indonesia dan diharapkan dapat mempercepat laju pertumbuhan ekonomi. Generasi Z hidup dalam lingkungan yang kompleks, tidak menentu, dan hampir seluruh aspek kehidupan melibatkan teknologi (Bhakti & Safitri, 2017).

Menurut penelitian yang dilakukan APA (2018) sebanyak 91 persen generasi Z telah mengalami setidaknya gejala fisik atau emosional berkaitan dengan stress. Generasi Z yang memasuki usia 22-25 tahun sebagian besar sudah lulus atau memiliki pekerjaan pertama, magang, atau sedang belajar dan belum bekerja (Dolot, 2018). Pada masa itu, *quarter-life crisis* biasanya mulai muncul setelah lulus dari perguruan tinggi dan ditandai oleh perasaan frustrasi, panik, ketidakberdayaan, tembus pandang, dan tidak ada gunanya (Black, 2010).

Menurut Robins and Wilner (2001), *quarter-life crisis* merupakan masa dimana individu akan menghadapi suatu kebingungan ketika norma-norma masa remaja tidak lagi relevan dan norma-norma kedewasaan juga belum sesuai. Pada masa ini, individu akan mengalami krisis emosi akibat dari kecemasan yang dirasakan dalam memenuhi tuntutan yang ada (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Individu merasa terisolasi, ragu pada dirinya sendiri, merasa kurang kompeten, dan takut akan kegagalan dalam menghadapi masa depan (Atwood & Scholtz, 2008). Individu yang berada pada fase krisis akan meragukan diri sendiri, menghadapi kehidupan baru yang dianggap sulit dan tidak sesuai dengan ekspektasinya, mengalami permasalahan mengenai identitas diri, dan takut akan kegagalan, bahkan merasa bahwa hidupnya tidak berkembang (Atwood & Scholtz, 2008).

Menurut Robinson (2015), transisi keluar dari pendidikan tinggi adalah periode kehidupan di mana *quarter-life crisis* cenderung terjadi, ketika seorang individu melakukan upaya untuk mengembangkan struktur kehidupan yang terstruktur di sekitar karir mereka yang masih muda, dan mengalami perubahan besar dalam banyak aspek kehidupan sosial dan rutinitas mereka. Selain itu, menurut penelitian Permatasari dkk (2022) faktor media sosial berperan sangat penting dan berdampak sangat signifikan terhadap individu pada fase *quarter-life crisis*.

Menurut Atwood dan Scholtz (2008), individu yang sedang mengalami *quarter-life crisis* juga mengalami sebuah krisis emosional dan cenderung melalui tahap atau periode *insecurity* dan merasa tidak percaya diri. Menurut Cahya, dkk (2021) individu yang sedang berada pada tahap *quarter-life crisis* rentan mengalami stres, cemas, dan ketidakstabilan emosi. Penelitian yang telah dilakukan oleh Black (2010) menyebutkan bahwa respon emosional yang sering muncul saat menghadapi fase *quarter-life crisis* adalah perasaan bimbang, cemas, frustrasi, dan gelisah yang apabila berlangsung dalam kurun waktu yang lama akan memicu munculnya stres dan depresi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Masluchah dkk (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi *quarter-life crisis* mengalami ketidakstabilan emosi dan kecemasan terkait masa depannya. Sebaliknya, menurut Nugsria (2023) individu yang mampu melewati masa *quarter-life crisis* dengan baik, maka individu akan memiliki tingkat tanggung jawab yang tinggi dan lebih berkonsentrasi dalam menyelesaikan suatu pekerjaan sehingga tingkat stress yang dialami akibat pemenuhan tugas perkembangan akan semakin rendah.

Thouless (2000) menyebutkan faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain emosi dan afeksi, pengalaman pribadi, moral, serta kapasitas intelektual. Sedangkan, faktor eksternal antara lain teman, percintaan dan relasi dengan keluarga, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan di bidang akademik. Dari beberapa faktor tersebut faktor emosi menjadi salah satu faktor yang mampu mempengaruhi tingkat *quarter-life crisis* seseorang dan memungkinkan terjadinya krisis emosional (Cahya dkk, 2021). Individu harus mampu bertahan menghadapi krisis emosi yang dapat muncul pada fase *quarter-life crisis*, yaitu dengan memiliki kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) yang baik (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Landa, et al (2006) menemukan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih besar untuk mengatasi stres dan situasi sulit.

Goleman (1998) menyebutkan bahwa *emotional intelligence* merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, motivasi diri, mampu mengatur suasana hati, memiliki empati dan mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain. Kemampuan tersebut akan berperan dalam pengambilan setiap keputusan tepat yang akan diambil oleh individu dari banyaknya pilihan. Mengembangkan *emotional intelligence* dapat membantu individu berkomunikasi lebih efektif dengan orang lain, memiliki hubungan pribadi yang lebih baik, memiliki kemampuan empatik yang lebih kuat, memiliki prospek karir yang lebih baik, dan lebih percaya diri dalam mengelola perubahan (Machová dkk, 2020). Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) menjelaskan bahwa individu

dengan *emotional intelligence* yang tinggi mampu melihat kesulitan sebagai tantangan yang harus dihadapi daripada ancaman yang harus dihindari, serta mampu mengatasi masalah yang dihadapinya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Machová dkk (2020) *emotional intelligence* juga berhubungan dengan kelompok usia dan persepsi tentang pentingnya kecerdasan emosional, dan bahwa tingkat kecerdasan emosional sebenarnya dipengaruhi oleh kelompok usia. Selain itu, dalam penelitian Machová dkk (2020) telah ditemukan bahwa meskipun yang termuda (Generasi Z) menganggap kecerdasan emosional lebih penting daripada kognitif, mereka masih memiliki kecerdasan emosional yang lebih rendah daripada generasi yang lebih tua (*Baby Boom*, Generasi X dan Y) (Machová dkk, 2020).

Kecerdasan emosi menjadi salah satu faktor yang berperan signifikan bagi individu dalam menghadapi *fase quarter-life crisis* dengan lebih baik (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Pada masa *quarter-life crisis*, individu dapat mengalami peningkatan stres yang mampu mempengaruhi emosi mereka sehingga diperlukan kecerdasan emosi yang baik untuk membantu individu beradaptasi serta menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada (Cahya dkk, 2021). Selain itu, dalam penelitian Kartika (2015) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *emotional intelligence* dengan *quarter-life crisis*. Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dan Universitas Islam Indonesia, menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan negatif terhadap *quarter-life crisis*. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi, maka tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir akan semakin rendah. Berdasarkan paparan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti terkait pengaruh kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) individu terhadap *quarter life crisis* bagi generasi Z pada usia 22-25 tahun. Selain itu, sejauh penelusuran peneliti penelitian yang mengangkat topik pengaruh *emotional intelligence* dengan *quarter-life crisis* di Indonesia masih relatif sedikit, terlebih pada generasi Z dengan proporsi populasi yang cukup banyak.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan proses analisis statistik menggunakan analisis regresi sederhana. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara variabel kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) terhadap variabel *quarter-life crisis*. Teknik sampling yang digunakan *incidental sampling*. *Incidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, artinya siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dan sesuai dengan kriteria subjek dapat digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012). Peneliti menggunakan teknik ini karena jumlah populasi yang digunakan masih tidak diketahui secara pasti sehingga teknik *incidental sampling* dirasa cocok. Selain itu, teknik ini cenderung lebih mudah dan fleksibel.

Partisipan di dalam penelitian ini memiliki kriteria:

1. Individu dengan usia 22-25 tahun yang berdomisili di Indonesia, karena pada usia tersebut sudah memasuki masa *emerging adulthood* yang rentan mengalami *quarter-life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008).
2. Pendidikan terakhir S1/SMA/SMK atau mahasiswa yang sedang berada di tingkat akhir, karena *quarter-life crisis* biasanya mulai muncul setelah lulus dari perguruan tinggi (Black, 2010).
3. Belum bekerja, karena salah satu area permasalahan yang dihadapi pada saat *quarter-life crisis* yaitu kehidupan pekerjaan dan karir (Agustin, 2012).

Teknik pengambilan data yang dilakukan peneliti adalah dengan menyebarkan kuesioner yang berisi skala penilaian secara *online* melalui *google form*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *quarter-life crisis* yaitu *The Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ-12) yang dikembangkan oleh Robinson, dkk (2022) dan diterjemahkan oleh peneliti. Alat ukur ini memuat

12 butir pernyataan yang mencakup 3 aspek yaitu *disconnection and distress*, *lack of clarity and control*, dan *transition and turning point*, dengan *5-point Likert scale* (sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju). Pengujian terhadap alat ukur ini menghasilkan 10 butir pernyataan dengan koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0,846 dengan rentang daya diskriminasi berada pada 0,440-0,645.

Instrumen kedua yang digunakan untuk mengukur *emotional intelligence*, peneliti menggunakan alat ukur *Emotional Intelligence Scale* yang dikembangkan oleh Schutte, dkk (1998) dan diterjemahkan oleh peneliti. Alat ukur ini memuat 33 butir pernyataan yang mencakup 3 aspek yaitu *appraisal and expression of emotion*, *regulation of emotion*, dan *utilization of emotion*, dengan *5-point Likert scale* (sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju). Pengujian terhadap alat ukur ini menghasilkan 29 butir pernyataan dengan koefisien *alpha Cronbach* sebesar 0,908 dengan rentang daya diskriminasi berada pada 0,348-0,591.

Analisis data yang digunakan untuk uji asumsi adalah uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji korelasi. Untuk menguji hipotesis digunakan analisis regresi sederhana. Data yang diperoleh dari penelitian akan dianalisis menggunakan uji regresi linear sederhana dengan menggunakan bantuan program SPSS 21 *version for windows*.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Penjabaran data dari penelitian ini akan memberikan gambaran tentang data demografis subjek penelitian.

Tabel 1.  
Demografi Subjek Penelitian

No	Klasifikasi Subjek	Keterangan	N	Presentase
1.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	115	37,1%
		Perempuan	195	62,9%
		<b>Total</b>	<b>310</b>	<b>100%</b>
2.	Usia	22 th	180	58,1%
		23 th	67	21,6%
		24 th	41	13,2%
		25 th	22	7,1%
		<b>Total</b>	<b>310</b>	<b>100%</b>
3.	Pulau	Sumatera	31	10%
		Jawa	237	76,4%
		Bali	2	0,6%
		Nusa Tenggara	6	2%
		Kalimantan	4	1,3%
		Sulawesi	24	7,8%
		Maluku	4	1,3%
		Papua	2	0,6%
<b>Total</b>	<b>310</b>	<b>100%</b>		
4.	Pendidikan Terakhir	SMA/SMK	161	51,9%
		S1	149	48,1%
		<b>Total</b>	<b>310</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1 sebagian besar partisipan merupakan perempuan yaitu sebanyak 195 (62,9%). Partisipan di dalam penelitian didominasi oleh umur 22 tahun yaitu sebanyak 180 (58,1%) dan berasal dari Pulau Jawa yaitu sebanyak 237 (76,4%). Pada tabel juga terlihat sebanyak 161 partisipan memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK.

Tabel 2.  
Kategorisasi *Quarter-Life Crisis*

Interval	Kategori	N	Presentase
$x < 23,83$	Rendah	38	12,3%
$23,83 \leq x \leq 37,40$	Sedang	214	69%
$37,40 < x$	Tinggi	58	18,7%
<b>Jumlah</b>		<b>310</b>	<b>100%</b>

**Min = 10; Max = 50; Mean = 30,62; SD = 6,787**

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa sebanyak 214 partisipan memiliki skor *quarter-life crisis* di antara 23,83 hingga 37,40, artinya sebagian besar partisipan memiliki tingkat *quarter life-crisis* pada kategori sedang.

Tabel 3.  
Kategorisasi *Emotional Intelligence*

Interval	Kategori	N	Presentase
$x < 103,80$	Rendah	42	13,5%
$103,80 \leq x \leq 128,53$	Sedang	213	68,7%
$128,53 < x$	Tinggi	55	17,8%
<b>Jumlah</b>		<b>310</b>	<b>100%</b>

**Min = 29; Max = 145; Mean = 116,17; SD = 12,368**

Berdasarkan Tabel 3 dapat dilihat bahwa sebanyak 213 partisipan memperoleh skor *emotional intelligence* di antara 103,80 hingga 128,53, artinya sebagian besar partisipan memiliki tingkat *emotional intelligence* pada kategori sedang.

#### Hasil Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yaitu uji normalitas, linearitas, heteroskedastisitas, dan uji korelasi. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan kedua variabel memiliki nilai signifikansi  $p > 0,05$ . Uji linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear dengan perolehan nilai *deviation from linearity* 0,083 ( $p > 0,05$ ).

Pada uji heteroskedastisitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,821 ( $p > 0,05$ ) sehingga data dapat dikatakan tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Sedangkan uji korelasi menunjukkan adanya korelasi negatif antara variabel *emotional intelligence* dengan *quarter-life crisis* ( $r = -0,654$ ).

#### Hasil Uji Regresi Sederhana

Tabel 4.  
Hasil Uji Regresi Sederhana

	R	R Square
<i>Emotional Intelligence &amp; Quarter-Life Crisis</i>	0,654	0,428

Dari hasil uji analisis regresi sederhana pada tabel 4, diketahui bahwa terdapat pengaruh antara variabel *emotional intelligence* dan *quarter-life crisis* dengan nilai R sebesar 0,654 dan variabel *emotional intelligence* memberikan pengaruh sebesar 42,8% terhadap variabel *quarter-life crisis*. Artinya semakin tinggi *emotional intelligence* individu, maka semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami oleh individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Walshe (2018) bahwa *emotional intelligence* secara signifikan membuat individu mengalami tingkat *quarter-life crisis* pada taraf rendah. Individu dengan tingkat *emotional intelligence* yang tinggi akan mampu untuk beradaptasi dan menghadapi tuntutan atau tugas perkembangannya sehingga individu terhindar dari fase *quarter-life crisis* dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *emotional intelligence* rendah. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa aspek pada *emotional intelligence* yang mampu membuat individu terhindar dari kondisi krisis tersebut.

Aspek pertama yaitu *appraisal and expression of emotion* dalam hal ini merupakan kemampuan individu memberikan penilaian dan mengekspresikan emosinya baik secara verbal maupun non-verbal. Individu dengan *emotional intelligence* yang tinggi akan mampu untuk menilai dan mengekspresikan emosinya baik secara verbal maupun non-verbal sehingga dapat berdampak bagi kehidupan sosialnya. Individu dengan *emotional intelligence* yang baik akan lebih mudah dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Penelitian dari Syaputra dan Monalisa (2018) juga menyebutkan bahwa *emotional intelligence* memberikan kontribusi dalam interaksi sosial. Individu dengan tingkat *emotional intelligence* yang baik akan mampu untuk membangun hubungan baik antara dirinya dengan orang lain, baik hubungan keluarga, asmara, maupun persahabatan. Interaksi yang baik tersebut akan membantu individu untuk terhindar dari kondisi krisis. Dengan membangun interaksi yang baik, individu akan mampu memperoleh dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial tersebut akan membantu individu terhindar dari kondisi *quarter-life crisis* (Putri, 2020). Murphy (2011) juga menyebutkan bahwa salah satu permasalahan pada masa *quarter-life crisis* yaitu individu akan mengalami permasalahan pada relasi dan hubungan sosial yang pada akhirnya dapat menimbulkan perasaan putus asa, cemas, tidak berdaya, dan tidak aman. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu yang mempunyai tingkat *emotional intelligence* yang tinggi akan mampu terlepas dari *quarter-life crisis* tersebut dan dapat memenuhi tugas perkembangannya.

Aspek kedua yaitu *regulation of emotion* yang merupakan kemampuan individu untuk menangkap, mengevaluasi, dan mengolah emosinya sehingga dapat memenuhi tujuan tertentu. Kemampuan regulasi emosi tersebut digunakan untuk mengurangi emosi negatif yang berlebihan, seperti rasa cemas atau frustrasi. Perasaan cemas dan frustrasi yang berlebihan akan semakin membuat individu terjebak dalam masa krisis. Robinson (2015) juga menyatakan bahwa saat *quarter-life crisis*, individu akan mengalami kecemasan mengenai ketidakpastian masa depan dan rasa frustrasi atau kemarahan yang berasal dari ketidakmampuan yang dirasakan untuk mengatasi kehidupan dan penilaian orang lain. Akan tetapi, dengan *emotional intelligence* yang baik individu akan mampu untuk mengurangi kecemasan tersebut. Penelitian yang dilakukan oleh Hati (2019) juga menyebutkan bahwa *emotional intelligence* yang tinggi akan diikuti dengan rendahnya tingkat kecemasan individu. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa individu dengan aspek *regulation of emotion* yang baik akan memiliki kemungkinan yang kecil untuk mengalami *quarter-life crisis*.

Aspek ketiga yaitu *utilization of emotion* yang merupakan kemampuan individu dalam memanfaatkan emosinya untuk melakukan perencanaan dan pemikiran kreatif untuk penyelesaian masalah. Penelitian Felix, Marpaung, & El Akmal (2019) menyebutkan bahwa *emotional intelligence* memberikan pengaruh bagi individu dalam strategi penyelesaian masalah. Penelitian Sya'dullah (2022) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosi yang dimiliki individu dapat membantu individu menyelesaikan permasalahan yang ada. Penyelesaian masalah tersebut akan

berguna bagi individu ketika harus memenuhi tugas perkembangan yang tentunya tidak mudah. Seperti halnya pada masa *quarter-life crisis*, individu akan dihadapkan oleh berbagai pilihan yang membingungkan dan dituntut untuk mampu mengambil keputusan tepat serta menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dengan memiliki kemampuan penyelesaian masalah yang baik akan membantu individu untuk memenuhi tugas perkembangannya sehingga individu tidak mengalami *quarter-life crisis*. Penelitian yang dilakukan oleh Cimporescu dan Thompson (2020) juga menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan menjadi salah satu faktor intrinsik yang mempengaruhi tinggi atau rendahnya individu mengalami *quarter-life crisis*. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *emotional intelligence* tinggi akan mampu untuk beradaptasi dan menghadapi tuntutan atau tugas perkembangannya sehingga dapat terhindar dari fase *quarter-life crisis*.

Penelitian ini dilakukan kepada 310 generasi Z usia 22-25 tahun yang belum bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan memiliki skor *quarter-life crisis* pada kategori sedang. Tingkat *quarter-life crisis* yang berada pada kategori sedang juga menunjukkan bahwa partisipan merasa cukup gelisah, takut, dan kebingungan dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan seperti hubungan interpersonal, tujuan hidup, dan karir. Hal ini sesuai dengan penjelasan Black (2010) bahwa antara usia 18-29 tahun individu akan menghadapi suatu masa ketidakstabilan dan peristiwa signifikan secara emosional. Sedangkan, masih ada sebesar 18,7% partisipan yang memiliki skor *quarter-life crisis* pada kategori tinggi. Hal tersebut menandakan bahwa partisipan merasa sangat gelisah dan kebingungan terkait beberapa hal seperti hubungan interpersonal, tujuan hidup, dan karir.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan yaitu sebanyak 68,7% memiliki tingkat *emotional intelligence* yang berada pada kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa partisipan cukup mampu memberikan penilaian dan mengekspresikan emosinya baik secara verbal maupun non verbal, mengenali emosi orang lain, dan memanfaatkan emosinya untuk penyelesaian masalah. Hal ini sesuai dengan penjelasan Hurlock (2002) bahwa individu dewasa awal dianggap telah memiliki kestabilan emosi yang cukup dan lebih mampu menghadapi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Sementara itu masih ada sebesar 13,5% partisipan yang memiliki tingkat *emotional intelligence* pada kategori rendah. Hal tersebut menandakan bahwa partisipan masih kurang mampu dalam mengenali, mengatur, dan memanfaatkan emosi di dalam dirinya dengan baik.

Adapun kontribusi variabel *emotional intelligence* terhadap *quarter-life crisis* dalam penelitian ini sebesar 42,8%. Artinya, kontribusi sebesar 57,2% diyakini dari faktor atau variabel lain terhadap *quarter-life crisis*, seperti misalnya penelitian Hayati (2019) yang menemukan bahwa kecerdasan spiritual menjadi salah satu faktor yang berperan cukup besar terhadap *quarter-life crisis* yaitu sebesar 89,5%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wijaya & Saprowi (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor yang berperan terhadap *quarter-life crisis* yaitu sebesar 11%. *Self-efficacy* juga menjadi faktor yang memberikan peran terhadap tingkat *quarter-life crisis* seseorang (Badriyah, 2022). Terdapat pula faktor internal yang berkontribusi terhadap *quarter-life crisis* seperti pengalaman pribadi, moral, dan kapasitas intelektual dan faktor eksternal yaitu relasi, kehidupan pekerjaan dan karir, tantangan di bidang akademik, serta budaya (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Penelitian ini masih memiliki beberapa kekurangan yaitu partisipan dalam penelitian masih didominasi oleh perempuan dan berdomisili di Pulau Jawa. Selain itu, partisipan yang terlibat dalam penelitian ini juga masih didominasi oleh usia 22 tahun sehingga hasil penelitian masih belum dapat menggambarkan kondisi usia 22-25 tahun secara keseluruhan.



## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel *emotional intelligence* terhadap *quarter-life crisis*. Artinya, semakin tinggi tingkat *emotional intelligence* individu, maka akan semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *emotional intelligence* yang dimiliki individu, maka akan semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Hal ini terlihat dari sumbangan efektif *emotional intelligence* terhadap *quarter-life crisis* pada partisipan sebesar 42,8% dan sebesar 57,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor atau variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, sebagian besar partisipan memiliki tingkat *emotional intelligence* dalam kategori sedang. Sebagian besar partisipan juga mengalami *quarter-life crisis* pada kategori sedang.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi generasi Z usia 22-25 tahun atau yang memasuki tahap *emerging adulthood* agar dapat melakukan upaya untuk meningkatkan *emotional intelligence* yang dimiliki sehingga mampu terlepas dari fase *quarter-life crisis*. Selain itu, bagi para orang tua dan significant others lainnya diharapkan dapat membimbing dan memberikan dukungan kepada individu yang memasuki tahap *emerging adulthood* agar dapat mengembangkan *emotional intelligence* yang dimiliki sehingga mampu memenuhi tugas perkembangannya dengan baik. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas jangkauan partisipan sehingga data demografi yang diperoleh semakin beragam sehingga dapat menambah penjelasan tingkat *quarter-life crisis* serta *emotional intelligence* sesuai dengan data demografi tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2012). Therapy with solution-focused approach for individuals who experienced (Tesis). Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia.
- American Psychological Association, & Rubin, W. (2018). Stress in America™ generation z. Stress in America survey. *American Psychological Association*, October, 1–11. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018>.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both? *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233–25. DOI: <https://doi.org/10.1007/S10591-008-9066-2>.
- Badriyah, S.A. (2022) Hubungan antara *self-efficacy* dengan *quarter-life crisis* pada dewasa awal (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/91742>.
- Bhakti, C. P., & Safitri, N. E. (2017). Peran bimbingan dan konseling untuk menghadapi generasi z dalam perspektif bimbingan dan konseling perkembangan. *Konseling GUSJIGANG*, 3(1), 10. <http://eprints.uad.ac.id/id/eprint/27214>.
- Black, A. S. (2010). *Halfway between somewhere and nothing: an exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students*. University of Arkansas.
- Cahya, dkk (2021). Emotional intelligence dengan stress pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (Quarter-Life Crisis) (Tesis). Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. <http://repository.untag-sby.ac.id/id/eprint/8614>
- Dolot, A. (2018). The characteristics of Generation Z. *E-Mentor*, 2(74), 44–50. <https://doi.org/10.15219/em74.1351>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity, youth and crisis*. Faber and Faber, London.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Dan Terapan*, 13(2), 102–113. DOI: <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39-56. DOI: <http://dx.doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Hati, I.P. (2015). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap kecemasan mahasiswa STAMBUK 2015 dalam menyelesaikan skripsi di fakultas ekonomi Universitas HKBP Nommensen Medan (Skripsi). *Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen*. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/2983>.
- Hayati, A. (2019). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter-life crisis: Studi deskriptif pada mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester VIII tahun 2019 (Disertasi). UIN Sunan Gunung Djati, Bandung.
- Kartika, C. D. (2015). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (Skripsi). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/37501>.
- Landa, J. M. A., López-Zafra, E., De Antoñana, R. M., & Pulido, M. (2006). Perceived emotional intelligence and life satisfaction among university teachers. *Psicothema*, 18, 152-157. PMID: 17295973.
- Machová, et al. (2020). Generations and emotional intelligence a pilot study. *Acta Polytechnica Hungarica*, 17(5), 229–247. DOI: <http://dx.doi.org/10.12700/APH.17.5.2020.5.12>.
- Masluchah, L., dkk (2022). Konsep diri dalam menghadapi quarter-life crisis. *IDEA: Jurnal*

- Psikologi*, 6, 14–29. DOI: <http://dx.doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>.
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?. *Thesis Dublin Institute of Technology*.
- Nugsria, dkk. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837>.
- Permatasari A., dkk (2022). Dampak media sosial dalam quarter life crisis gen z di indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(2), 7422-7430. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/7416/4676>.
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation. *Journal of Adult Development*. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Putri, A. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 1–116.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001) *Quarter life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. New York: Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2020). Wellbeing, developmental crisis residential status in the year after graduation from higher education: A 12-month longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 28, 138-148. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>.
- Robinson, O.C. (2015). Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In: R. Žukauskiene (Ed.) *Emerging adulthood in a European context* (pp.17-30). New York: Routledge.
- Schutte, N. S., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. DOI: [https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/S0191-8869(98)00001-4).
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sya'dullah, A. (2022). Kecerdasan emosi dan konsep diri dengan problem solving pada mahasiswa. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 31–49. DOI: <http://dx.doi.org/10.32492/idea.v6i1.6104>.
- Syaputra, Y. D., & Monalisa, M. (2018). Kontribusi kecerdasan emosional terhadap interaksi sosial mahasiswa. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 1(1), 29-34. DOI: <http://dx.doi.org/10.30596/bibliocouns.v1i1.1942>.
- Thouless, R. H. (2000). *Pengantar psikologi agama* (Trans.). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Walshe, Ó. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3449>.
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022) Analisis dimensi: dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada *emerging adulthood*. *Psycho Idea: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(1), 40-49.