

Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Kelurahan Genuksari

Abellia Setya Danisa¹, Falasifatul Falah²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*
falasifatul.falah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan quarter life crisis pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian berjumlah 306 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala kecerdasan emosional (21 aitem, $\alpha = 0,000$) dan skala quarter life crisis (19 aitem, $\alpha = 0,000$). Analisis data dilakukan dengan uji Korelasi Pearson menggunakan program SPSS. Hasil uji hipotesis penelitian ini menghasilkan nilai $r_{xy} = 0,297$ dengan taraf signifikansi $-0,280$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan quarter life crisis pada dewasa awal.

Kata Kunci: kecerdasan emosional, quarter life crisis

Abstract

*This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and quarter-life crisis in early adulthood.** The research employed a quantitative method. A total of 306 participants were selected using purposive sampling. The instruments used were the Emotional Intelligence Scale (21 items, $\alpha = 0.000$) and the Quarter-Life Crisis Scale (19 items, $\alpha = 0.000$). Data analysis was conducted using Pearson correlation test with the SPSS program. The results of the hypothesis test showed a correlation coefficient of $r = -0.297$ with a significance level of $p < 0.05$, indicating a significant negative relationship between emotional intelligence and quarter-life crisis in early adulthood. **Keywords:** emotional intelligence, quarter-life crisis*

1. PENDAHULUAN

Kehidupan setiap individu merupakan sebuah perjalanan dinamis yang ditandai oleh serangkaian tahapan perkembangan yang berkesinambungan. Setiap tahapan, mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa, hingga lansia, memiliki karakteristik, aktivitas, dan tugas perkembangan yang unik, yang secara kolektif membentuk individu secara holistik (Hurlock, 2009). Proses perkembangan ini tidak hanya mencakup perubahan fisik, tetapi juga melibatkan transformasi kognitif, emosional, dan sosial yang kompleks. Individu terus-menerus beradaptasi dengan tuntutan lingkungan dan internal diri, yang memicu pertumbuhan dan perubahan sepanjang rentang kehidupannya (Santrock, 2011). Perjalanan ini, transisi dari masa remaja menuju dewasa awal merupakan salah satu fase krusial yang penuh dengan perubahan dan tantangan signifikan. Periode ini seringkali dianggap sebagai jembatan penting yang menghubungkan masa eksplorasi identitas remaja dengan tuntutan kemandirian dan tanggung jawab penuh di masa dewasa.

Masa dewasa awal merupakan periode penting dalam rentang kehidupan individu, yang menurut Hurlock (2009) dimulai pada usia 20 tahun hingga 40 tahun. Periode ini secara fundamental berfokus pada pencapaian kemandirian, pemilihan jalan hidup yang signifikan, dan pengembangan identitas dewasa yang matang. Lebih lanjut, Arnett (2007) mengidentifikasi rentang usia 20-25 tahun sebagai "*emerging adulthood*" atau masa dewasa yang baru muncul. Fase ini, individu mulai menyusun ekspektasi terhadap karier, pendidikan, dan hubungan personal, serta mengeksplorasi berbagai kemungkinan hidup sebelum berkomitmen pada peran dewasa yang lebih stabil (Arnett, 2000).

Meskipun demikian, periode ini tidak selalu berjalan mulus. Krisis identitas dan tekanan emosional seringkali dialami hingga usia awal 30-an, terutama ketika harapan hidup belum sejalan dengan kenyataan yang dihadapi. Pada fase ini, individu juga dituntut untuk membentuk interaksi sosial yang lebih kompleks, membangun hubungan yang intim, dan menyelesaikan konflik antara kebutuhan akan keintiman dengan kecenderungan untuk menyendiri (Krismawati, 2018). Perubahan fisik, sosial, dan psikologis yang intens ini sering kali menimbulkan tekanan emosional yang signifikan, khususnya ketika individu dihadapkan pada tuntutan dan ekspektasi dari lingkungan sosial yang semakin kompleks.

Tekanan emosional yang dialami pada usia 20-an, muncul istilah *quarter life crisis* (QLC). Istilah ini merujuk pada kondisi perkembangan emosional spesifik yang ditandai oleh ketidakstabilan emosi dalam menghadapi situasi luar biasa, perubahan yang terus-menerus, berbagai pilihan hidup, serta rasa panik akibat ketidakberdayaan (Robins & Wilner dalam Duara, 2022). Fase ini menempatkan individu di hadapan tantangan hidup yang kompleks dengan emosi yang lebih intens dan pemikiran yang mendalam. Kehidupan individu, khususnya pada masa dewasa awal, seringkali menjadi bagian dari pengalaman *quarter life crisis* ini (Ratih, dkk, 2024).

Krisis ini sering kali dipicu oleh berbagai tantangan yang menjadi beban tersendiri dalam tanggung jawab terhadap masa depan, seperti

kesulitan mencari pekerjaan yang sesuai passion, kecemasan, dan kekhawatiran terhadap hidup yang memengaruhi mental mereka. Menurut Nash & Murray (2010) variasi reaksi pada dewasa awal setiap orang dapat berujung pada kecemasan dan krisis emosional.

Quarter life crisis yang dialami pada awal masa dewasa dapat berdampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan seseorang. Penelitian Ratih dkk. (2024) menunjukkan bahwa masa dewasa awal sering dikaitkan dengan risiko meningkatnya stres, depresi, dan tingkat kepuasan hidup yang rendah. Individu dalam fase ini sering menghadapi tekanan besar yang memengaruhi kesejahteraan mental mereka, menyebabkan peningkatan stres emosional yang berdampak pada kestabilan psikologis. Tekanan ini dapat berujung pada rasa cemas berlebihan, perasaan terjebak, serta keraguan terhadap pilihan hidup.

Quarter life crisis dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari internal individu maupun eksternal lingkungannya. Arnett (2007), faktor internal meliputi kecemasan, komitmen terhadap tujuan, spiritualitas dan agama, identitas diri, serta rendahnya harga diri. Atwood & Acholtz (2008) menambahkan bahwa faktor internal juga mencakup tekanan dan harapan diri yang tidak realistik, kurangnya kesadaran diri, keraguan diri, dan krisis identitas yang mendalam.

Quarter life crisis apabila tidak segera ditangani atau berlangsung dalam jangka waktu yang lama, individu berisiko semakin terjebak dalam lingkaran depresi. Kondisi ini dapat menyebabkan suasana hati depresif atau melankolis yang berkepanjangan, hilangnya motivasi, dan kesulitan dalam menjalankan fungsi sehari-hari (Seligman, 1990). Individu mungkin mengalami penurunan kualitas hidup secara signifikan, merasa terisolasi, dan kehilangan arah tujuan.

Sebaliknya, jika individu mampu menghadapi dan mengatasi krisis ini dengan baik, mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih positif di masa depan. Proses ini melibatkan kemampuan untuk berdamai dengan diri sendiri, menerima ketidakpastian, dan mengelola krisis emosional yang dialami secara konstruktif (Sallata & Huwae, 2023). Pemahaman yang lebih mendalam mengenai penyebab dan dampak *quarter life crisis*, terutama di awal masa dewasa, menjadi sangat penting untuk intervensi yang tepat dan pencegahan masalah kesehatan mental yang lebih serius.

Permasalahan *quarter life crisis* ini juga ditengarai ada di Kelurahan Genuksari. Hal ini sebagaimana temuan penulis yang berdasarkan hasil wawancara studi pendahuluan pada Selasa, 11 April 2025 terhadap subjek berinisial FF, UW, ASW. Temuan ini memberikan pertimbangan penting bahwa *quarter life crisis* perlu diperhatikan lebih lanjut dalam penelitian ini.

Berdasarkan studi penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Agustina dkk (2022) di Mataram, menunjukkan bahwa 98% dari 125 partisipan mengalami *quarter life crisis*. Sebanyak 82% menyebutkan tekanan keuangan yang tidak stabil, 79% merasa tidak layak memperoleh kehidupan yang lebih baik, dan 65,6% merasa tertekan dengan tuntutan kehidupan dewasa. Sebagian besar individu yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan dampak emosional tertentu, seperti kemarahan terhadap situasi yang dihadapi, rasa takut akan masa depan, perasaan tidak berdaya, serta

kehilangan arah atau ketidakjelasan tujuan hidup (Atwood & Scholtz dalam Hasyim dkk, 2023). Kemudian, penelitian terdahulu oleh Rifka dan Siti (2022) menunjukkan timbulnya *quarter life crisis* yang tinggi pada mahasiswa sebesar 55,6% yang disebabkan karena mengalami ketidakstabilan yang berlangsung dalam masa kuliah.

Arnett (2007), *quarter life crisis* memiliki dua faktor utama yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu atau faktor internal yang meliputi kecemasan, komitmen terhadap tujuan, spiritualitas dan agama, identitas diri, dan rendahnya harga diri. Terdapat faktor yang berasal dari lingkungan sekitarnya atau faktor eksternal yang meliputi dinamika hubungan, tekanan karir, masalah keuangan, ekspektasi sosial, usia dan gender. Atwood & Acholtz (2008) berpendapat terdapat dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* seseorang meliputi tekanan dan harapan diri, kurangnya kesadaran diri, keraguan diri, dan krisis identitas yang masuk kategori faktor internal. Kemudian tekanan sosial dan budaya, variasi pilihan karir, masalah keuangan dan utang, pengaruh teknologi dan media social yang merupakan faktor eksternal.

Salah satu faktor kunci yang ditemukan berdampak pada terjadinya *quarter life crisis* adalah kecerdasan emosional. Secara umum kecerdasan emosional dipahami sebagai kapabilitas untuk memahami emosi baik pada diri sendiri ataupun orang lain. Kecerdasan emosional juga berkaitan dengan mengelola perasaan secara efisien pada tingkat personal dan dalam hubungan interpersonal dengan masyarakat (Lestari dkk, 2021). Pandangan ini berkaitan dengan teori Goleman yang dikutip oleh Fatchurrahmi (2022), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional mencakup keterampilan sosial dan emosional yang membantu individu memahami orang lain dan dirinya sendiri serta mengelola semua tekanan, kesulitan, dan tuntutan hidup. Pengelolaan kemampuan emosi memiliki peran penting dalam membantu seseorang dalam mengendalikan emosi *negative*, seperti kecemasan, frustasi, maupun amarah. Adanya pengelolaan kecerdasan emosional yang baik, individu tersebut tidak hanya mampu menjaga keseimbangan emosi, tetapi juga dapat memotivasi diri untuk tetap produktif dan resilien. Selain itu kecerdasan emosional memungkinkan seseorang menciptakan relasi yang baik dengan orang lain, yang pada akhirnya medukung pencapaian dari tujuan hidup secara efektif dan berkelanjutan.

Merujuk pada penelitian Rivanda (2024) ditemukan bahwa kecerdasan emosional mahasiswa tingkat akhir berhubungan dengan tingkat *quarter life crisis*-nya. Para mahasiswa dengan *quarter life crisis* tinggi ditemukan memiliki kecerdasan emosional yang kurang. Sebaliknya pada mahasiswa dengan kecerdasan emosional baik, cenderung lebih resisten terhadap *quarter life crisis*. Penelitian tersebut disebutkan bahwa kontribusi kecerdasan emosional untuk resistensi individu terhadap *quarter life crisis* adalah sebesar 25%. Temuan Rivanda (2024) sebelumnya relevan dengan hasil temuan Fatchurrahmi (2022) Fatchurrahmi (2022) yang menemukan bahwa *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat tiga sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, dengan kontribusi yang lebih besar, yaitu sebesar 55,6%. Gagasan bahwa kecerdasan emosional dapat dimanfaatkan untuk memprediksi kemungkinan terjadinya *quarter life crisis*

memberikan kredibilitas pada penelitian ini. Mereka lebih mahir dalam menangani stres emosional, siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung tidak mengalami *quarter life crisis*. Namun, *quarter life crisis* lebih mungkin terjadi pada siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang rendah.

Quarter life crisis sering kali berujung pada stres, keputusasaan, serta berbagai masalah psikologis lainnya. Kebingungan identitas akibat ketidakpastian karier, hubungan, dan pencapaian hidup yang turut meningkatkan risiko ketidakpuasan hidup, stres bahkan depresi yang dapat memicu keinginan untuk mengakhiri hidup (Asrar 2022; Hasyim dkk, 2023). Apabila *quarter life crisis* yang dialami seseorang tidak segera ditangani, individu tersebut berisiko semakin terjebak dalam lingkaran depresi yang dapat memicu keinginan untuk mengakhiri hidup. Sebaliknya, jika individu mampu menghadapi dan mengatasi krisis ini dengan baik, mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih positif di masa depan dengan berdamai dengan diri sendiri dan mengelola krisis emosional yang dialami (Sallata & Huwae, 2023). Penelitian lebih lanjut tentang penyebab *quarter life crisis*, terutama di awal masa dewasa, menjadi sangat penting. Jika *quarter life crisis* berlangsung dalam jangka waktu yang lama, hal itu dapat berdampak negatif pada kehidupan seseorang dengan meningkatkan tingkat stres dan menyebabkan suasana hati depresif atau melankolis yang berkepanjangan.

Pemilihan lokasi penelitian di Kelurahan Genuksari didasarkan pada relevansi demografis dan sosio-ekonomi. Badan Pusat Statistik (BPS) Semarang mengungkapkan bahwa terdapat empat kelurahan termiskin di Kota Semarang, yaitu Bubakan (14,14%), Tandang (26,02%), Genuksari (22,91%), dan Krobokan (22,34%). Tingginya persentase kemiskinan di Kelurahan Genuksari (22,91%) mengindikasikan adanya potensi tekanan ekonomi dan keuangan yang signifikan pada warganya. Tekanan keuangan yang tidak stabil ini, sebagaimana disebutkan oleh Agustina dkk (2022), merupakan salah satu faktor pemicu utama *quarter life crisis*. Oleh karena itu, Kelurahan Genuksari menjadi subjek yang relevan untuk meneliti fenomena *quarter life crisis* pada dewasa awal, karena kondisi lingkungannya dapat memperkuat faktor-faktor pemicu krisis tersebut.

Sebagian besar penelitian terdahulu yang mengangkat topik *quarter life crisis* umumnya menggunakan populasi anak muda dengan kriteria mahasiswa tingkat akhir sebagai populasi penelitian (Fatchurrahmi, 2022). Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini melibatkan individu dewasa awal yang berumur 25 hingga 30 tahun, terutama yang berdomisili di Kelurahan Genuksari, Kota Semarang. Subjek dalam penelitian ini berasal dari berbagai latar belakang, seperti pengusaha, mahasiswa, karyawan, dan ibu rumah tangga, sehingga memberikan perspektif yang lebih luas mengenai fenomena *quarter life crisis* di luar konteks akademis mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat di simpulkan bahwa penelitian ini dilakukan untuk menguji adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di kelurahan Genuksari. Diharapkan juga, dengan adanya penelitian ini mampu memberikan manfaat teoritis dan praktis dalam memperkaya literatur terkait

topik kecerdasan emosional dan *quarter life crisis*.

2. METODE

2.1 Populasi

Populasi merujuk pada seluruh subjek yang termasuk dalam cakupan generalisasi dalam suatu penelitian. Populasi ini mencakup karakteristik dan kualitas tertentu yang secara keseluruhan bisa diteliti, sehingga memungkinkan peneliti untuk menarik suatu kesimpulan umum (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini populasi yang akan digunakan adalah dewasa awal yang berumur 25 hingga 30 tahun di kelurahan Genuksari.

2.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2019) sampel ialah bagian yang berasal dari jumlah dan karakteristik yang menjadi bagian dari populasi tersebut, maka dari itu jumlah sampel yang dipilih dalam penelitian ini perlu disesuaikan dengan karakteristik yang telah ditetapkan, serta mampu merepresentasikan populasi di lokasi penelitian. Kriteria dari sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini yaitu:

- a. Termasuk dalam dewasa awal, yaitu kelahiran antara 1995–2000 (berusia sekitar 25–30 tahun pada tahun 2025)
- b. Berdomisili di kelurahan Genuksari.

2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan skala, yaitu skala kecerdasan emosional dan skala *quarter life crisis*.

2.3.1 Skala *Quarter life crisis*

Skala pengukuran *quarter life crisis* dalam penelitian ini akan menggunakan aspek dari Robins & Wilner (2001) yaitu aspek keimbangan dalam mengambil keputusan, rasa putus asa, penilaian diri yang buruk, perasaan terperangkap dalam keadaan sulit, kecemasan berlebihan, tekanan mental dan kekhawatiran dalam hubungan interpersonal yang sedang dan akan dijalin. Dari aspek tersebut akan diuraikan menjadi 19 aitem dengan nilai skor alpha cronbah untuk reliabilitas sebesar 0,905.

2.3.2 Skala Kecerdasan Emosional

Skala kecerdasan emosional pada penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2005) yaitu, mengenali emosi, mengelola emosi, motivasi diri, empati dan ketrampilan sosial. Skala ini berjumlah 21 aitem dengan reliabilitas 0,873.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan langkah awal sebelum dilakukannya uji analisis data pada penelitian. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas.

3.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan dengan uji *One Sample Kolmogorov Smirnov* untuk memastikan data tersebar dengan membentuk kurva normal. Data dapat dinyatakan normal apabila skor signifikansi uji asumsi lebih besar dari 0,05. Sebaliknya jika skor berada di bawah 0,05 maka dinyatakan data tidak terdistribusi secara normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar Deviasi	KS	Sig	P	Ket
<i>Kecerdasan Emosional</i>	43,59	4,306	0,095	0,000	<0,05	Tidak Normal
<i>Quarter life crisis</i>	55,76	4,179	0,102	0,000	<0,05	Tidak Normal

Hasil uji normalitas pada penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa kedua variabel tidak terdistribusi normal, sehingga peneliti melakukan uji normalitas kembali dengan menggunakan nilai residual pada data dari kedua variabel. Hasil yang didapatkan dari uji coba kedua memperoleh hasil signifikansi 0,069 yang artinya data dari kedua variabel pada penelitian yang dilakukan berdistribusi secara normal. Berikut merupakan hasil uji normalitas dengan menggunakan nilai residual:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dengan Residual

Unstandardized Residual	Mean	Standar Deviasi	KS	Sig	p	Ket
	0.000	4.011	0,049	0,069	> 0,05	Normal

3.1.2 Uji Linieritas

Uji linieritas berfungsi untuk mengidentifikasi hubungan linier Antar variabel yang hendak diukur. Uji linieritas dilakukan dengan uji koefisien Flinear dalam aplikasi SPSS versi 27.0. Data dinyatakan terindikasi linear apabila skor signifikansi berada di bawah 0,05. Adapun hasil

pengujian linearitas kedua variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Linieritas

Variabel	Flinier	Sig	Keterangan
Kecerdasan Emosional <i>Quarter life crisis</i>	25,522	0.000	Linier

Hasil uji linearitas pada penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa hubungan antara *Quarter life crisis* (Y) dan Kecerdasan Emosional (X) terhadap variabel yang diuji bersifat linear, yang ditunjukkan oleh nilai signifikansi pada baris Linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai signifikansi pada baris Deviation from Linearity sebesar 0,830 ($p > 0,05$) mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari hubungan linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Quarter life crisis* (Y) dan Kecerdasan Emosional (X) terhadap variabel tergantung memenuhi asumsi linearitas.

3.2 Uji Hipotesis

Uji Hipotesis diuji dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 27.0. Dalam hal ini hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,280 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara Kecerdasan Emosional (X) dan *Quarter life crisis* (Y). Artinya, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional seseorang, maka semakin rendah kecenderungan mengalami *Quarter life crisis* (Y), dan sebaliknya. Meskipun arah hubungan bersifat negatif, kekuatan hubungan tergolong rendah karena nilai korelasinya berada di bawah 0,4. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya

hubungan antara Kecerdasan Emosional (X) dan *Quarter life crisis* (Y) diterima secara signifikan.

3.3 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi apakah ada hubungan antara kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* pada dewasa awal di kelurahan Genuksari. Temuan dari uji hipotesis menunjukkan adanya koefisien korelasi sebesar $r = -0,280$ dengan tingkat signifikansi 0,000 p value $< 0,05$, dengan demikian dinyatakan bahwa kedua variabel berkorelasi negatif secara signifikan. Dengan demikian hipotesis penelitian ini diterima.

Individu dewasa awal yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengenali diri mereka

sendiri, mampu mengelola emosi dengan baik dan mampu memotivasi diri sendiri sehingga mengurangi risiko munculnya *quarter life crisis*. Penerimaan diri yang baik memungkinkan individu untuk lebih fokus pada aspek positif yang ada dari diri mereka dan mengurangi perbandingan sosial yang dapat memicu perasaan tidak puas terhadap pencapaian. Sebaliknya, individu yang kurang mampu mengelola emosinya cenderung berasksi secara impulsif, mudah putus asa, dan sulit merencanakan masa depan ketika menghadapi tekanan, sehingga rentan mengalami *quarter life crisis*. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Azizi, 2023) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis*, hal ini terlihat dari nilai koefisien -0, korelasi rxy sebesar -0,507 dan $P = 0,004 < 0,050$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan yang diungkapkan oleh (Aisyah, 2025) mengenai "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan *Quarter life crisis* (QLC) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang". Penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis*, dengan koefisien korelasi $r = -0,407$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Menurut Goleman (1995), kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk mengenali emosi diri dan orang lain, memotivasi diri sendiri, mengelola emosi secara efektif, serta membina hubungan interpersonal yang baik. Lima aspek utama kecerdasan emosional menurut Goleman meliputi kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Individu yang memiliki kesadaran diri yang baik mampu memahami perasaan, kekuatan, serta kelemahannya sehingga lebih mudah dalam membuat keputusan yang sesuai dengan tujuan hidup. Pengaturan diri memungkinkan individu untuk mengelola stres dan emosi negatif sehingga tidak mudah panik ketika menghadapi tekanan sosial maupun ketidakpastian masa depan. Motivasi membantu individu tetap fokus mencapai tujuan meskipun menghadapi tantangan. Empati dan keterampilan sosial mendukung individu dalam menjalin hubungan yang

positif sehingga tidak merasa terisolasi ketika mengalami masa transisi kehidupan.

Temuan ini selaras dengan teori *quarter life crisis* yang dikemukakan Robbins dan Wilner (2001), yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan periode ketidakpastian, kecemasan, dan kebingungan yang umum dialami pada masa dewasa awal, terutama ketika individu menghadapi tuntutan untuk membuat keputusan besar seperti karier, hubungan, dan identitas diri. Individu dengan kecerdasan emosional rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi negatif seperti stres, cemas, dan rasa tidak percaya diri sehingga lebih rentan mengalami *quarter life crisis*. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional tinggi mampu memandang perubahan sebagai

tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dapat diterima. Artinya, terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis*. Semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin rendah *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah kecerdasan emosional, maka semakin tinggi *quarter life crisis*.

Hasil penelitian sebagaimana dijelaskan sebelumnya menunjukkan adanya korelasi negatif antara variable kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis*. Dengan demikian peningkatan pada kecerdasan emosional menurunkan kecenderungan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Sebaliknya, penurunan pada kecerdasan emosional meningkatkan *quarter life crisis*.

4. KESIMPULAN

Temuan hasil dalam penelitian ini menunjukkan hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal di kelurahan Genuksari. Berdasarkan hasil uji Spearman diperoleh nilai $r_{xy} = 0,280$ dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, dengan tingkat kekuatan hubungan yang cukup dan arah hubungan yang negatif antara variabel kecerdasan emosional dengan variabel tergantung *quarter life crisis*.

Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi atau seringnya muncul perilaku *quarter life crisis* pada dewasa awal, maka semakin rendah tingkat kecerdasan emosional yang mereka miliki. Sebaliknya, semakin rendah perilaku *quarter life crisis* yang muncul, maka semakin tinggi juga tingkat kecerdasan emosional pada individu dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adila, R. (2020). Quarter-life crisis: Identity tension and role confusion in early adulthood. *Journal of Youth Studies*, 15(3), 215–229.
[//doi.org/10.1080/13676261.2020.1711412](https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1711412)
- Agustian, A. G. (2007). Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam.
Jakarta: ARGA Publishing.
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi deskriptif quarterlife crisis pada fase emerging adulthood di kota Mataram saat masa pandemi. *inquiry: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(01).
[//doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639](https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639).
- Aisyah, S. N. (2025). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan quarter life

- crisis (QCL) pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas islam sultan agung Semarang. *Skripsi, 01(03)*, 1–68.
- Alfaruqy, M. Z., & Indrawati, E. S. (2023). Experience rising from quarter-life crisis: a Phenomenology Study. *Jurnal Psikologi*, 22(1), 57–68. [//doi.org/10.14710/jp.22.1.57-68](https://doi.org/10.14710/jp.22.1.57-68)
- Almalail, S. N., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter life crisis pada dewasa awal. *innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 8578–8588.
- Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional intelligence dan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis*. Psikologi konseling.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *society for research in child development perspectives*, 1(2), 68-73. [//doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016](https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016)
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary mporary Family Therapy*, 30, 233-250. [//doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2](https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2)
- Azizi, N. R. (2023). Hubungan kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi universitas medan area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifuddin. 2022. *Penyusunan Skala Psikologi. II*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Badan Pusat Statistik Kota Semarang. (2025). *Profil Kesehatan Kota Semarang 2024*. BPS Kota Semarang. <https://semarangkota.bps.go.id/publication/2025/02/21/d5c1e5b4/profil-kesehatan-kota-semarang-2024.html>
- Badan Pusat Statistik Kota Semarang (2024). *Kemiskinan Kota Semarang Tahun 2024*. <https://semarangkota.bps.go.id/id/pressrelease/2024/08/01/198/kemiskinan-kota-semarang-tahun-2024.html>
- Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional quotient inventory (EQ-i): *Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.

- Boyatzis, R. E., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the emotional competence inventory (ECI). In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional Intelligence* (pp. 343–362). San Francisco: Jossey-Bass.
- Cahya, F. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Emotional Intelligence dengan stress pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*Quarter-Life Crisis*). Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 000, 1–13. ://repository.unTAG-sby.ac.id/id/eprint/8614
- City, B., Pratama, J. A., Safitri, J., & Akbar, S. N. (2024). Peranan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada perempuan generasi Z di kota Banjarmasin. 7, 65–75. doi: 10.20527/kognisia.2024.10.008
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Duara, R., Hugh-Jones, S., & Madill, A. (2022). Photo-elicitation and time-lining to enhance the research interview: exploring the quarterlife crisis of young adults in India and the United Kingdom. *Qualitative Research in Psychology*, 19(1), 131–154.
- Empati, J., Pratiwi, M. V., & Sawitri, D. R. (2020). Anggota pusat kebugaran moethya. *Jurnal Empati*, 9(nomor 4), 306–312.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Farisuci, R., Budiman, & Lukmawati. (2019). Motivasi berprestasi dengan adversity quotient pada siswa madrasah aliyah di kota Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 5(1), 74–82.
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap Quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal psikologi teori dan terapan*, 13(2), 102–113.
- Franyanti, A. (2022). Hubungan kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang mengalami quarterlife. *Skripsi Universitas Medan Area*, 1–117.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2005). Working with emotional intelligence: Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi. *Alih Bahasa: Alex Tri K. Widodo*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2009). Kecerdasan emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKEE, A. (2002). *O poder da inteligência*

emocional. Rio de Janeiro: Campus.

- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology* (GamaJoP), 5(2), 129- 138. doi:10.22146/gamajop.48948
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas cognitive behavior therapy (cbt) untuk meningkatkan kualitas tidur penderita gejala insomnia usia dewasa awal. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 12(3), 223-235.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter life crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 1-12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.
- Iqomah, I., Meyritha, M., & Yoga, Y. (2023). Gambaran quarterlife crisis pada emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 93. doi: 10.29103/jpt.v4i2.10205
- Itsaini, N. R., & Riyono, B. (2024). The role of personality orientation in predicting *quarter life crisis* in emerging adulthood: An anchor personality approach. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 21(February), 13–25. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i1.485>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Kencana.
- Kaplan, R. M., & Saccuzzo, D. P. (2017). *Psychological testing: Principles, applications, and issues* (9th ed.). Cengage Learning.
- Krismawati, Y. (2018). Teori psikologi perkembangan Erik H. Erikson dan manfaatnya bagi tugas pendidikan kristen dewasa Ini. *Kurios*, 2(1), 46
- Lestari, F. A., Sagala, H. H., & Nurrohman, W. (2021). Literature review: pengaruh kecerdasan emosional terhadap akhlak siswa. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(3), 392-399.
- Levinson, D. J. (1978). *The Seasons of a Man's Life*. New York: Alfred A. Knopf.
- Lismawanti, D. T., Muslimah, I. A., & EkaSari, A. (2022). Emotional intelligence dan self efficacy terhadap quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14(2), 41–55.
- Majdina, N. I., Pratikno, B., & Tripena, A. (2024). Penentuan ukuran sampel menggunakan rumus Bernoulli Slovin: *Konsep dan Aplikasinya*. *Jurnal Ilmiah Matematika dan Pendidikan Matematika (JMP)* Vol. 16 No. 1, Juni 2024, 73-84.

- Manek, M. Y., & Wibowo, C. (2023). Hubungan efikasi diri dan kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. *Seminar Nasional Psikologi 2023 Fakultas Psikologi Unmer Malang, November*, 162–170.
- Nash, R. J. & Muray, M. C. (2010). Helping college students find purpose campus guide to meaning-making San Francisco, CA: Jossey-Bass
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? inner: *Journal of Psychological Research*, 3(1), 1–10.
- Parker, P., Arthur, M. B., & Inkson, K. (2020). *Career decision-making in emerging adults: A longitudinal view*. *Journal of Vocational Behavior*, 117, 103336. [://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103336](https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103336)
- Priyatno, D. (2019). *Mandiri belajar analisis data dengan SPSS*. Mediakom.
- Putri, A. L. K., Lestari, S., & Khisbiyah, Y. (2022). A quarter-life crisis in early adulthood in Indonesia during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 28–47. [://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543](https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i1.15543)
- Ratih, K. W., Virgonita, M., & Winta, I. (2024). Memahami fenomena *quarter life crisis* pada generasi Z : Tantangan dan peluang. 5(September), 8186–8193.
- Rejekiningsih, T. W. (2011). Identifikasi faktor penyebab kemiskinan di kota Semarang dari dimensi kultural. *Jurnal Ekonomi Pembangunan: Kajian Masalah Ekonomi Dan Pembangunan*, 12(1), 28.
- Rivanda, R., & Nofriza, F. (2024). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal on Education*, 6(4), 22811- 22819. [://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6186](https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6186)
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis : The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C. (2013). *Development through adulthood: A biopsychosocial approach*. Palgrave Macmillan
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi: JPPP*, 8(1), 20-26.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161. [://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784](https://doi.org/10.1080/00221325.2010.521784)
- Sallata, J. M. M., & Huwae, A. (2023). Resiliensi dan quarter life-crisis pada

mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2103-2124.
[//doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725](https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4725).

Sharma D. (2012) Emotional intelligence, home environment and problem solving ability of adolescents: *Indian Streams Research Journal*, Vol.1 (5), 1-4

Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Zaman, A. N. Pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di unnes proposal skripsi.