

**HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN EMOSI DENGAN *QUARTER*  
*LIFE CRISIS* MAHASISWA SEMESTER AKHIR IAIN PONOROGO  
ANGKATAN 2019**

**SKRIPSI**



Oleh :

Choirul Nur Jannah

**NIM. 303190003**

Pembimbing :

**Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi**

**NIP.198911302019031013**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO**

**2023**

## ABSTRAK

**Jannah, Choirul Nur. 2023.** Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019. Skripsi. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah. Pembimbing Fendi Krisna Rusdiana.

**Kata Kunci :** Kecerdasan Emosi, *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Akhir

Mahasiswa akhir masuk dalam perkembangan individu dewasa awal yang memiliki tekanan, tuntutan dan tantangan dari masyarakat terkait kehidupan masa depan seputar karir, akademik, hubungan sosial, dan percintaan. Individu yang belum siap menghadapi permasalahan tersebut dia akan mengalami perasaan khawatir, cemas, bingung, merasa tidak siap. Kondisi ini biasanya dikenal dengan istilah *Quarter Life crisis*. Salah satu hal yang perlu dilakukan individu dewasa awal untuk bisa menghadapi dari krisis ini yaitu dengan memiliki kemampuan kecerdasan emosi yang baik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019.

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan analisis korelasi *product moment*. Dari seluruh populasi 2.888 mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 dengan mengambil sebanyak 172 mahasiswa akhir yang ikut berpartisipasi. Metode sampling yang digunakan adalah *purposive cluster random sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu uji instrumen, uji asumsi, uji statistik dan uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 dengan kekuatan hubungan yang sangat rendah yaitu nilai korelasi  $-0,174$  dengan signifikansi  $0,022 < 0,05$ , artinya semakin tinggi kecerdasan emosi mahasiswa maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Begitupun Sebaliknya, jika semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa semester akhir. Hal ini sesuai dengan hasil perhitungan hipotesis yaitu taraf signifikansi  $0,022 < 0,05$  maka  $H_0$  diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019.



LEMBAR PERSETUJUAN (Nota Dinas)

Skripsi atas nama saudara :

Nama : Choirul Nur Jannah

NIM : 303190003

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Judul : Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis*  
Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019

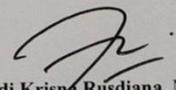
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosyah.

Ponorogo, 4 April 2023

Mengetahui,  
Kajur BPI

Menyetujui,  
Pembimbing

  
Muhammad Nurdin, M.Ag  
NIP. 19760413200501001

  
Fendi Krisna Rusdiana, M.Psi  
NIP. 198911302019031013

v

**IAIN**  
**PONOROGO**



KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO  
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH  
PENGESAHAN

Judul : Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019

Nama : Choirul Nur Jannah

NIM : 303190003

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang munaqasah Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Senin

Tanggal : 17, April 2023

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan islam (S.Sos) pada:

Hari : Senin

Tanggal : 5, Juni 2023

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Muchlis Daroini, M.Kom.I.
2. Penguji 1 : Mayrina Eka PB, M.Psi.
3. Penguji 2 : Fendi Krisna R, M.Psi.

Ponorogo, 5-06-2023

Mengesahkan

Dekan,



(Dr. H. Ahmad Munir, M. Ag)

NIP. 196806161998031002

**SURAT PERETUJUAN  
PUBLIKASI**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Choirul Nur Jannah

Nim : 303190003

Fakultas : Ushuluddin, Adab Dan Dakwah

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

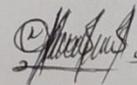
Judul Skripsi/Tesis : Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019

Menyatakan bahwa naskah skripsi/tesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di [etheses.iainponorogo.ac.id](http://etheses.iainponorogo.ac.id). adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut sepenuhnya menjadi tanggung jawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinnnya.

Ponorogo, 10 juni 2023

Penulis,



(Choirul Nur Jannah)  
NIM. 303190003

P O N O R O G O

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Choirul Nur Jannah

NIM : 303190003

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“Hubunga Antara Kecerdasan Emosi Dengan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponrogo Angkatan 2019” adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Ponorogo, 4 April 2023

Pembuat Pernyataan



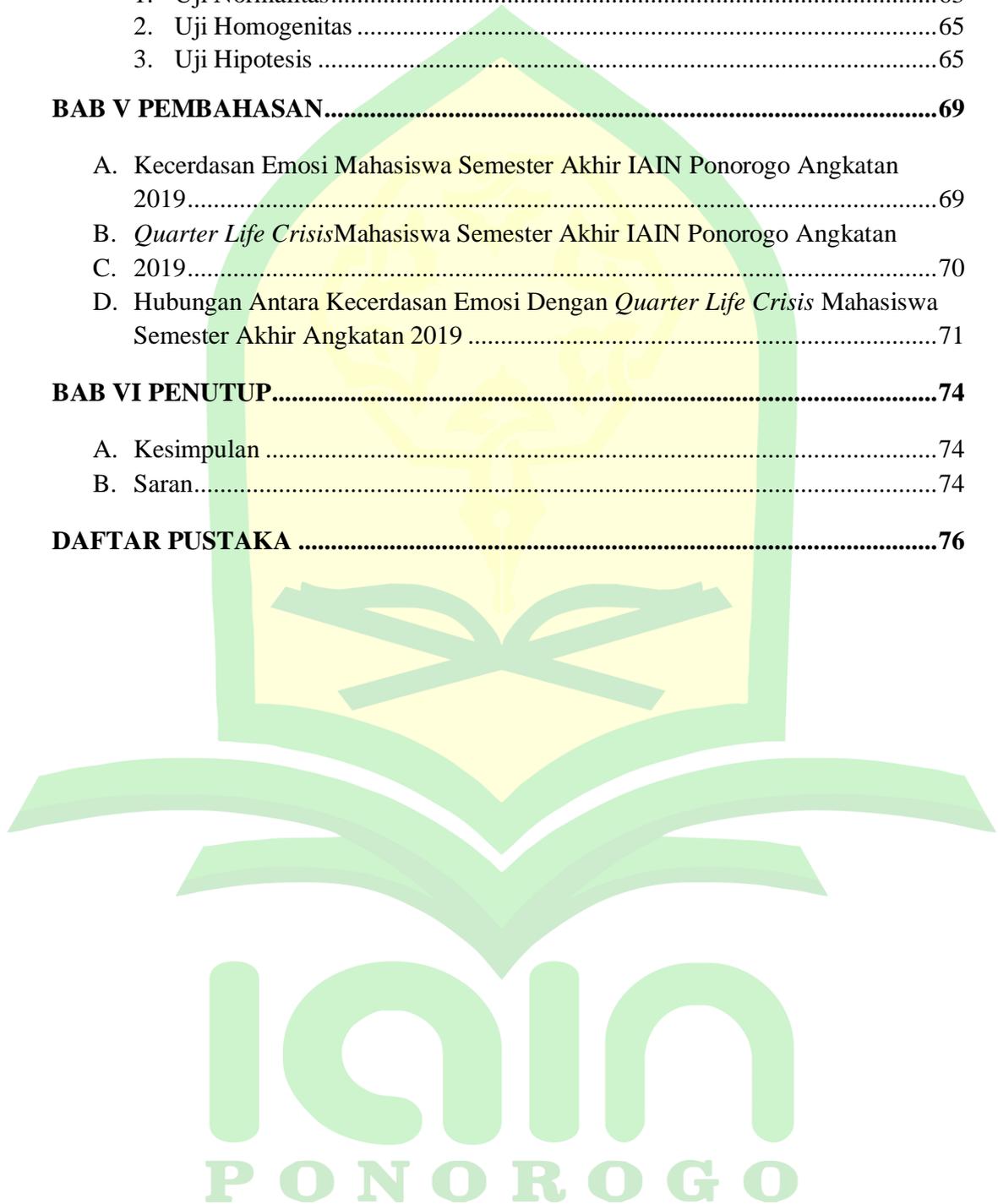
**Choirul Nur Jannah**

**NIM. 303190003**

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN (Nota Dinas)</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR KEASLIAN TULISAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	9
C. Tujuan Penelitian .....	10
D. Kegunaan Penelitian.....	10
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b> .....	<b>11</b>
A. Telaah Pustaka .....	11
B. Landasan Teori.....	15
1. Kecerdasan Emosi.....	20
2. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
3. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi (X) dengan <i>Quarter Life Crisis</i> (Y)	28
C. Hipotesis Penelitian.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>32</b>
A. Rancangan Penelitian .....	32
B. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional Variabel .....	32
C. Instrumen Penelitian .....	34
D. Lokasi, Populasi Dan Sampel .....	38
E. Tahap-tahap Penelitian.....	41
F. Analisis Data .....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>55</b>
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	55
B. Statistik Deskriptif .....	57

1. Statistik Deskriptif Kecerdasan Emosi .....	60
2. Statistik Deskriptif <i>Quarter Life Crisis</i> .....	62
C. Uji Asumsi .....	63
1. Uji Normalitas.....	63
2. Uji Homogenitas .....	65
3. Uji Hipotesis .....	65
<b>BAB V PEMBAHASAN.....</b>	<b>69</b>
A. Kecerdasan Emosi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019.....	69
B. <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan C. 2019.....	70
D. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Semester Akhir Angkatan 2019 .....	71
<b>BAB VI PENUTUP.....</b>	<b>74</b>
A. Kesimpulan .....	74
B. Saran.....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Gradasi Nilai Jawaban Instrumen .....	36
<b>Tabel 3.2</b> <i>Blue Print</i> Kecerdasan Emosi sebelum uji coba.....	37
<b>Tabel 3.3</b> <i>Blue Print Quarter Life Crisis</i> sebelum uji coba .....	39
<b>Tabel 3.4</b> Jumlah fakultas dan jurusan di IAIN Ponorogo angkatan 2019 .....	41
<b>Tabel 3.5</b> Rekapitulasi Uji Validitas Butir Pernyataan Instrumen Penelitian Variabel Kecerdasan Emosi (X) .....	45
<b>Tabel 3.6</b> Rekapitulasi Uji Validitas Butir Pernyataan Instrumen Penelitian Variabel <i>Quarter Life Crisis</i> (Y) .....	47
<b>Tabel 3.7</b> Hasil Uji Realibilitas Kecerdasan Emosi .....	50
<b>Tabel 3.8</b> Hasil Uji Realibilitas <i>Quarter Life Crisis</i> .....	50
<b>Tabel 3.9</b> <i>Blue Print</i> Skala Kecerdasan Emosi Setelah Uji Coba .....	51
<b>Tabel 3.10</b> <i>BluePrint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Coba .....	52
<b>Tabel 3.9</b> Pedoman Intrepretasi Koefisien Korelasi .....	55
<b>Tabel 4.1</b> Data Deskriptif Frekuensi Responen .....	59
<b>Tabel 4.2</b> Skala Likert .....	60
<b>Tabel 4.3</b> Statistik Deskriptif Kecerdasan Emosi .....	61
<b>Tabel 4.4</b> Kategorisasi Kecerdasan Emosi.....	62
<b>Tabel 4.5</b> Statistik Deskriptif <i>Quarter Life Crisis</i> .....	63
<b>Tabel 4.6</b> Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	64
<b>Tabel 4.7</b> Uji Normalitas.....	65
<b>Tabel 4.8</b> Uji Homogenitas .....	66
<b>Tabel 4.9</b> Pedoman Intrepretasi Koefisien Korelasi .....	68
<b>Tabel 4.10</b> Uji Korelasi <i>Product Moment</i> .....	68

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar belakang

Setiap manusia melewati sejumlah tahap perkembangan pada sepanjang hidupnya, dari masa kanak-kanak hingga lanjut usia. Setiap perkembangan memiliki ciri, tugas juga tuntutan yang wajib dipenuhi oleh individu. Salah satu masa yang disebut penting serta menjadi perhatian ialah masa peralihan dari remaja menuju dewasa.<sup>1</sup> Masa dewasa awal dimulai dari umur 18 tahun hingga kira-kira 40 tahun. Saat perubahan fisik serta psikologis menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.<sup>2</sup>

Erikson mengungkapkan bahwa masa dewasa awal belajar bagaimana cara berinteraksi secara lebih mendalam dengan orang lain. Krisis perkembangan pada usia ini ditimbulkan dengan munculnya permasalahan antara keintiman atau keakraban vs keterasingan atau kesendirian Keintiman atau keakraban.<sup>3</sup> Pada tahap ini, seorang dewasa awal dikatakan sudah melewati masa remaja dan sudah dianggap menjadi individu yang mandiri. Orang dewasa awal juga dianggap masyarakat mampu menentukan kehidupan masa depan dan pilihan secara mandiri terlepas dari bantuan orang tua. orang dewasa seperti membentuk ikatan sosial melalui hubungan dekat dengan lawan jenis dan peran dalam kehidupan pribadi maupun masyarakat. Tetapi apabila individu tidak mampu untuk membentuk ikatan sosial yang kuat tersebut maka akan memunculkan rasa kesepian.

---

<sup>1</sup>Rifka Fatchurrahmi, Siti Urbayatun, "Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 2,2022, 102-113

<sup>2</sup> Alifia Fernanda Putri, "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *Indonesian journal Of School Counseling*, vol.3 No. 02, 2019, hal. 35-40

<sup>3</sup>Nur Fatwikiningsih, *Teori Psikologi Kepribadian Manusia* ( Yogyakarta: ANDI, 2020), 82-83.

Begitu pula di usia mahasiswa yaitu usia dimana telah tercapainya masa remaja akhir dan telah terpenuhi tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuk pada usia dewasa awal. Namun, seiring berakhirnya masa individu menjalani masa remaja, tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru semakin besar saat seseorang memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Tahap tersebut biasa dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. *emerging adulthood* yaitu periode atau fase diantara masa remaja dan dewasa yang terjadi pada usia sekitar 18 tahun sampai 29 tahun. Saat masa transisi menuju kedewasaan dimulai, individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan baik dalam hal pengetahuan maupun dalam hal keterampilan tertentu. Eksplorasi terhadap identitas diri juga memberikan kontribusi dalam menjadikan *emerging adulthood* sebagai fase ketidakstabilan, karena dalam mengeksplorasi diri, individu seringkali mengalami perubahan, baik dalam hal percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya.<sup>4</sup>

Respon setiap individu terhadap tugas dan tuntutan pada masa *emerging adulthood* berbeda-beda. Individu yang benar-benar mempersiapkan diri, akan melewati tahap *emerging adulthood* dengan mudah dan merasa siap untuk menjadi dewasa. Sebagian yang lain menganggap periode ini merupakan masa yang sulit dan meresahkan. Dengan adanya tantangan dan perubahan yang muncul pada fase dewasa ini, membuat individu merasa tidak siap untuk menanganinya. Tidak semua individu mampu mengatasi tantangan-tantangan dalam tahap *emerging adulthood*. Beberapa diantaranya akan mengalami kebingungan dan kebingungan akan masa depan. Hal tersebut membuat individu mengalami krisis emosional

---

<sup>4</sup>Arnett, J. J. (2000). *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*. *American psychologist*, 55(5), 469.

seperti perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis*.<sup>5</sup>

*Quarter life crisis* atau (krisis seperempat abad) ini merupakan krisis yang kebanyakan dialami mereka yang baru memasuki usia 20-an. Krisis yang membuat mereka yang mengalaminya hilang arah dan merasa gelisah memikirkan rencana hidup mereka kedepannya. Di rentang usia inilah mereka baru mengenal “dunia yang sebenarnya”, sehingga kita jadi kewalahan untuk beradaptasi dengan berbagai tantangan dan tanggung jawab yang baru kita emban.<sup>6</sup> Menurut Robbin dan Wilner dalam bukunya yang berjudul *Quarter Life Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. kaum muda ini diberi julukan “*twentysomethings*”. Istilah ini muncul dari hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika. Robbin, Wilner melibatkan subjek yang sedang di dalam tahap dewasa awal yaitu lulusan baru dari sekolah menengah dan perguruan tinggi yang memasuki dunia kerja, lulusan baru dari sekolah menengah memasuki perguruan tinggi, dan lulusan perguruan tinggi yang melanjutkan ke pascasarjana.<sup>7</sup> *Quarter Life Crisis* atau krisis seperempat abad ini berkaitan dengan sebuah kondisi sosial emosional yang terjadi pada tahap perkembangan manusia ketika memasuki dewasa awal. Disebut sebagai krisis karena pada masa ini individu sedang dalam fase transisi menuju masa dewasa, dan sebagai layaknya sebuah masa transisi, ada sejumlah perubahan besar yang terjadi pada diri seseorang yang kemudian mengakibatkan kecemasan, kegalauan, kesepian, perubahan terus-menerus, banyaknya pilihan dan panik tidak berdaya serta banyaknya tekanan

---

<sup>5</sup>Luluk Masluchah, dkk, “ Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis”, *Jurnal Psikologi*, Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, 14-29.

<sup>6</sup> Rizki Kalimutu, *Krisis Hidup Seperempat Abad* (Yogyakarta: Stiletto Indie Book, 2019), 7.

<sup>7</sup> Santirikisa, *Merangkul Sebuah Pendewasaan* (Indonesia: Guepedia, 2020), 8.

dan tuntutan yang mereka rasakan dalam hidupnya. Awal mula seseorang mengalami *Quarter Life Crisis* dapat ditandai saat individu tengah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya.

Di Indonesia, usia 20 tahun merupakan usia di masa pertengahan perkuliahan. Mereka lebih banyak fokus pada bagaimana menyelesaikan perkuliahan dengan segera, khususnya mahasiswa tingkat akhir, Krisis yang dialami mahasiswa tingkat akhir disebabkan oleh berbagai kesulitan seperti mencari judul skripsi, dana yang terbatas, kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, revisi yang terus menerus, serta tuntutan menyelesaikan pendidikan dalam waktu tertentu, kekhawatiran karier, serta tuntutan lain setelah lulus. Belum lagi menghadapi tuntutan dari lingkungan sosial setelah lulus perkuliahan seperti banyaknya pertanyaan yang muncul dari keluarga maupun masyarakat sekitar. Tuntutan dari orang tua untuk mulai membangun karier menjadi lebih besar. Pertanyaan-pertanyaan dari keluarga besar, masyarakat sekitar, maupun teman-teman seakan terus memaksa untuk sesegera mungkin mendapatkan pekerjaan, membangun karier, sukses, berkeluarga, membanggakan orangtua, mandiri secara finansial dan masih banyak yang lain.<sup>8</sup>

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rossi dan Mebert pada tahun 2011 yang membagi 4 kategori, yaitu sekolah menengah ke dunia kerja, sekolah menengah ke perguruan tinggi, perguruan tinggi ke dunia kerja, dan perguruan tinggi ke pascasarjana menunjukkan bahwa 48% lulusan perguruan tinggi ke dunia kerja memiliki kecemasan tertinggi. Perguruan tinggi ke dunia kerja merupakan masa yang relatif lebih sulit dalam banyak hal, seperti dukungan sosial dari teman dan keluarga,

---

<sup>8</sup> Ferlita sari, *Parenting Your Adult Childern* (Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2022), 52-53

depresi, kecemasan, kepuasan hidup, pasangan, serta pandangan mengenai masa depan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Black juga menggambarkan beberapa pengalaman mahasiswa yang berusia 18-29 tahun. Hasil menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami respon emosional yang terjadi selama *quarter-life crisis* yaitu keraguan, kecemasan, depresi dan kecemasan.<sup>9</sup>

Setelah peneliti melakukan wawancara awal kepada beberapa mahasiswa tingkat semester akhir IAIN Ponorogo, dari wawancara yang dilakukan kepada 20 mahasiswa dari Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FATIK) banyak mengalami tuntutan serta pertanyaan dari lingkungan keluarga terkait tuntutan kapan nikah, kapan wisuda, mau kerja dimana. Selanjutnya pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) dari 15 mahasiswa yang diwawancarai telah mengalami perasaan khawatir dan bingung akan kehidupan masa depan/ setelah lulus kuliah. Dari Fakultas Syariah (FASYA) sebanyak 18 mahasiswa diwawancarai mengalami masalah dari bidang akademik dan karir. Ini ditunjukkan dari mayoritas mereka yang mengerjakan skripsi, kesulitan dalam memilih judul skripsi, dosen pembimbing yang sulit ditemui. Sedangkan dari Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) terdapat 18 mahasiswa yang peneliti wawancarai mengalami tuntutan dari lingkungan keluarga terkait masalah percintaan dan karier.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti tersebut dapat disimpulkan bahwa beberapa mahasiswa lain juga mengalami tuntutan akan masalah percintaan dan mayoritas lain kegelisahan akan tuntutan karir dan akademik yang dialami mahasiswa. Mahasiswa sering mendapati banyak pertanyaan-pertanyaan yang muncul seperti kapan wisuda, kapan lulus, rencana mau kerja dimana, kapan nikah,

---

<sup>9</sup>Rosy, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does quarterlife crisis exist?. *The journal of genetic psychology*, 172(2), 141-161.

dan lain sebagainya, serta tuntutan dan kecemasan akademik mahasiswa seperti kecemasan mengerjakan skripsi, revisian skripsi yang terus-menerus, dana terbatas dan tuntutan wisuda tepat waktu. Hal itu membuat mahasiswa mengalami kondisi emosional yang tertekan, khawatir yang berlebihan, cemas, pasrah, bingung, panik dan frustrasi. Dengan adanya pertanyaan dan tuntutan tersebut mahasiswa telah mengalami *quarter life crisis*. Dimana *Quarter Life Crisis* ini merupakan keadaan krisis emosional yang terjadi pada usia dewasa awal kisaran 18- 29 tahun, fase dimana terjadinya perubahan besar yang terjadi pada diri seseorang kemudian mengakibatkan kecemasan, kekhawatiran. Krisis ini dapat ditandai seperti merasa tertekan, khawatir, cemas, pasrah, bingung mau ngapain, tidak tahu arah, frustrasi, panik. Hal itu membuat fase dewasa dituntut untuk selalu siap menghadapi tantangan sosial.

Dari fenomena tersebut, jika seseorang tidak bisa menghadapi dengan baik maka akan timbul permasalahan baru yaitu gangguan psikologis pada diri mahasiswa. Dari gangguan tersebut timbul kecemasan hingga tidak bisa mengontrol emosinnya dengan baik. bentuk kecemasan itu cenderung berbentuk perilaku negatif. Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki kemampuan untuk bisa bertahan dalam menghadapi situasi yang sulit dan penuh tekanan di fase dewasa ini. Salah satu kemampuan yang harus dimiliki untuk bisa bertahan menghadapinya adalah memiliki kecerdasan emosi. Landa dkk, telah menemukan bahwa ketika seseorang yang memiliki kecerdasan emosional tinggi maka mereka memiliki kapasitas yang lebih kuat untuk mengatasi stress dan situasi yang penuh tantangan.<sup>10</sup> Begitupun penelitian yang

---

<sup>10</sup>Landa, J. M. A., López-Zafra, E., De Antoñana, R. M., & Pulido, M, “ Perceived emotional intelligence and life satisfaction among university teachers,” *Psicothema*, 18 (2006), 152-157.

dilakukan oleh Roy, menemukan bahwa kecerdasan emosi yang tinggi dapat membantu individu menjaga keharmonisan dalam dirinya, sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup.<sup>11</sup>

Kecerdasan emosi merupakan sebagai serangkaian kemampuan pribadi, emosi, dan sosial yang mempengaruhi kemampuan individu untuk berhasil dalam mengatasi tuntutan dan tekanan lingkungan.<sup>12</sup> Sedangkan menurut Goleman, mengatakan bahwa *emotional intelligence* adalah kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Kecerdasan emosi menjadi komponen penting yang harus dimiliki setiap individu ketika mengalami fase *quarter life crisis*. Sehingga individu mampu mengenali emosi yang ada dalam diri dan lingkungan sekitar.

Tingkat kecerdasan emosi yang tinggi akan membantu individu untuk mampu mengarahkan pikiran dan tindakan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan selama fase *quarter life crisis*, seperti halnya perasaan putus asa dalam fase *quarter life crisis* semakin tinggi perasaan putus asa yang dialami seseorang maka motivasi untuk maju dan melangkah kedepan seseorang semakin rendah. Jadi mengapa kecerdasan emosi harus tinggi dimiliki oleh individu supaya dalam menghadapi berbagai perasaan di fase *quarter life crisis* semakin rendah.

Perasaan khawatir terhadap hubungan interpersonal juga berpengaruh terhadap terjebak atau tidaknya seseorang tersebut dalam fase *quarter life crisis*.

---

<sup>11</sup> Roy, B, "Emotional Intelligence Emotional intelligence and academic achievement motivation among adolescents: a relationship study," *Researches World*, 4(2), (2013), 126.

<sup>12</sup> Kartika, C. D. " Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. " (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, 2015).

Seseorang jika tidak memiliki keterampilan sosial yang baik maka besar kemungkinan seseorang tersebut tidak pandai dalam bersosialisasi dan menjalin hubungan baik dengan lingkungan luar, maka jika seperti itu munculah pada diri individu perasaan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Rasa cemas juga sering kali dialami oleh individu yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Individu akan terus menerus mengalami rasa cemas jika ia tidak mampu menangani dan menghadapinya dengan baik. Supaya individu tidak mengalami rasa cemas yang berlebih dalam fase *quarter life crisis* maka diharapkan individu mempunyai pengaturan diri yang baik. Dengan pengaturan diri yang baik maka kecil kemungkinan individu akan mengalami rasa cemas yang berlebih, karena jika memiliki pengaturan diri yang baik individu akan memahami emosi yang sedang dirasakan saat itu dan bersikap lebih tenang dalam menghadapinya.

Kebimbangan dalam mengambil keputusan juga dialami oleh individu yang mengalami *quarter life crisis*. Individu akan dihadapkan dengan banyaknya pilihan hidup, dari banyaknya pilihan hidup tersebut akan memunculkan harapan baru pada individu mengenai masa depan sehingga terkadang menimbulkan kebingungan dan ketakutan tersendiri pada diri individu tersebut, dengan demikian maka perlu adanya motivasi dan pengaturan diri yang baik supaya tidak mengakibatkan kebingungan dalam pengambilan keputusan. Motivasi pada diri sendiri yang tinggi dapat mendorong individu untuk mencapai suatu tujuan yang

diinginkan dan direncanakannya dengan bisa menemukan cara mendapatkan dan meraih suatu tujuan tersebut.<sup>13</sup>

Peneliti memahami bahwa dewasa awal merupakan masa cukup sulit bagi mahasiswa terlebih desakan lingkungan sosial dan diri sendiri untuk menuntut menjadi seseorang yang mandiri. Sehingga dari tuntutan tersebut mempengaruhi tingkat emosi mahasiswa. Namun, kemampuan emosi mahasiswa akan terpengaruh dengan tingkat kecemasan dari *quarter life crisis*. Jika mahasiswa dapat mengatur dan mengendalikan emosinya maka tingkat *quarter life crisis* akan rendah dan jika mahasiswa tidak mampu mengendalikan emosinya maka tingkat *quarter life crisis* akan tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa beberapa aspek kecerdasan emosi perlu untuk ditingkatkan supaya seseorang dalam mengalami fase *quarter life crisis* semakin rendah dan dapat menghadapinya dengan baik. Dengan adanya fenomena tersebut penulis berminat untuk menjadikan permasalahan sebagai bahan penelitian sehingga penulis tertarik mengangkat judul “ **Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan *Quarter life crisis* Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019**”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dijelaskan di atas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah yaitu “ Adakah hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019?”

---

<sup>13</sup> Athaya Nugthia, dkk. “ Quarterlife Crisis Pada Dewasa Awal : Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi?” *Journal of Psychological Research*, 3, No. 1,( Mei 2023), 1-10.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019

### D. Kegunaan Penelitian

#### a. Manfaat secara teoritis yaitu:

- Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dan pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu psikologi/bimbingan konseling
- Menambah referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya tentang teori kecerdasan emosi dan *quarter life crisis*.

#### b. Manfaat secara praktis yaitu :

- Bagi mahasiswa

Dapat menambah wawasan tentang ilmu kecerdasan emosi dan *quarter life crisis* agar dapat jadi pedoman dalam menghadapi/mengalami fase-fase dalam *quarter life crisis* dan dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari.

- Bagi IAIN Ponorogo

Diharapkan dapat menjadi bahan pemikiran untuk mengadakan seminar, bimbingan, maupun terapi sehingga dapat menjadikan salah satu strategi yang dapat membantu mahasiswa ketika mengalami fase *quarter life crisis*. Mengingat fase ini jika tidak didampingi bekal, kesiapan diri, dan dibiarkan saja tanpa ada tindakan yang lebih maka kemungkinan akan membahayakan individu.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Telaah Pustaka

untuk memperkuat masalah yang akan diteliti maka penulis akan mengadakan telaah pustaka dengan cara mencari dan menemukan teori- teori yang akan dijadikan landasan penelitian, ada beberapa kajian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang dilaksanakan, antara lain :

1. Jurnal penelitian dengan judul “ *Emotional Intelegence dan Stress Pada Mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis*”. Karya Akta Ririn Aristawati, dkk. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara tingkat *emotional intellegence* dengan tingkat stress mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Subjek penelitian yang diambil adalah mahasiswa. Menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan melibatkan 100 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Analisis data dengan menggunakan *SPFSS 25 for windows* dengan teknik *korelasi product moment* Dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa *emotional intelegence* berhubungan negatif dan signifikan terhadap stress pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*. Sehingga, dapat dikatakan bahwa tingginya tingkat *emotional intellegence* pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, maka semakin rendah tingkat stresnya. Sedangkan, rendahnya tingkat *emotional intellegence* pada mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis*, maka semakin tinggi tingkat stresnya. Perbedaan penelitian ini lokasi penelitian, dan konteks yang dihubungkan berbeda sedangkan Persamaannya

yaitu sama-sama menggunakan jenis penelitian kuantitatif, subjek mahasiswa, sama-sama materi yang dibahas tentang kecerdasan emosi dan *quarter life crisis*.<sup>14</sup>

2. Jurnal penelitian yang berjudul “*Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”. Karya Rifka Fathcurahmi dan Siska Urbayatun. Tujuan penelitian ini untuk menguji peran kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Subjek penelitian yang diambil adalah mahasiswa tingkat akhir. menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan melibatkan 125 mahasiswa berpartisipasi, terdiri dari 40 laki-laki dan 85 perempuan. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa akhir tingkat sarjana di Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta dan Universitas Islam Indonesia, yang berusia 21-25 tahun. Telah mengambil tugas akhir atau skripsi. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua skala yaitu *quarter life crisis* dan kecerdasan emosi dikumpulkan melalui aplikasi google form. Data hasil penelitian ini dianalisis menggunakan uji *regresi linier* sederhana yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 25.0 version for windows. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi berperan secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. hasil analisis dapat diketahui bahwa kecerdasan emosi berperan signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini menunjukkan bahwa dimana tinggi atau rendahnya kecerdasan emosi akan mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Perbedaan

---

<sup>14</sup>Akta Ririn A, dkk, “Emotional Intelengence dan Stress Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”, *Psikologi Konseling*, 2 (Desember,2021), 14.

penelitian ini yaitu lokasi penelitian. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada subjek penelitian, jenis penelitian, menggunakan variabel yang sama.<sup>15</sup>

3. Skripsi yang berjudul “*Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife Crisis (QLC) Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017*”. karya Alvira Franyanti. Tujuan Penelitian ini untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis*. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area sebanyak 258 mahasiswa dan sampel didapat dari *screening tes* sebanyak 43 mahasiswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penyebaran skala kecerdasan emosional dengan stres menggunakan skala Likert. Metode analisis data yang digunakan yaitu *Korelasi Product Moment*. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres. Artinya semakin rendah kecerdasan emosional maka stres semakin tinggi pula.<sup>16</sup>

4. Jurnal penelitian “*Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi?*” karya Athaya Nugsria, dkk. tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* pada dewasa awal. Penelitian ini dilakukan pada 101 responden yang berusia 20-35 tahun yang berada pada masa dewasa awal dengan melakukan

<sup>15</sup> Rifka Fathurahmi, Siska Urbayatun “ Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crsisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Jurnal Psikologi dan Terapi*.3(02), (2022). 100.

<sup>16</sup>Alvira Franyanti. ” *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife Crisis (QLC) Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017*,” (Skripsi, Universitas Medan Area, 2017), 50.

pengambilan data menggunakan google form. Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala kecerdasan emosi dan skala *quarter life crisis*. dengan menggunakan model skala likert. Menggunakan Teknik sampel *non probability* sampling yaitu teknik *accidental* sampling. Menggunakan alat ukur SPSS versi 25.0 for windows dengan menggunakan metode *korelasi Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, sehingga mendukung asumsi bahwa semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *quarter life crisis* yang dialami oleh seorang individu yang berada pada masa dewasa awal.<sup>17</sup>

5. Jurnal penelitian “*Emotional Intelligence Dan Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*” karya Tanti Dini Lismawati, dkk. Tujuan penelitian ini untuk melihat bentuk hubungan antara tiga variabel, yaitu antara variabel *Emotional Intelligence*, variabel *self efficacy* dan variabel *quarter life crisis* pada dewasa awal. Penelitian ini dilakukan pada 110 dewasa awal yang berusia 20-25 tahun dipengasinan. Teknik pengambilan sampel yaitu *Non Probability* sampling dan *Accidental* sampling. Menggunakan alat ukur SPSS 18 Version dengan menggunakan metode *Korelasi Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi negatif antara *emotional intelligence*(X1) dengan *quarter life crisis*(Y), jadi semakin tinggi *emotional intelligence* maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami dewasa awal Pengasinan, Bekasi Timur. Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* (X2) dengan *quarter life*

---

<sup>17</sup> Athaya Nugsria, dkk. “ Quarterlife Crisis Pada Dewasa Awal : Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi?” *Journal of Psychological Research*, 3, No. 1,( Mei 2023), 1-10.

*crisis* (Y) pada dewasa awal di pengasinan. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki, maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dialaminya.<sup>18</sup>

## B. Landasan Teori

### I. *Quarter Life Crisis*

#### a. Pengertian *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* merupakan perasaan yang muncul saat individu memasuki usia pertengahan 20-an tahun, pada masa ini terdapat perasaan khawatir terhadap kehidupannya di masa depan, terkait dengan karir, relasi serta kehidupan sosial.<sup>19</sup> *Quarter life crisis* merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang meningkat, banyaknya menghadapi pilihan-pilihan yang ditandai adanya rasa cemas, tertekan serta rasa tidak berdaya. Kondisi ini biasanya terjadi saat individu sedang menyelesaikan perkuliahan, emosi yang muncul seperti khawatir, panik, frustrasi, ragu, tertekan serta merasa tidak tahu arah. Krisis ini juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya.

Menurut Atwood dan Scholtz *Quarter life crisis* adalah kondisi dewasa awal yang berusia 20 tahun yang mengalami cemas, bingung, dan tertekan hingga stres akan tuntutan yang diberikan masyarakat terkait ekspektasi masyarakat tentang kesiapan diri di lingkungan sosial. Hal ini memberikan respon negatif serta krisis emosional yang terjadi pada diri individu. Dengan karakteristik perasaan yang tertekan, bingung, meragukan diri sendiri, merasa

<sup>18</sup> Tanti Dini Lismawati, dkk. "Emotional Intelligence Dan Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal" *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14, No.2, (September, 2022), 1-15.

<sup>19</sup> A. Robbins, A. Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties* (New York: Penguin Putnam Inc, 2001).

tak berdaya, dan stres.<sup>20</sup> Menurut Fischer *Quarter life crisis* merupakan krisis emosional yang terjadi pada usia 20-an disebabkan karena munculnya perasaan khawatir/cemas terhadap ketidakpastian hidup di masa mendatang yang berhubungan dengan karier, percintaan, relasi, serta kehidupan sosial.<sup>21</sup> Menurut Allison Black *Quarter Life Crisis* adalah kondisi krisis emosional yang bisa dicirikan atau ditandai dengan perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu-ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan sebuah kegagalan.<sup>22</sup>

Penelitian Dr. Oliver Robinson dari University of Greenwich London mengatakan, bahwa ada empat fase dalam krisis ini. *Fase pertama*, ketika seseorang merasa terperangkap dalam suatu keadaan dan tidak bisa melakukan perubahan. *Fase kedua*, merupakan fase dimana kita mulai percaya bahwa kita bisa mengubah keadaan serta mulai memikirkan berbagai kemungkinan yang bisa kita lakukan. Kemudian *fase ketiga*, adalah tentang membangun kembali kehidupan kita yang baru seperti yang sudah kita rencanakan di fase kedua. *Fase terakhir*, adalah fase saat kita mulai mempererat komitmen dari berbagai nilai, aspirasi, maupun ketertarikan yang sebelumnya sudah kita jelajahi.<sup>23</sup>

Sehingga dapat disimpulkan bahwasannya *quarter life crisis* adalah kondisi krisis emosional yang terjadi pada individu dewasa awal yang berusia 20-an yang terjadi karena kekhawatiran dan cemas

<sup>20</sup> Gerhana Nurhayati Putri, *Quarterlife Crisis- Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan* (Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, 2019), 5.

<sup>21</sup>Kristen Fischer, *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life* (California: SuperCollege LLC, 2008).

<sup>22</sup>Jewellius Kistomi M, *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis seni menerima segala masalah, menumbuhkan bahagia dan melanjutkan hidup* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022), 5.

<sup>23</sup>Rizki Kelimutu, *Krisis Hidup Seperempat Abad.7*.

akan kehidupan dimasa depan seputar karier, relasi/hubungan, percintaan dan kehidupan sosial. Yang dapat ditandai dengan perasaan takut, merasa tak berdaya, frustrasi, ragu akan kemampuan diri sendiri.

#### 1. Aspek-aspek Quarter Life Crisis

Menurut Robbins & Wilner ada tujuh aspek dalam quarter life crisis, yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, memiliki penilaian diri yang negatif, merasa terjebak dalam situasi yang sulit, merasa cemas, tertekan dan kekhawatiran terhadap relasi interpersonal yang akan dan sedang dibangun :

##### a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Memasuki fase dewasa membuat individu harus siap untuk dihadapi dengan pilihan-pilihan baru dalam menjalani tugas perkembangannya. Ketika lulus dari sekolah dan/ kuliah, individu harus menentukan apakah yang ingin dilakukan, seperti melanjutkan studi, menikah, atau bekerja. Sebelum bekerja, individu harus menentukan bidang pekerjaan apa yang diminati, dan seringkali mengalami kebingungan apakah harus memilih pekerjaan sesuai bidang jurusan saat kuliah, atau memilih pekerjaan sesuai minat dan bidang yang dikuasai.

##### b. Putus asa

perasaan putus asa menghadapi kegagalan. Putus asa yang dialami seseorang ditandai dengan perasaan tidak menghasilkan apa-apa dan tidak berhasil mendapat hal yang diinginkan.<sup>24</sup>Ketika sudah berusaha tetapi hasil yang didapatkan tidak sebanding dengan usahanya, merasa

---

<sup>24</sup>Muhammad. A Sujudi, Bengkel Ginting, “ Quarter Life Crisis Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatra Utara,” *Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2 (Desember, 2020), 109.

tidak sukses dalam karirnya, dan tidak berhasil mencapai karir yang diharapkan.

c. Penilaian diri yang negatif

Ketika berada di fase quarter life crisis, individu menilai dirinya negatif, mengalami perasaan tertinggal dari teman sebaya dan merasa rendah. Individu mulai menanyakan dirinya dan kemampuannya apakah sanggup untuk melewati tantangan tantangan tersebut. Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga individu yang mengalami quarter life crisis sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya lebih rendah dari yang lain.

d. Terjebak dalam situasi yang sulit

terjebak dalam situasi yang sulit dalam memenuhi kewajiban sesuai dengan tugasnya, kebingungan dengan kondisi yang sedang dialami dan kebingungan akan tujuan hidup. Ketika menemui suatu permasalahan, individu tersebut kebingungan dan mengalami kesulitan dalam menyelesaikannya. Berhubungan dengan aspek lain dalam pengambilan keputusan, individu merasa kesulitan menentukan prioritas dan tujuan hidupnya.<sup>25</sup>

e. Perasaan cemas

---

<sup>25</sup>Inayah Agustin, “ Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis,” (Tesis, UI, Jakarta, 2012), 14.

Perasaan cemas yang terjadi meliputi ketakutan dan mengkhawatirkan hal-hal yang belum tentu terjadi di masa depan seperti khawatir akan kegagalan dalam karir, hubungan social, maupun relasi. Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi tetapi terasa sulit membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskannya. Individu menuntut dirinya untuk dapat sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang dapat menimpa dirinya. Kekhawatiran ini membuat individu merasa bahwa apa yang dilakukannya selalu membuat tidak nyaman karena bayang-bayang kegagalan yang menghantui.

f. Tertekan

Perasaan tertekan seiring bertambahnya usia, semakin banyak harapan dan tuntutan hidup membuat individu yang memasuki masa quarter life crisis seringkali merasa tertekan untuk memenuhi harapan dan tuntutan tersebut.<sup>26</sup> Individu merasakan bahwa masalah yang dihadapi semakin terasa berat dari hari ke hari. Membuat banyak aktivitas dirinya yang lain kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Ada keyakinan pada diri individu bahwa masalahnya selalu hadir di mana saja individu berada. Membebaninya dalam banyak hal yang semestinya dapat dilakukan dengan efektif. Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya

---

<sup>26</sup>Dzakia Nada Q, Ni Wayan S P, "Hubungan Quarter Life Crisis dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8 No. 2 (2022), 3.

semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.

g. Khawatir terhadap relasi interpersonal

Aspek yang terakhir adalah khawatir terhadap relasi interpersonal yang sedang dan akan dilakukan. Semakin bertambah usia memasuki 20-an, individu menginginkan hidup mandiri dan keinginan untuk hidup mandiri terlepas dari orangtua. Sehingga berhubungan dengan kebutuhan finansial untuk dapat memenuhi kebutuhan hidupnya sendiri tanpa bergantung pada orangtua.<sup>27</sup>

2. Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Nash & Murray faktor-faktor *quarter life crisis* dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu.

Faktor internal *quarter life crisis* meliputi mimpi dan harapan; agama dan spiritualitas; identitas diri.

2. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu. Faktor

eksternal meliputi keluarga, pertemanan dan relasi percintaan; tantangan akademis; kehidupan pekerjaan/karir.<sup>28</sup>

2. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

<sup>27</sup>Rizky Ananda A, Siti Ina S, "Hubungan Lonelines Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8 No.5(2021), 1.

<sup>28</sup>Robert J. Nash, & Michele C. Murray, *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*, " *Journal Language, Culture, and Communion*, Vol. 4 (2012).

Menurut Goleman, kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.<sup>29</sup> Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan juga mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan saat menghadapi masalah, membuat keputusan yang dapat mempengaruhi hubungan sosial individu tersebut.<sup>30</sup>

Seligman menyatakan bahwa individu yang cerdas emosinya akan bersikap optimis, bahwa segala sesuatu dalam kehidupan dapat teratasi kendati ditimpa kemunduran atau frustrasi. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mengelola diri sendiri dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain secara positif.<sup>31</sup> Dengan kecerdasan emosi, maka seseorang dapat menempatkan emosinya pada keadaan yang tepat, memilah kepuasan dan dapat mengatur suasana hati. Dengan demikian, individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik, apabila memiliki hubungan sosial yang matang, mudah berteman,

---

<sup>29</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (terjemahan)* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000), 512.

<sup>30</sup> Swantara, M. S., & Supriyadi, S. Peran Religiusitas Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Agresivitas Remaja Madya di SMA Negeri Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, (2020), 37- 48.

<sup>31</sup> Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Psikologi Undip*, 7(1), (2010), 67–77.

jenaka, tidak mudah takut atau gelisah, mampu menyesuaikan diri dengan beban stress, serta memiliki kemampuan besar untuk melibatkan diri dengan orang-orang atau permasalahan, untuk mengambil tanggung jawab, dan memiliki pandangan moral.<sup>32</sup>

## 2. Aspek- aspek Kecerdasan Emosi

Goleman membagi kecerdasan emosi dalam lima aspek, yaitu:

1) Kesadaran diri, kemampuan seseorang untuk mengetahui perasaan dalam dirinya dan efeknya serta menggunakannya untuk membuat keputusan bagi diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis, atau kemampuan diri dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat lalu mengkaitkannya dengan sumber penyebabnya.

2) *Self management* (manajemen diri), kemampuan menangani emosinya sendiri, mengekspresikan serta mengendalikan emosi, memiliki kepekaan terhadap kata hati, untuk digunakan dalam hubungan dan tindakan sehari-hari.

3) Motivasi, kemampuan menggunakan hasrat untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baik serta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

4) Empati (*social awareness*), kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, dan menimbulkan hubungan saling percaya serta mampu menyelaraskan diri dengan berbagai tipe individu.

---

<sup>32</sup>Ulya Ilahi, dkk, “ Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresif Remaja Dan Implikasiannya dalam Bimbingan Dan Konseling,” *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 3.(2), (November, 2018), 68-74.

5) Membina hubungan merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan menciptakan serta mempertahankan hubungan dengan orang lain.<sup>33</sup>

### 3. Karakteristik kecerdasan emosional

Dalam aspek-aspek kecerdasan emosional juga terdapat ciri-ciri kecerdasan emosional yang menurut Goleman, sebagaimana yang dikutip oleh Riana Mashar mengungkapkan ciri-ciri seseorang yang memiliki kecerdasan emosional sebagai berikut:

- a. Mampu memotivasi diri sendiri.
- b. Mampu bertahan menghadapi frustrasi.
- c. Lebih cakap untuk menjalankan jaringan *verbal/nonverbal* (memiliki tiga variasi yaitu jaringan komunikasi, jaringan keahlian, dan jaringan kepercayaan).
- d. Mampu mengendalikan dorongan lain.
- e. Cukup luwes untuk menemukan cara/alternatif agar sasaran tetap tercapai atau untuk mengubah sasaran jika sasaran semula sulit dijangkau.
- f. Tetap memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa segala sesuatu akan beres ketika menghadapi tahap sulit.
- g. Memiliki empati yang tinggi.
- h. Mempunyai keberanian untuk memecah tugas yang berat menjadi tugas kecil yang mudah ditangani.
- i. Merasa cukup banyak akal untuk menemukan cara dalam meraih tujuan<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup>Daniel Goleman, " *Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka Utama" (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015).

#### 4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menurut Goleman ada dua faktor antara lain:

1. Faktor Internal, merupakan faktor yang ada dalam diri individu yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional. Ada dua faktor internal yaitu:

a. Segi jasmani adalah faktor fisik dan kesehatan individu, setiap manusia terdapat otak yang memiliki sistem saraf pengatur emosi seperti amigdala, neokorteks, sistem limbik, dan lobus prefrontal. apabila fisik dan kesehatan seseorang terganggu maka dapat mempengaruhi proses kecerdasan emosinya.

b. Segi psikologis mencakup didalamnya pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi.

2. Faktor eksternal, merupakan faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal yaitu stimulus dan lingkungan dimana kecerdasan emosi berlangsung. Faktor eksternal meliputi:

a. Stimulus itu sendiri, kejenuhan stimulus merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam memperlakukan kecerdasan emosi tanpa distorsi.

b. Lingkungan atau situasi khususnya yang melatarbelakangi proses kecerdasan emosional.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> Mashar, Riana, "Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya," (Jakarta:Kencana, 2011), 63.

<sup>35</sup>Goleman, D, "Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting dari IQ," (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009), 34.

### 3. Dewasa Awal

#### a. Pengertian Dewasa Awal

Istilah *adult* berasal dari bentuk kata lampau dari kata kerja *adultus* yang berarti “telah tumbuh menjadi kekuatan dan ukuran yang sempurna” atau “telah menjadi dewasa”. Oleh karena itu, orang dewasa adalah individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya.<sup>36</sup> Hurlock mengemukakan masa dewasa awal di mulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun, saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif.<sup>37</sup>

Sebagai seorang individu yang tergolong dewasa, dan tanggung jawabnya tentu bertambah semakin besar. Ia tidak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis, maupun psikologis kepada orang tuannya.<sup>38</sup> Valliant membagi tiga masa dewasa awal yaitu masa pembentukan, masa konsolidasi, dan masa transisi. Masa pembentukan dimulai pada usia 20-30 tahun dengan tugas perkembangan mulai dengan memisahkan diri dari orang tua mereka. Masa konsolidasi (30-40 tahun) merupakan masa konsolidasi karier dan memperkuat ikatan pernikahan. Sedangkan masa transisi mulai dari usia sekitar (40 tahunan) merupakan masa meninggalkan

---

<sup>36</sup> Hurlock, B. E. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi ke 5 (Jakarta: Erlangga, 1980), 246.

<sup>37</sup> *Ibid.*

<sup>38</sup> Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda* (Jakarta, PT. Grasindo, 2003), 3.

kesibukan pekerjaan dan melakukan evaluasi terhadap hal yang telah diperoleh.<sup>39</sup>

#### b. Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Seseorang dikatakan telah dewasa adalah ketika usiannya sudah mencapai 18 tahun. Pada usia itu, mereka telah dihadapkan dengan tugas perkembangan yang harus dijalani yaitu mencakup mencari pasangan, mulai bekerja, mulai membina keluarga, mengasuh anak, mengelola rumah tangga, mengambil tanggung jawab sebagai warga negara, mencari kelompok sosial yang menyenangkan.<sup>40</sup>

Masa dewasa awal terkadang juga menjadi penanda bahwa seseorang sudah cukup layak untuk memasuki kehidupan rumah tangga dan membentuk keluarga baru. Hal ini memang didukung oleh perkembangan fisik yang dialami oleh dewasa awal karena setelah melewati masa remaja, golongan dewasa awal semakin memiliki kematangan fisiologis (seksual) sehingga mereka siap melakukan tugas reproduksi yaitu mampu melakukan hubungan seksual dengan lawan jenisnya, asalkan memenuhi persyaratan yang sah (pernikahan resmi). Oleh karena itu, mereka akan berupaya mencari calon teman hidup yang cocok untuk dijadikan pasangan dalam pernikahan atau akan membentuk kehidupan rumah tangga berikutnya.<sup>41</sup>

#### c. Karakteristik Dewasa Awal

<sup>39</sup> Papalia, Olds & Feldmen, *Human Development (10th ed)* (New York: McGraw-Hill, Inc, 1998), 169-satu70.

<sup>40</sup>M, Shoffa S Al-faruq & Sukatin, *Psikologi Perkembangan* (Sleman: Deplubis Publisher, 2021), 229-230.

<sup>41</sup>Agoes Dariyo, *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*, 6.

Dalam perkembangan psikososial dewasa awal terdapat krisis *intimacy versus isolation* yang menjadi persoalan utama pada deasa awal. Individu dewasa awal inilah memulai komitmen pribadi dengan orang lain. Apabila individu tidak melakukannya, mereka beresiko menjadi terisolasi atau mengalami keterasingan.<sup>42</sup>

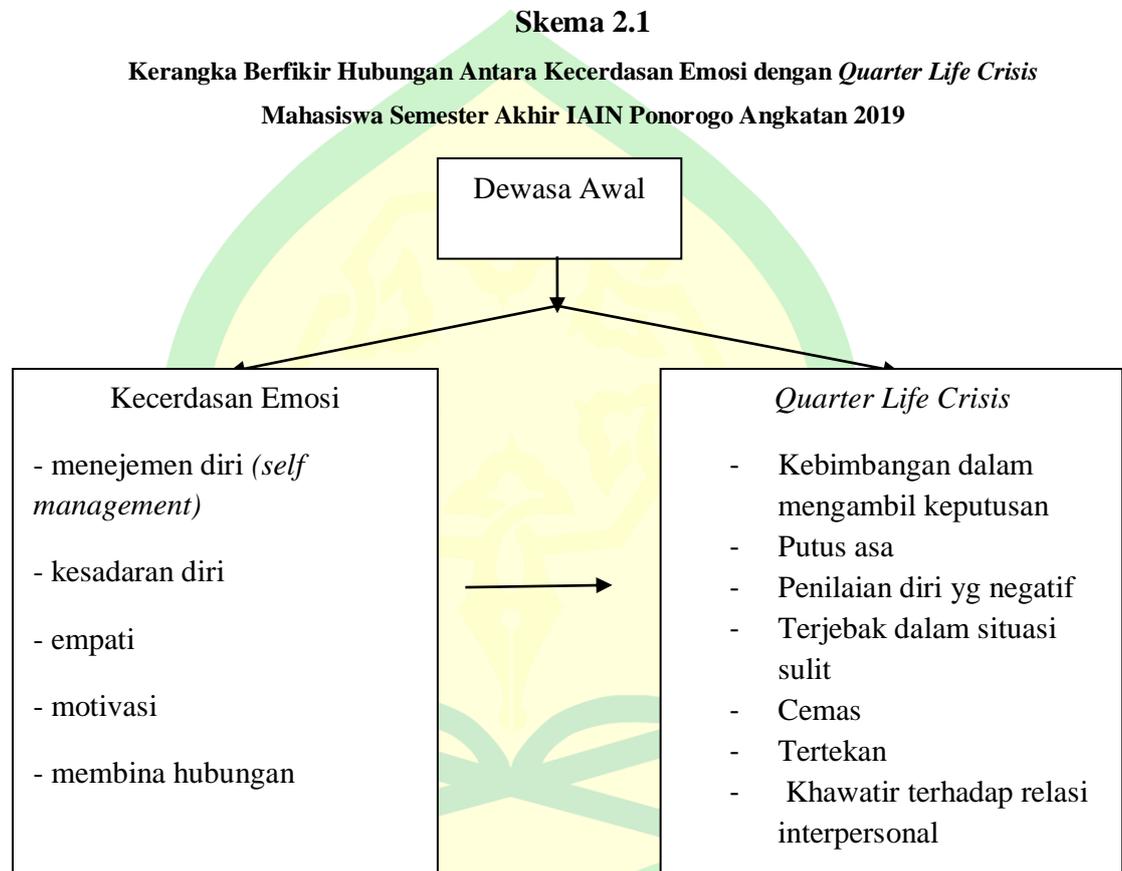
Menurut Hurlock masa dewasa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Orang dewasa muda diharapkan memainkan peran baru, seperti peran suami istri, orang tua dan pencari nafkah, dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru. Oleh karena itu terdapat karakteristik masa dewasa awal yaitu: masa dewasa sebagai masa pengaturan (*settle down*), masa dewasa sebagai usia reproduktif, masa dewasa sebagai masa bermasalah, masa dewasa sebagai masa ketegangan emosional, masa dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial, masa dewasa awal sebagai masa berkomitmen, masa dewasa awal sering merupakan masa ketrgantungan, masa dewasa awal sebagai masa perubahan nilai, masa dewasa awal sebagai masa penyesuaian diri dengan cara hidup baru, masa dewasa awal sebagai masa yang kreatif.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup>Papalia, Olds & Feldmen, *Human Development (10 th ed)*, 168.

<sup>43</sup> Nuzul Ahadiyanto, "Psikologi Perkembangan Dan Lanjut Usia," (Diktat, IAIN Jember, Jember, 202s1), 9-11.

4. Hubungan Antara Variabel X (Kecerdasan Emosi) dan Variabel Y  
(*Quarter Life Crisis*)



Secara teoritis individu yang memiliki kecerdasan emosi sudah bisa mengatur dan mengontrol emosinnya dengan baik. Jadi ketika individu mengalami *quarter life crisis* dia tidak kaget, dia masih tetap bertanggung jawab, mampu fokus pada tugas yang sedang dikerjakan, mampu menghibur diri, mampu mengekspresikan emosinnya dengan tepat dan dapat melepaskan dari kecemasan. Menurut Goleman, kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur kehidupan emosinnya dengan inteligensi (*to manage our emotional life with intelligence*); menjaga keselarasan emosi dan pengungkapannya (*the appropriateness of emotion and its*

*expression*) melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.<sup>44</sup>

Tingkat kecerdasan emosi yang tinggi akan membantu individu untuk mampu mengarahkan pikiran dan tindakan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan selama fase *quarter life crisis*, seperti halnya perasaan putus asa dalam fase *quarter life crisis* semakin tinggi perasaan putus asa yang dialami seseorang maka motivasi untuk maju melangkah kedepan seseorang semakin rendah. Jadi mengapa kecerdasan emosi harus tinggi dimiliki oleh individu supaya dalam menghadapi berbagai perasaan di fase *quarter life crisis* semakin rendah.<sup>45</sup> Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mengolah diri sendiri dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain secara positif.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rifka Fatchurahmi dan Siti Urbayatun menyampaikan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang memiliki kecerdasan emosi yang bagus berupa mampu mengenali dan mengelola emosi diri sendiri, mampu memotivasi diri sendiri, dan cakap membina hubungan baik dengan orang lain, maka dengan demikian, individu dapat mengatasi krisis yang dihadapi pada usia perkembangan dewasa muda. Sehingga mereka tidak kaget, tidak khawatir dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi.<sup>46</sup>

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa adanya keterkaitan hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis*,

---

<sup>44</sup>Daniel Goleman, *Emotional Intelligence (terjemahan)* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000), 512.

<sup>45</sup>Athaya Nugthia, dkk. "Quarterlife Crisis Pada Dewasa Awal : Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi?" *Journal of Psychological Research*, 3, No. 1, (Mei 2023), 1-10.

<sup>46</sup>Rifka Fathurahmi, Siska Urbayatun "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir", *Jurnal Psikologi dan Terapi*.3(02), 2022: 100.

karena *quarter life crisis* adalah kondisi dimana individu dewasa awal mengalami kekhawatiran, kegelisahan dan kecemasan akan masa depannya. Yang mana dapat ditandai dengan perasaan takut, tertekan, putus asa, gugup, sedih hingga sampai mengganggu keadaan psikologisnya. Perasaan tersebut datang karena individu merasa tidak mampu menghadapi masalah/ tantangan serta persoalan hidup yang begitu rumit. Seorang individu dapat dikatakan kuat, dan berhasil melalui fase ini dengan sempurna, apabila individu memiliki kecerdasan emosi yang baik. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan juga mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain.

### C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari 2 kata yaitu *hypo* dan *thesa*. *Hypo* artinya di bawah sedangkan *thesa* artinya kebenaran.<sup>47</sup> Sehingga dapat diartikan bahwa, Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empirik.<sup>48</sup> Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

---

<sup>47</sup>Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2 ed. (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000), 88.

<sup>48</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD* (Bandung: ALFABETA, CV., 2003), 58.

1. Ha : Ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019.
2. H0 : Tidak ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Bagian yang paling pertama dalam suatu penelitian adalah bagaimana cara membuat rancangan penelitian tersebut. Sedangkan rancangan penelitian sendiri adalah mencatat ataupun menulis bagian-bagian penting dari cara berfikir atau saat merancang suatu strategi untuk menemukan sesuatu.<sup>49</sup>

Pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan statistik sebagai alat bantu dalam menganalisis data yang ada. Sedangkan untuk metode penelitiannya menggunakan jenis penelitian korelasi, yakni peneliti berusaha untuk melihat hubungan antara dua variabel.

#### B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel

##### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk berupa atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.<sup>50</sup> Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu:

- a. Variabel bebas, variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah kecerdasan emosi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019.

---

<sup>49</sup> Bambang Prasetyo dan Lina Miftahul Jannah, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011).

<sup>50</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD* (Bandung: ALFABETA, CV., 2013), 38.

- b. Variabel terikat, variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 .

## 2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah batasan-batasan yang diberikan oleh peneliti terhadap variabel penelitiannya sendiri sehingga variabel penelitian dapat diukur. itu sebabnya, definisi operasional adalah definisi penjelas, karena akibat definisi yang diberikannya, sebuah variabel menjadi lebih jelas.<sup>51</sup> Sehingga dari definisi diatas definisi operasional dalam penelitian ini adalah:

- a. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan Emosi adalah kemampuan individu untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, memotivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan juga mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain. Kecerdasan emosi akan diukur dengan skala kecerdasan emosi yang terdapat dalam lima aspek yaitu pengaturan diri (*self managemen*), kesadaran diri, empati, motivasi, dan keterampilan sosial.

- b. *Quarter Life Crisis*

*Quarter life crisis* adalah kondisi krisis emosional yang terjadi pada individu dewasa awal yang berusia 20-an yang terjadi karena kekhawatiran dan cemas akan kehidupan dimasa depan seputar karier, relasi/hubungan, percintaan dan kehidupan sosial. *Quarter life crisis* akan diukur dengan Skala *quarter life crisis* yang terdapat tujuh aspek yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan,

---

<sup>51</sup> Syahrums & Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Citapustaka Media, 2012), 109.

putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, khawatir terhadap relasi interpersonal.

### C. Instrumen Penelitian

Instrumen adalah suatu alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar angket kuesioner. Bentuk item kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah item kuesioner tertutup, dimana pernyataan ataupun pertanyaan yang dicantumkan telah disesuaikan oleh peneliti. Alternatif jawaban yang disediakan bergantung pada pemilihan peneliti. Sehingga, responden hanya bisa memilih jawaban yang mendekati pilihan paling tepat dengan apa yang dialaminya saat ini. Sedangkan data yaitu segala fakta atau keterangan tentang sesuatu yang dapat dijadikan bahan untuk menyusun suatu informasi.<sup>52</sup>

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar angket kuesioner yang disebarakan melalui *google form*. Bentuk item kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah item kuisisioner tertutup dimana pertanyaan ataupun pernyataan yang dicantumkan telah disesuaikan oleh penelitian. Adapun data yang diperoleh pada penelitian ini adalah:

- a. Data skala Kecerdasan emosi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019
- b. Data skala *Quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019

Pada penelitian ini skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert. Skala likert merupakan skala pengukuran untuk mengukur sikap, pendapat,

---

<sup>52</sup>Andhita Dessy Wulansari, *Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik Dengan menggunakan SPSS* (Ponorogo: STAIN Po Press, 2012).

dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Jawaban setiap instrumen pada penelitian ini menggunakan skala likert berupa kata seperti sangat setuju (SS), setuju (ST), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Dari jawaban instrumen tersebut diberi skor sebagai berikut:<sup>53</sup>

**Tabel 3.1 Gradasi Nilai Jawaban Instrumen**

No.	Jawaban	Gradasi Positif	Gradasi Negatif
1.	Sangat Setuju	4	1
2.	Setuju	3	2
3.	Tidak Setuju	2	3
4.	Sangat Tidak Setuju	1	4

Adapun instrumen pengumpulan data pada penelitian ini dapat dilihat dalam tabel dibawah ini:

1. Skala Kecerdasan Emosi

Instrumen kecerdasan emosi pada penelitian ini menggunakan pertanyaan/pernyataan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Alvira Franyanti dalam skripsinya yang mana untuk mengukur seberapa tinggi tingkat kecerdasan emosi menggunakan skala yang disusun berdasarkan lima aspek dari teori Daniel Goleman (2015). Adapun lima aspek tersebut yaitu Kesadaran Diri, *Self Managemen* (menejemen diri), Motivasi, Empati, dan Membina Hubungan.

**Tabel 3.2 Blue Print Kecerdasan Emosi sebelum uji coba**

No.	Aspek	Indikator	item	Jumlah
-----	-------	-----------	------	--------

<sup>53</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD* (Bandung: ALFABETA, CV., 2017), 93-94.

			Favorable	Unfavorable	Skala
1.	menejemen diri ( <i>self managemen</i> )	1. Mampu menangani, mengontrol, & mengendalikan emosinya	3, 4	30, 11, 29	9
		2. Mampu mengekspresikan emosinnya dengan tepat	18, 20	12	
		3. Punya kepekaan terhadap kata hati		28	
2.	Kesadaran diri	1. Mampu mengetahui perasaan dalam dirinnya	1, 17	27	8
		2. Mempunyai kepercayaan diri yang kuat	19, 21	31	
		3. Waspada dalam mengambil keputusan	37	40	
3.	Empati	Mampu merasakan & memahami perspektif orang lain	7, 23	15, 32, 33	5
4.	Motivasi	1. Kemampuan menggunakan tekad semangat dengan baik	5, 6, 22, 38	16	12
		2. Mampu bertahan menghadapi kegagalan &frustasi	2, 36	39, 41, 10, 14, 13	

5.	Membina Hubungan	Mampu menciptakan & membangun komunikasi yang baik dengan orang lain	8, 9, 24, 25, 26	34, 35	7
Total			21	21	41

## 2. Skala *Quarter Life Crisis*

Instrumen *quarter life crisis* pada penelitian ini menggunakan pertanyaan/pernyataan penelitian terdahulu yang dilakukan Indry Permatasari dalam skripsinya yang mana untuk mengukur seberapa tinggi *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa dengan menggunakan skala yang disusun berdasarkan tujuh aspek dari teori Robbins & Wilner (2001). Adapun tujuh aspek tersebut yaitu Kebimbangan Dalam Mengambil Keputusan, Putus Asa, Penilaian Diri Yang Negatif, Terjebak dalam Situasi Yang Sulit, Perasaan Cemas, Tertekan, Khawatir Terhadap Relasi Hubungan.

**Tabel 3.3 Blue Print Quarter Life Crisis sebelum uji coba**

No.	Aspek	Indikator	item		Jumlah Skala
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1. Bimbang dalam mengambil keputusan	7	24	2
		2. Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	22	3	2
2.	Khawatir dengan hubungan interpersonal	Khawatir dengan hubungan teman, keluarga, dan pasangan	11	13	2
3.	Merasa cemas	1. Merasa khawatir	8	15	2

		yang berlebihan			
		2. Takut akan kegagalan	2	10	2
4.	Tertekan	Merasa tertekan hidup semakin berat	4, 9	18	3
5.	Penilaian diri negatif	1. Merasa hidup yang dijalani tidak memuaskan	17	19	2
		2. Menganalisis diri secara berlebihan	20	5	2
6.	Terjebak dalam situasi sulit	1. Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup	14	12	2
		2. Merasa berada dalam situasi dan sulit	23	1	2
7.	Putus asa	1. Merasa yang dilakukan sia-sia	16	6	2
		2. Merasa gagal menjalani hidup	22	25	2
Total			13	12	25

#### D. Lokasi, Populasi dan Sampel

##### 1. Lokasi

Lokasi penelitian yang dilakukan peneliti berada di kampus satu dan dua IAIN Ponorogo. Alasan memilih lokasi di kampus dikarenakan untuk mengetahui kecerdasan emosi mahasiswa akhir ketika dihadapkan dengan

tantangan, tekanan kehidupan di masa depan dari lingkungan sosial terkait karir, proses mengerjakan skripsi, rencana menikah dll.

## 2. Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek yang akan diteliti. Populasi dalam setiap penelitian telah tercermin dalam judul, termasuk daerah atau geografis dan juga benda-benda yang tidak bergerak dan orang atau lainnya.<sup>54</sup> Sehingga populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 yang berjumlah 2.888 mahasiswa/i. Data ini diperoleh dari informasi yang ada di website IAIN Ponorogo. Dimana populasi yang diambil dari seluruh mahasiswa di setiap fakultas dan jurusan yang ada di IAIN Ponorogo. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

**Tabel 3.4**

**Jumlah fakultas dan jurusan di IAIN Ponorogo angkatan 2019**

No.	Fakultas	Jurusan	Jumlah
1.	FATIK	PAI, PGMI, PIAUD, TBI, PBA, TIPS, MPI, TIPA	8
2.	FEBI	Ekonomi, Perbankan Syariah, Manajemen Zakat & wakaf	3
3.	FASYA	Hukum keluarga islam, Hukum Ekonomi Syariah	2
4.	FUAD	BPI, KPI, IAT	3
TOTAL			16

## 3. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian. Dalam penetapan/ pengambilan sampel dari populasi mempunyai aturan, yaitu

<sup>54</sup>Syahrum & Salim, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 113.

sampel itu representatif (mewakili), terhadap populasinya. Dalam pengambilan sampel jika subjek kurang dari 100 akan lebih baik diambil semua, sedangkan jika lebih dari 100 maka dapat diambil sebanyak 10%-15% atau 20%-25% atau sesuai dengan kemampuan peneliti dari segi waktu, tenaga, dan biaya.<sup>55</sup>

Dalam penelitian ini peneliti hanya bisa mengambil sampel sebanyak 9% dari jumlah populasi, dikarenakan terdapat kendala waktu dan tenaga dalam mencari responden. Jadi, Jumlah sampel/responden yang telah ikut berpartisipasi yaitu 172 mahasiswa akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019. Terkait teknik pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik sampel *Purposive Cluster Random Sampling*, yaitu teknik yang dilakukan jika menentukan sampel dari objek yang sumber datannya sangat luas.<sup>56</sup> Serta karakteristik penelitian ini bersifat homogen (sama).<sup>57</sup> Dengan teknik pengambilannya dilakukan secara acak dan penentuan sampelnya ada beberapa pertimbangan tertentu atau bersyarat.

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan berasal dari populasi wilayah yang luas yaitu semua mahasiswa akhir angkatan 2019 dengan usia 20-25 tahun yang mana cara pengambilan sampelnya diambil dari setiap fakultas dan setiap jurusan dengan cara dilakukan secara acak atau random. Dimana jumlah keseluruhan ada 4 fakultas dan ada 16 jurusan pada angkatan 2019, diantaranya yaitu Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) dengan jumlah tiga jurusan, Fakultas Syariah (FASYA) dengan jumlah dua jurusan, Fakultas Pendidikan dan Ilmu Keguruan

---

<sup>55</sup>Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi* (Jakarta: Bumi Aksara, 2006), 134.

<sup>56</sup>Nurwulan Purnaasari, *Metodologi Penelitian* (Indonesia: Geupedia, 2021), 73.

<sup>57</sup>Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*, (Bandung: Alfabeta, 2013), 65.

(FATIK) dengan jumlah delapan jurusan, dan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD) dengan jumlah tiga jurusan. Artinya disetiap fakultas dan jurusan masing-masing harus ada responden yang mewakili untuk menjawab, dan tidak terbatas.

#### **E. Tahap-tahap Penelitian**

Pada penelitian ini peneliti menjelaskan secara urut mengenai langkah-langkah yang ditempuh dan teknik pengumpulan data, kualifikasi dan jumlah petugas yang terlibat dalam pengumpulan data, jadwal pelaksanaan pengumpulan data.<sup>58</sup> Teknik pengumpulan data adalah suatu cara yang ditempuh peneliti serta alat-alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data yang dibutuhkan.<sup>59</sup> Salah satu teknik pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif adalah kuesioner atau angket. Kuesioner adalah sebuah daftar pertanyaan atau pernyataan yang harus diisi atau dijawab oleh responden atau orang yang akan diukur.<sup>60</sup> Dalam pelaksanaannya, kuesioner akan diberikan dengan menyebarkan angket, yang mana penyebaran angket akan disebarkan kepada mahasiswa akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 yang masih aktif dengan kategori usia 20-25 tahun.

#### **F. Analisis Data**

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke

---

<sup>58</sup>Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag, Dr. Muh Tasrif, M.Ag, Irma Rumtaning UH, M. Ag, etc, *Buku Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah* (Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022), 29-30.

<sup>59</sup>Deni Darmawan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014), 134

<sup>60</sup>Amruddin, dkk, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022), 75.

dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan akan dipelajari, dan membuat kesimpulan dan mudah difahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>61</sup> Adapun teknik yang digunakan alat untuk menganalisis data-data yang sudah diperoleh yaitu:

## 1. Tahap Pra Penelitian

### a. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan kevalidan suatu instrumen. Validitas data hasil penelitian diperoleh dengan menggunakan instrumen yang valid, menggunakan sumberdata yang tepat dan cukup jumlahnya, serta metode pengumpulan dan analisis data yang benar.<sup>62</sup> Suatu instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan validitas dengan kategori konstruk. Validitas konstruk yaitu validitas yang menunjukkan sejauhmana hasil tes mampu mengungkap suatu trait atau suatu konstruk teoritik yang akan diukur.<sup>63</sup> Cara menguji validitas konstruk dilihat dari instrumen yang valid. Suatu instrumen penelitian bisa dikatakan valid, bila:<sup>64</sup>

<sup>61</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*(2013), 244.

<sup>62</sup>Garaika, Darmanah, *Metodologi Penelitian* (Lampung Selatan: CV. HIRA TECH, 2002), 76.

<sup>63</sup>Dr. Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan Validitas* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019), 45.

<sup>64</sup> Ir. Syofian Siregar, M.M, *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17, 4th ed.* (Jakarta: Bumi Aksara, 2017), 77.

1. Koefisien korelasi *product moment* melebihi 0,3
2. Koefisien korelasi *product moment* > r-tabel ( $\alpha$  ; n2)n = jumlah sampel
3. Nilai sig  $\leq \alpha$

Uji validitas kontrak dilakukan dengan menggunakan teknik Korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*. dengan rumus sebagai berikut:<sup>65</sup>

$$r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

$r_{xy}$  = koefisien korelasi antara x dan y

$N$  = jumlah subjek

$\sum xy$  = jumlah perkali anantara skor x dan skor y

$\sum x$  = jumlah total skor x

$\sum y$  = jumlah skor y

$\sum x^2$  = jumlah dari kuadrat x

$\sum y^2$  = jumlah dari kuadrat y

$\sum XY$  = jumlah perkalian skor dan jumlah skor setiap responden

Namun dalam pengolahan data ini, peneliti menggunakan aplikasi untuk membantu proses penghitungan hasil, yaitu dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS statistik 25 dengan bit laptop 64. Dalam pengolahan data ini, hasil data yang diperoleh akan dihitung dan dimasukkan ke dalam SPSS kemudian dihitung secara otomatis.

Untuk keperluan uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian ini, responden yang diambil peneliti yaitu sejumlah 60 individu dengan

<sup>65</sup> Tukiran Taniredja, Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif (sebuah pengantar)* (Bandung: ALFABETA, 2011), 42.

menggunakan 66 item instrumen. Dengan masing-masing berisi 41 butir untuk angket kecerdasan emosi dan 25 butir untuk angket *quarter life crisis*. Hasil perhitungan validitas item instrumen disimpulkan dalam tabel rekapitulasi berikut ini:

**Tabel 3.5**  
**Rekapitulasi Uji Validitas Butir Pernyataan Instrumen Penelitian**  
**Variabel Kecerdasan Emosi (X)**

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	106,83	78,480	-0,008	0,724
X02	106,17	75,870	0,250	0,711
X03	106,25	77,784	0,058	0,720
X04	106,40	78,380	0,012	0,722
X05	106,38	74,884	0,271	0,709
X06	105,88	74,308	0,417	0,704
X07	106,22	76,105	0,274	0,711
X08	106,07	75,080	0,337	0,708
X09	106,52	77,406	0,094	0,718
X10	107,38	74,444	0,275	0,709
X11	106,90	73,922	0,284	0,708
X12	107,40	74,210	0,253	0,710
X13	106,75	75,445	0,224	0,712
X14	107,53	74,897	0,308	0,708
X15	107,82	78,356	0,029	0,720

X16	107,12	75,393	0,299	0,709
X17	106,22	78,003	0,026	0,723
X18	106,55	78,353	0,002	0,724
X19	106,45	78,082	0,039	0,721
X20	106,47	76,287	0,175	0,715
X21	106,08	76,823	0,159	0,715
X22	106,38	74,308	0,330	0,707
X23	106,42	74,145	0,358	0,705
X24	106,52	74,322	0,403	0,705
X25	106,67	74,633	0,226	0,712
X26	106,78	75,630	0,144	0,717
X27	106,98	73,712	0,310	0,707
X28	107,18	71,610	0,396	0,700
X29	107,27	74,233	0,281	0,709
X30	107,05	72,353	0,351	0,703
X31	106,57	75,233	0,205	0,713
X32	106,92	77,840	0,015	0,726
X33	107,40	76,312	0,180	0,714
X34	106,97	73,253	0,276	0,709
X35	106,95	74,455	0,188	0,715
X36	106,70	77,502	0,079	0,719
X37	106,25	76,835	0,190	0,714
X38	106,65	77,079	0,119	0,717
X39	106,77	75,945	0,212	0,713
X40	107,50	76,627	0,156	0,715

X41	106,70	74,383	0,291	0,708
-----	--------	--------	-------	-------

Dari item instrumen kecerdasan emosi pada awalnya memiliki 41 item. Jika  $r_{hitung} > 0,254$  maka soal dinyatakan valid. Setelah dilakukan uji coba validitas diperoleh 25 item memiliki nilai  $r_{hitung} >$  dari 0,254 sehingga item tersebut valid. Item tersebut diantaranya yaitu item nomor 2,5,6,7,8,10,11,12,13,14,16,22,23,24,25,27,28,29,30,31,33,34,35,39,41. Dan ada 16 item nomor yang tidak valid yaitu 1,3,4,9,15,17,18,19,20,21,26,32,36,37,38,40.

**Tabel 3.6**  
**Rekapitulasi Uji Validitas Butir Pernyataan Instrumen Penelitian Variabel**  
***Quarter Life Crisis (Y)***

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	69,62	46,783	0,210	0,724
Y2	69,48	46,051	0,340	0,716
Y3	69,58	45,908	0,375	0,714
Y4	69,73	46,707	0,242	0,722
Y5	69,52	48,762	0,069	0,731
Y6	69,25	46,733	0,349	0,717
Y7	69,97	45,490	0,331	0,716
Y8	69,63	45,829	0,286	0,719
Y9	69,37	45,253	0,421	0,711
Y10	70,68	49,271	-0,050	0,749

Y11	70,35	44,604	0,261	0,722
Y12	70,07	47,521	0,149	0,728
Y13	70,55	47,913	0,073	0,736
Y14	69,43	46,419	0,336	0,717
Y15	69,67	43,819	0,466	0,705
Y16	69,92	43,705	0,401	0,709
Y17	69,32	46,152	0,365	0,715
Y18	70,25	47,886	0,116	0,730
Y19	69,90	44,634	0,390	0,711
Y20	69,68	43,576	0,513	0,702
Y21	69,80	44,298	0,508	0,704
Y22	69,42	47,095	0,222	0,723
Y23	69,98	44,288	0,309	0,717
Y24	69,78	49,020	0,030	0,733
Y25	69,85	47,282	0,131	0,731

Dari item instrumen *quarter life crisis* pada awalnya memiliki 25 item. Jika  $r_{hitung} > 0,254$  maka soal dinyatakan valid. Setelah dilakukan uji coba validitas diperoleh 18 item memiliki nilai  $r_{hitung} >$  dari 0,254 sehingga item tersebut valid. Item tersebut diantaranya yaitu 1,2,3, 4,6,7,8,9,11,14,15,16,17,19,20,21,22,23. Dan 7 item yang tidak valid yaitu 5,10,12,13,18,24,25.

#### b. Uji Realibilitas

Reabilitas adalah istilah yang dipakai untuk menunjukkan sejauh mana suatu hasil pengukuran relatif konsisten apabila alat ukur itu

digunakan berulang kali, langkah lain akan dijadikan alat untuk mengukur panjang karena tiap-tiap langkah tidak sama panjangnya. Adapun rumus yang digunakan adalah teknik *alpha cronbach*. Teknik ini peneliti pilih dikarenakan kuesionir tersebut menggunakan skala *Likert*. Adapun rumus *alpha cronbach* sebagai berikut:<sup>66</sup>

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum Si}{S_t} \right)$$

Keterangan:

$r_{11}$  = nilai reliabilitas

$k$  = jumlah item

$\sum S_i$  = jumlah varian skor tiap-tiap item

$S_t$  = varian total

Dari perhitungan akan diperoleh besar  $r_{11}$  atau  $r_{hitung}$ . Selanjutnya  $r_{hitung}$  dibandingkan dengan  $r_{tabel}$  dengan derajat kebebasan ( $dk$ ) =  $N-1$  dan taraf signifikansi 5%. Jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  berarti instrumen dinyatakan reliabel dan sebaliknya, jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  berarti instrumen dinyatakan tidak reliabel. Setelah diperoleh  $r$  dihitung maka langkah selanjutnya adalah membandingkan dengan angka cronbach alpha dengan ketentuan nilai cronbach alpha minimal 0,6.

1) Apabila nilai *cronbach alpha* yang didapat dari perhitungan SPSS lebih besar dari 0,6 maka kuesioner tersebut dinyatakan reliabel.

<sup>66</sup> Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: KBM Indonesia, 2021), 47.

2) Apabila nilai *cronbach alpha* yang didapat dari perhitungan SPSS lebih kecil dari 0,6 maka kuesioner tersebut dinyatakan tidak reliabel.

**Tabel 3.7**  
**Hasil Uji Realibilitas Kecerdasan Emosi**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,718	41

Dari tabel diatas diperoleh *Cronbach's Alpha* adalah  $0,718 > 0,6$ . Artinya dari uji reliabilitas variabel kecerdasan emosi dinyatakan reliabel.

**Tabel 3.8**  
**Hasil Uji Realibilitas *Quarter Life Crisis***

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,729	25

Dari tabel diatas diperoleh *Cronbach's Alpha* adalah  $0,729 > 0,6$ . Artinya dari uji reliabilitas variabel quarter life crisis dinyatakan reliabel.

Hasil item dua skala yang telah disebarakan untuk pengumpulan data yang sudah diuji validitas dan reabilitasnya sebagai berikut:

P O N O R O G O

**Tabel 3.9**  
**Blue Print Skala Kecerdasan Emosi Setelah Uji Coba**

No.	Aspek	Indikator	item		Jumlah Skala
			Favorable	Unfavorable	
1.	menejemen diri (self menejement)	1. Mampu menangani, mengontrol, & mengendalikan emosinya	-	30, 11, 29	5
		2. Mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat	-	12	
		3. Punya kepekaan terhadap kata hati	-	28	
2.	Kesadaran diri	1. Mampu mengetahui perasaan dalam dirinya	-	27	2
		2. Mempunyai kepercayaan diri yang kuat	-	31	
		3. Waspada dalam mengambil keputusan	-	-	
3.	Empati	Mampu merasakan perasaan & memahami perspektif orang lain	7, 23	33	3
4.	Motivasi	1. Kemampuan menggunakan tekad semangat	5, 6, 22	16	10

		dengan baik			
		2. Mampu bertahan menghadapi kegagalan & frustrasi	2	39, 41, 10, 14, 13	
5.	Membina Hubungan	Mampu menciptakan & membangun komunikasi yang baik dengan orang lain	8, 24, 25,	34, 35	5
Total			9	16	41

**Tabel 3.10**  
**Blue Print Skala *Quarter Life Crisis* Setelah Uji Coba**

No.	Aspek	Indikator	item		Jumlah Skala
			Favorable	Unfavorable	
1.	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1. Bimbang dalam mengambil keputusan	7	-	1
		2. Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	22	3	2
2.	Khawatir dengan hubungan interpersonal	Khawatir dengan hubungan teman, keluarga, dan pasangan	11	-	1
3.	Merasa cemas	1. Merasa khawatir yang berlebihan	8	15	2
		2. Takut akan kegagalan	2	-	1
4.	Tertekan	Merasa tertekan hidup semakin berat	4, 9	-	2
5.	Penilaian diri	1. Merasa hidup yang	17	19	2

	negatif	dijalani tidak memuaskan			
		2. Menganalisis diri secara berlebihan	20	-	1
6.	Terjebak dalam situasi sulit	1. Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup	-	12	1
		2. Merasa berada dalam situasi dan sulit	23	1	2
7.	Putus asa	1. Merasa yang dilakukan sia-sia	16	6	2
		2. Merasa gagal menjalani hidup	22	-	1
		Total	13	5	25

### 3. Tahap Hasil Penelitian

#### a. Uji Asumsi

##### 1. Uji Normalitas

Uji distribusi normal atau uji normalitas adalah suatu uji untuk mengukur apakah data yang sudah dimiliki peneliti mempunyai distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik (statistik inferensial).<sup>67</sup> Uji normalitas ini untuk membuktikan bahwa penyebaran data-data penelitian yang menjadi pusat perhatian telah menyebar berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normal di analisis dengan menggunakan formula *Kolmogrov-Smirnov test* dari program SPSS for windows versi 25. sebagai kriterianya apabila signifikansi atau nilai  $p > 0,05$  maka

<sup>67</sup>Sobur Setiawan, *Analisis Korelasi dan Regresi Linier Sederhana Dengan SPSS* (Qatar: PPNI, 2021), 12.

sebarannya dikatakan normal, sebaliknya apabila signifikansi atau nilai  $p < 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak normal.<sup>68</sup>

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan varians antara dua kelompok atau lebih. Dengan demikian, uji homogenitas ini mengasumsikan bahwa, data di setiap variabel mempunyai varians homogen dengan data pada varians lain.<sup>69</sup> Dasar pengambilan keputusan pada uji homogenitas apabila memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.<sup>70</sup>

## 3. Uji Hipotesis

Pada teknik analisis data ini peneliti menggunakan teknik *korelasi pearson* untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel independen dan dependen secara linier. Data yang digunakan untuk korelasi ini adalah dengan skala interval maupun rasio. Nilai korelasi ( $r$ ) adalah 0 sampai 1, semakin mendekati 1 hubungan yang terjadi semakin kuat dan sebaliknya, nilai yang semakin mendekati 0 maka hubungan yang terjadi semakin lemah<sup>71</sup>. Adapun interpretasi hasil koefisien korelasi sebagai berikut:

---

<sup>68</sup> Nuryadi, dkk, *Dasar-dasar Statistik Penelitian* (Yogyakarta: SIBUKU MEDIA, 2017), 79.

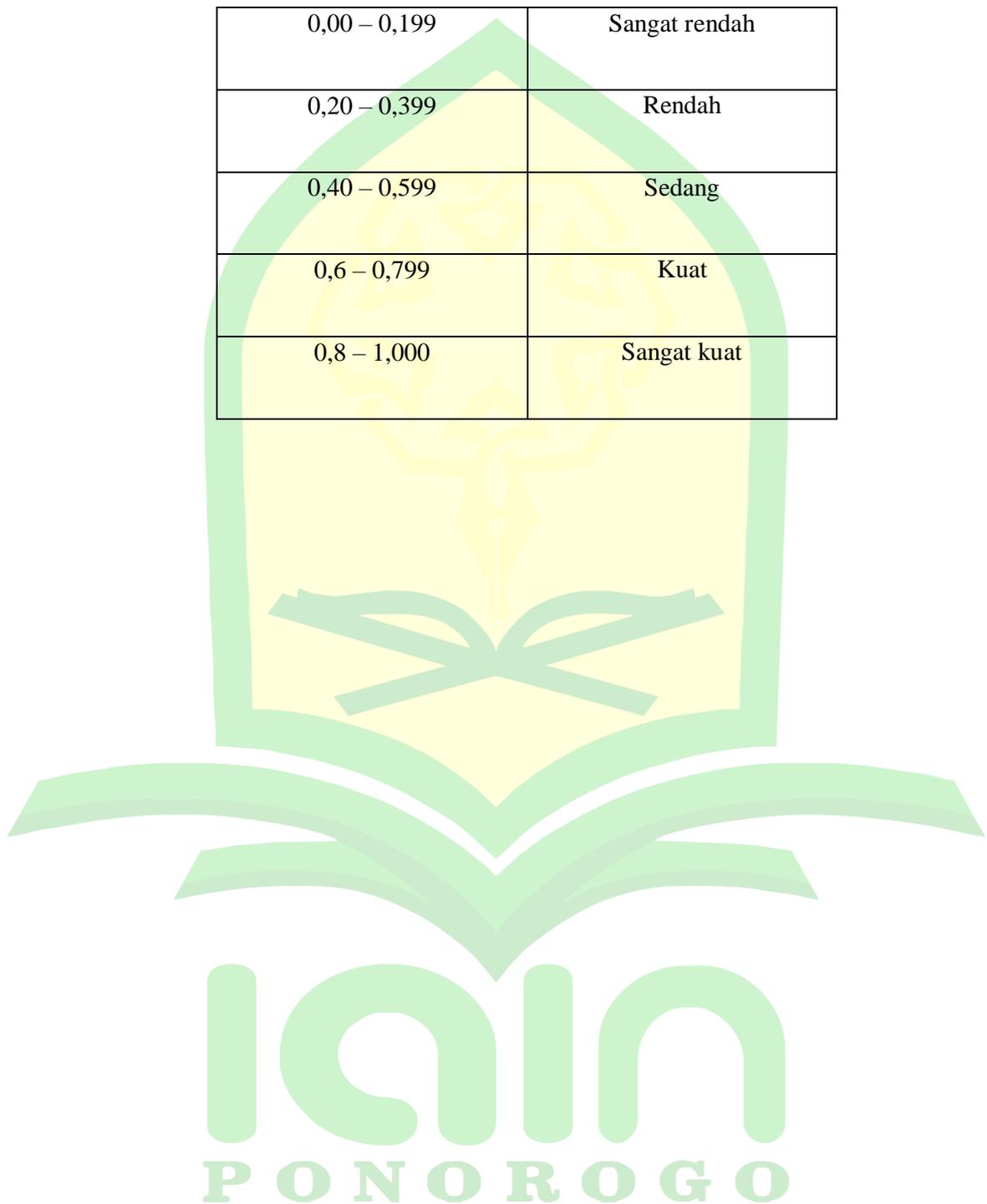
<sup>69</sup> Andhita Dessy Wulansari, *Statistik Parametrik Terapan Untuk Penelitian Kuantitatif* (Ponorogo: STAIN Po Press, 2014), 22.

<sup>70</sup> Wulansari, 22.

<sup>71</sup> Priyanto Dwi, *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS* (Mediakom, 2013), 55.

**Tabel 3.9**  
**Pedoman Intrepretasi Koefisien Korelasi**

0,00 – 0,199	Sangat rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,6 – 0,799	Kuat
0,8 – 1,000	Sangat kuat



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Profil IAIN Ponorogo**

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo merupakan transformasi dari Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Ponorogo, sehingga sejarah berdirinya IAIN Ponorogo tidak lepas dari sejarah STAIN Ponorogo. Awal mula STAIN Ponorogo merupakan Fakultas Syari'ah IAIN Sunan Ampel Surabaya yang bertempat di Ponorogo. Seiring berjalannya waktu sesuai dengan Keputusan Presiden Republik Indonesia nomor 11 tahun 1997 tentang pendirian sekolah tinggi agama Islam negeri, sejak saat itu STAIN Ponorogo resmi berdiri sebagai sebuah perguruan tinggi negeri.

Setelah berjalan selama 19 tahun sebagai STAIN Ponorogo, pada tahun 2016 berdasarkan perpres 75 tahun 2016 STAIN Ponorogo resmi beralih menjadi IAIN Ponorogo, sehubungan dengan hal ini BAN-PT melakukan survey dan hasilnya IAIN Ponorogo dinyatakan terakreditasi dengan predikat B. Adanya alih status ini bertujuan untuk memperluas penyelenggaraan pendidikan profesional dan akademik dalam sekelompok disiplin ilmu pengetahuan, teknologi atau sejenisnya.

Sebagai perguruan tinggi negeri IAIN Ponorogo terus meningkatkan kualitas dan kuantitas dalam melayani masyarakat, hal ini dapat dilihat dari beberapa jurusan yang terus berkembang akhir-akhir ini. Awal mulanya IAIN Ponorogo

terdiri dari empat fakultas dengan beberapa jurusan didalamnya. Pertama Fakultas Syariah, awalnya terdapat dua jurusan didalamnya yaitu jurusan Hukum ekonomi syariah (HES) dan Hukum Keluarga Islam (HKI) kini bertambah satu jurusan baru yaitu Hukum Tata Negara (HTN). Kedua fakultas tarbiyah dan ilmu keguruan, awalnya terdapat delapan jurusan yaitu Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Tadris Bahasa Inggris (TBI), Tadris Ilmu Pengetahuan Alam (TIPA), Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial (TIPS), Pendidikan Anak Usia Dini (PIAUD), dan Manajemen Pendidikan Islam (MPI). Sekarang bertambah dua jurusan baru yaitu Tadris bahasa Indonesia (TBINA) dan Tadris Matematika (TMAT). Ketiga Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang awalnya memiliki tiga jurusan yaitu jurusan Ilmu Al-qur'an dan Tafsir (IAT), Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) dan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI). Sekarang bertambah satu jurusan baru dibidang sejarah yaitu jurusan Sejarah Peradaban Islam (SPI). Keempat Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam yang memiliki tiga jurusan yaitu Jurusan Ekonomi Syariah (ES), perbankan Syariah (PS) dan jurusan Manajemen Zakat Dan Wakaf (MAZAWA).

Pada awal tahun 2023 IAIN Ponorogo masuk dalam sepuluh besar kampus PTKIN terbaik, hal ini berdasarkan versi *webometrics ranking of world universities* tahun 2023 IAIN Ponorogo mendapat ranking enam.<sup>72</sup> Dalam hal ini IAIN Ponorogo berkomitmen agar menjadi lebih baik dan lebih unggul dalam memajukan pendidikan di Indonesia.

#### 1. Visi, Misi dan Tujuan IAIN Ponorogo

<sup>72</sup><https://www.webometrics.info/en/Asia/Indonesia%20>

a. Visi

Sebagai pusat kajian dan pengembangan ilmu yang unggul dalam rangka mewujudkan masyarakat madani.

b. Misi

1. Menghasilkan sarjana dibidang ilmu-ilmu keislaman yang unggul dalam kajian ilmu materi dan penelitian.
2. Menghasilkan sarjana yang mampu mewujudkan *Civil Society*.
3. Menghasilkan sarjana yang berkarakter dan toleran.

2. Tujuan

- a. Memberikan akses pendidikan tinggi keislaman kepada masyarakat dengan tata kelola yang baik.
- b. Menyiapkan *Human Resources* yang terdidik.
- c. Menghasilkan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang berkualitas.

3. Letak Geografis IAIN Ponorogo

IAIN Ponorogo memiliki dua kampus yang berpusat di kampus satu terletak di Jl. Pramuka No. 156 kelurahan Ronowijayan kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo Jawa Timur. Sedangkan kampus dua IAIN Ponorogo terletak di Jl. Puspita Jaya, Krajan, Pintu, Kec. Jenangan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur 63492

**B. Statistik Deskriptif**

Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan sampel yaitu mahasiswa semester akhir angkatan 2019 sejumlah 172 responden, Sebelum mahasiswa menyebar angket kepada responden, peneliti melakukan uji

validitas dan realibilitas kepada 60 mahasiswa akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019. Setelah data terkumpul, peneliti menyajikan data deskriptif sebagai berikut.

**Tabel 4.1**  
**Data Deskriptif Frekuensi Responden**

NO.	Jurusan	Frekuensi	Presentase
1.	PAI	19	11 %
2.	PGMI	12	7 %
3.	PIAUD	6	3,4 %
4.	TBI	16	9,2 %
5.	PBA	8	4,6 %
6.	TIPS	8	4,6 %
7.	TIPA	10	5,8 %
8.	MPI	11	6,4 %
9.	ES	8	4,6 %
10.	PS	5	3 %
11.	MAZAWA	5	3 %
12.	HKI	10	5,8 %
13.	HES	3	1,7 %
14.	BPI	34	19,7 %
15.	IAT	11	6,4 %
16.	KPI	7	4 %
TOTAL		172	100 %

Berdasarkan Tabel 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah responden Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang terdiri dari jurusan PAI (Pendidikan Agama Islam) sebanyak 11 %, dari jurusan PGMI (Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah) sebanyak

7 %, dari PIAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) sebanyak 3,4 %, dari TBI (Tadris Bahasa Inggris) sebanyak 9,2 %, dari PBA (Pendidikan Bahasa Arab) sebanyak 4,6 %, dari TIPS (Tadris Ilmu Pengetahuan Sosial) sebanyak 4,6 %, dari TIPA (Tadris Ilmu Pengetahuan Alam) sebanyak 5,8 %, dari MPI (Manajemen Pendidikan Islam) sebanyak 6,4 %.

Selanjutnya dari Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam yang terdiri dari jurusan ES (Ekonomi Syariah) sebanyak 4,6 %, dari jurusan PS (Perbankan Syariah) sebanyak 3 %, dari jurusan MAZAWA (Menejemen Zakat Dan Wakaf) sebanyak 3 %, selanjutnya dari Fakultas Syariah yang terdiri dari jurusan HKI (Hukum Keluarga Islam) sebanyak 5,8%, dari jurusan HES (Hukum Ekonomi Syariah) sebanyak 1,7 %, kemudian dari Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah yang terdiri dari jurusan BPI (Bimbingan Penyuluhan Islam) sebanyak 19,7 %, dari jurusan IAT (Ilmu Al-qur'an Dan Tafsir) sebanyak 6,36 %, dari jurusan KPI (Komunikasi Penyiaran Islam) sebanyak 4 %.

Selanjutnya deskriptif kecerdasan emosi dan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019, data diperoleh dari hasil skor angket yang disebarkan kepada responden. Data yang dihasilkan berupa angka, dan pengambilan skor terhadap data kuesioner atau angket menggunakan *skala likert* dengan ketentuan sebagai berikut.

**Tabel 4.2**  
**Skala Likert**

Jawaban	Nilai	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	4	1

Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Hasil dari data angket yang diperoleh, peneliti menguraikan variabel kecerdasan emosi dan *quarter life crisis* sebagai berikut.

### 1. Kecerdasan Emosi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019

Untuk memperoleh data dari penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner berupa *soft file via whatsapp* agar menghemat waktu dan tenaga, kemudian butir pernyataan pada kuesioner dibuat melalui *google form* yang selanjutnya diisi kepada 172 responden. Hasil dari variabel kecerdasan emosi dari mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 4.3**  
**Statistik Deskriptif Kecerdasan Emosi**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
kecerdasan emosi	172	50	83	64,34	6,172
Valid N (listwise)	172				

Pada tabel diatas merupakan hasil dari output SPSS dari hasil perhitungan kuesioner kecerdasan emosi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 yang menunjukkan bahwa jumlah responden (N) ada 172, dari 172 responden ini nilai mean sebesar 64,34, nilai terkecil (minimum) 50, nilai terbesar

(maximum) 83, standar deviasi 6,172 serta nilai range merupakan selisih antara nilai maksimum dan minimum yaitu 33.

Untuk mengetahui skor kecerdasan emosi mahasiswa semester akhir, maka akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu; tinggi, sedang dan rendah. Untuk perhitungannya sebagai berikut.

- 1)  $X > \text{Mean} + \text{Standart Deviasi} = X > 64,34 + 6,172 = X > 70,512$
- 2)  $\text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X \text{ Mean} + \text{Standar Deviasi} = 80,50 - 5,647 \text{ X } 80,50 + 5,467 = 74,853 - 86,147$
- 3)  $X < \text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X < 80,50 - 5,647 = X < 74,853$

Dapat diketahui bahwa untuk skor lebih dari 86,147 dikategorikan tinggi, untuk skor 74,853 – 86,147 dikategorikan sedang dan untuk skor kurang dari 74,853 dikategorikan rendah. Sehingga dapat diketahui kecerdasan emosi mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 sebagai berikut :

**Tabel 4.4**  
**Kategorisasi Kecerdasan Emosi**

		kecerdasan emosi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	25	14,5	14,5	14,5
	Sedang	117	68,0	68,0	82,6
	Tinggi	30	17,4	17,4	100,0
	Total	172	100,0	100,0	

Dari data diatas dapat diketahui, bahwasannya jumlah responden yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi sebanyak 30 orang, sedang 117 orang, dan rendah 25 orang.

## 2. *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019

Untuk memperoleh data dari penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner berupa *soft file via whatsapp* agar menghemat waktu dan tenaga, kemudian butir pernyataan pada kuesioner dibuat melalui *google form* yang selanjutnya diisi kepada 172 responden. Hasil dari variabel kecerdasan emosi dari mahasiswa sebagai berikut:

**Tabel 4.5**  
**Statistik Deskriptif *Quarter Life Crisis***  
**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
quarter life crisis	172	37	68	54,93	5,930
Valid N (listwise)	172				

Pada tabel diatas merupakan hasil dari output SPSS dari hasil perhitungan kuesioner *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 yang menunjukkan bahwa jumlah responden (N) ada 172, dari 172 responden ini nilai mean sebesar 54,93, nilai terkecil (minimum) 37, nilai terbesar (maximum) 68, standar deviasi 5,930 serta nilai range merupakan selisih antara nilai maksimum dan minimum yaitu 31.

Untuk mengetahui skor *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir, maka akan dibagi menjadi tiga bagian yaitu; tinggi, sedang dan rendah. Untuk perhitungannya sebagai berikut.

$$1) X > \text{Mean} + \text{Standart Deviasi} = X > 54,93 + 5,930 = X > 60,86$$

$$2) \text{ Mean} - \text{Standar Deviasi} = X \text{ Mean} + \text{Standar Deviasi} = 54,93 - 5,930$$

$$X \ 54,93 + 5,930 \Rightarrow 49 - 60,86$$

$$3) X < \text{Mean} - \text{Standar Deviasi} = X < 54,93 - 5,930 = X < 49$$

Dapat diketahui bahwa untuk skor lebih dari 60,86 dikategorikan tinggi, untuk skor 49 – 60,86 dikategorikan sedang dan untuk skor kurang dari 49 dikategorikan rendah. Sehingga dapat diketahui *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 sebagai berikut :

**Tabel 4.6**  
**Kategorisasi *Quarter Life Crisis***  
**quarter life crisis**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	27	15,7	15,7	15,7
	Sedang	124	72,1	72,1	87,8
	Tinggi	21	12,2	12,2	100,0
	Total	172	100,0	100,0	

Dari data diatas dapat diketahui, bahwasannya jumlah responden yang memiliki *quarter life crisis* tingkat tinggi sebanyak 21 orang, sedang 124 orang, dan rendah 27 orang.

### C. Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Uji distribusi normal atau uji normalitas adalah suatu uji untuk mengukur apakah data yang sudah dimiliki peneliti mempunyai distribusi normal sehingga dapat dipakai dalam statistik parametrik (statistik inferensial).<sup>73</sup> Uji normalitas ini untuk membuktikan bahwa

<sup>73</sup>Sobur Setiawan, *Analisis Korelasi dan Regresi Linier Sederhana Dengan SPSS* (Qatar: PPNI, 2021), 12.

penyebaran data-data penelitian yang menjadi pusat perhatian telah menyebar berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normal di analisis dengan menggunakan formula *Kolmogrov-Smirnov test* dari program SPSS for windows versi 25. sebagai kriterianya apabila signifikansi atau nilai  $p > 0,05$  maka sebarannya dikatakan normal, sebaliknya apabila signifikansi atau nilai  $p < 0,05$  maka sebarannya dinyatakan tidak normal.<sup>74</sup>

**Tabel 4.7**  
**Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov Residual**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		172
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0,0000000
	Std. Deviation	#####
Most Extreme Differences	Absolute	0,072
	Positive	0,047
	Negative	-0,072
Test Statistic		0,072
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

<sup>74</sup> Nuryadi, dkk, *Dasar-dasar Statistik Penelitian* (Yogyakarta: SIBUKU MEDIA, 2017), 79.

Berdasarkan tabel di atas hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* diperoleh nilai *Asymp. Sig.*  $0,200 > 0,05$ , sehingga sampel dari populasi yang diuji diatas dapat disimpulkan bahwa berdistribusi normal

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah uji perbedaan varians antara dua kelompok atau lebih. Dengan demikian, uji homogenitas ini mengasumsikan bahwa, data di setiap variabel mempunyai varians homogen dengan data pada varians lain.<sup>75</sup> Dasar pengambilan keputusan pada uji homogenitas apabila memiliki nilai signifikansi lebih besar dari  $0,05$ .<sup>76</sup>

**Tabel 4.8**  
**Uji Homogenitas**  
**Test of Homogeneity of Variances**

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
kecerdasan emosi	Based on Mean	1,371	22	143	0,139
	Based on Median	0,936	22	143	0,548
	Based on Median and with adjusted df	0,936	22	108,957	0,549
	Based on trimmed mean	1,349	22	143	0,151

Berdasarkan tabel uji homogenitas diatas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,139$  lebih dari ( $>$ )  $0,05$  maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi homogen.

c. Uji Hipotesis

<sup>75</sup> Andhita Dessy Wulansari, *Statistik Parametrik Terapan Untuk Penelitian Kuantitatif* (Ponorogo: STAIN Po Press, 2014), 22.

<sup>76</sup>Wulansari, 22.

Pada teknik analisis data ini peneliti menggunakan teknik *korelasi pearson* untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel independen dan dependen secara linier. Data yang digunakan untuk korelasi ini adalah dengan skala interval maupun rasio. Nilai korelasi ( $r$ ) adalah 0 sampai 1, semakin mendekati 1 hubungan yang terjadi semakin kuat dan sebaliknya, nilai yang semakin mendekati 0 maka hubungan yang terjadi semakin lemah<sup>77</sup>. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu :

1.  $H_a$  : Ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019.
2.  $H_0$  : Tidak ada hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019.

Untuk perhitungannya peneliti akan menggunakan aplikasi SPSS versi 25 dengan pengambilan keputusannya sebagai berikut:

- a. Nilai signifikansi  $< 0,05$  maka berkorelasi
- b. Nilai signifikansi  $> 0,05$  maka tidak berkorelasi

Adapun interpretasi hasil koefisien korelasi sebagai berikut:

**Tabel 4.9**  
**Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi**

0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang

<sup>77</sup>Priyanto Dwi, *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS* (Mediakom, 2013), 55.

0,6 – 0,799	Kuat
0,8 – 1,000	Sangat Kuat

Hasil uji dari korelasi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.10**  
**Uji Korelasi *Product Moment***

**Correlations**

		kecerdaan emosi	quarter life crisis
kecerdaan emosi	Pearson Correlation	1	-,174*
	Sig. (2- tailed)		0,022
	N	172	172
quarter life crisis	Pearson Correlation	-,174*	1
	Sig. (2- tailed)	0,022	
	N	172	172

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Dari tabel diatas dapat dilihat hasil uji korelasi, peneliti membagi tiga tahap interpretasi yang dinilai yaitu :

#### 1. Melihat signifikansi hubungan

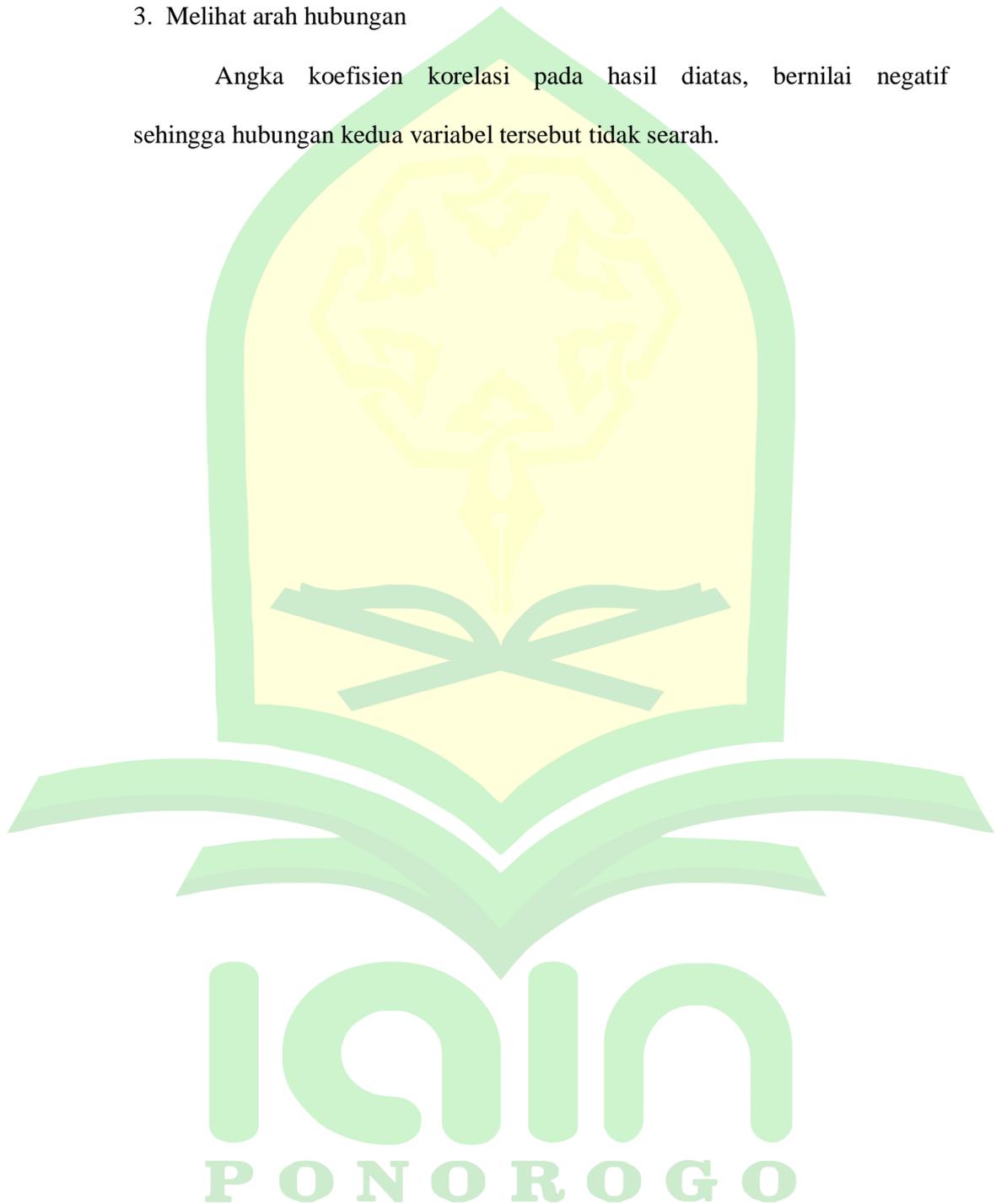
Berdasarkan output diatas, diketahui nilai signifikansi atau Sig.(2-tailed) sebesar 0,022, karena pengambilan keputusan bisa dikatakan signifikan apabila < (kurang dari) 0,05 maka hasil penelitian ini signifikan antara variabel kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis*.

#### 2. Melihat kekuatan hubungan

Dari output SPSS diatas, diperoleh angka korelasi sebesar  $-0,174$ , artinya tingkat hubungan antar variabel sangat rendah.

### 3. Melihat arah hubungan

Angka koefisien korelasi pada hasil diatas, bernilai negatif sehingga hubungan kedua variabel tersebut tidak searah.



## BAB V

### PEMBAHASAN

#### A. Kecerdasan Emosi Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019

Berdasarkan hasil penelitian pada bab IV, banyaknya mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 yang memiliki kecerdasan emosi tingkat tinggi sebanyak 30 mahasiswa/i (17,4%), kategori sedang yaitu sebanyak 117 mahasiswa/i (68,0%), kategori rendah yaitu sebanyak 25 mahasiswa/i (14,5%). Dalam hal ini mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 mayoritas memiliki kecerdasan emosi pada kategori sedang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari skala penelitian, bentuk kecerdasan emosimahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 yang mengacu pada aspek-aspek Danil Goleman, dapat disimpulkan bahwa bentuk kecerdasan emosi mahasiswa semester akhir mencakup seluruh aspek, diantaranya pada aspek kesadaran diri yang mampu mengetahui perasaan dirinya dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat atas kemampuan(skill); pada aspek *Self Managemen* (menejemen diri) yang mampu mengontrol emosi, mengekspresikan serta bisa mengendalikan emosi ketika mengatasi persoalan dan tuntutan dari akademik maupun kariirnya; pada aspek motivasi yaitu memiliki kemampuan semangat untuk mencapai keadaan atau impian yang lebih baik dengan selalu bersikap optimis bahwa usaha itu tidak akan mengkhianati hasil ; pada aspek empati yaitu mampu memahami perspektif orang lain dan bisa menyelaraskan diri dengan

siapapun; mampu menangani emosi dengan baik meskipun keadaan sedang tidak baik-baik saja.

### **B. *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019**

Berdasarkan hasil penelitian pada bab IV, banyaknya mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 yang mengalami *quarter life crisis* tingkat tinggi sebanyak 21 mahasiswa/i (12,2%), kategori sedang yaitu sebanyak 124 mahasiswa/i (72,1%), kategori rendah yaitu sebanyak 27 mahasiswa/i (15,7%). Dalam hal ini mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 mayoritas mengalami fase *quarter life crisis* pada kategori sedang.

Berdasarkan data yang diperoleh dari skala penelitian, bentuk *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 yang mengacu pada aspek-aspek Robbins dan Wilner. Dapat disimpulkan bahwa bentuk *quarter life crisis* yang terjadi/dialami mahasiswa semester akhir mencakup seluruh aspek, diantaranya pada aspek kebimbangan dalam mengambil keputusan terkait melanjutkan studi, menikah atau bekerja; pada aspek putus asa dan penilaian diri yang negatif, kebanyakan mereka membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain; pada aspek terjebak dalam situasi yang sulit, mereka merasa kesulitan dalam menentukan prioritas dan tujuan hidupnya sehingga kondisi tersebut membuat mereka bingung harus melakukan apa; pada aspek cemas dan tertekan, selain bingung menentukan jalan hidup yang seperti apa, mereka sering mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi di masa depan seperti khawatir kegagalan dalam berkarir, relasi yang mungkin tidak cocok, selain

itu juga mereka juga merasa tertekan akan usia semakin dewasa yang dituntut harus sudah bekerja; pada aspek khawatir terhadap relasi interpersonal, sebagian yang lain mahasiswa juga memikirkan keinginan untuk hidup mandiri terlepas bantuan orang tua.

### **C. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Semester Akhir IAIN Ponorogo Angkatan 2019**

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kecerdasan emosi pada tingkat sedang, pada signifikansi nilai 5% dengan persentase 68% , sedangkan pada *quarter life crisis* sebagian besar juga pada tingkat sedang dengan persentase 72,1%. Dari perhitungan uji *korelasi pearson product momen* mendapatkan nilai -174 dengan nilai signifikansi  $0,022 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019 yang signifikan. Dimana semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa akhir maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami, begitupun juga sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa akhir maka *quarter life crisis* yang dialami semakin tinggi. Adanya penelitian ini memiliki tingkat hubungan yang sangat rendah antara variabel kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* yang dialami mahasiswa semester akhir.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti akan menjelaskan gambaran hasil penelitian hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis*. Kecerdasan emosi secara teoritis kemampuan untuk mengenali diri sendiri dan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada

diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosi sangatlah berkaitan dengan keadaan dalam fase *quarter life crisis*. Ketika mahasiswa kurang mempunyai rasa tanggung jawab pada setiap tugas perkembangannya, memiliki emosi yang tidak stabil, kurangnya motivasi dalam meraih mimpi, tidak yakin akan kemampuan dirinya sendiri, kurangnya jiwa empati saat berinteraksi pada orang lain. Nah, kecerdasan emosi yang seperti ini belum mampu menjadikan diri mahasiswa bisa melewati kegelisahan dan kekhawatiran yang dialami dan sedang dihadapi pada fase *quarter life crisis*.

Dalam artian kecerdasan emosi yang seperti ini belum mampu/ bisa melewati *quarter life crisis* dengan mudah. Sebaliknya, jika mahasiswa mempunyai rasa tanggung jawab yang tinggi, punya kemampuan mengendalikan emosi dengan tepat maka mereka tidak merasa kaget ketika menghadapi fase *quarter life crisis* dan dia bisa melewatinya dengan baik.

Hal ini didukung dalam penelitian Tanti Dini Lismawati dkk tentang “*Emotional Intelligence Dan Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal*” Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi negatif antara *emotional intelligence* (X1) dengan *quarter life crisis* (Y), jadi semakin tinggi *emotional intelligence* maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami dewasa awal Pengasinan, Bekasi Timur. Terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* (X2) dengan *quarter life crisis* (Y) pada dewasa awal di pengasinan. Artinya, semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki, maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dialaminya. Dalam penelitian ini disebutkan bahwa terdapat berhubungan yang erat antara kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* yang dialami individu dewasa awal di pengasinan. Dapat dikatakan *emotional intelligence* dan perasaan harga diri

secara signifikan dapat meningkatkan keberhasilan diri dalam menghadapi masalah. Selain itu, mengembangkan *emotional intelligence* dapat menjadikan individu merasakan hal yang lebih baik sehingga mampu mengatasi situasi atau krisis yang penuh tekanan.<sup>78</sup>

Tidak hanya itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Baharuddin dkk, juga menyebutkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis*. Dimana Adanya kecerdasan emosi yang tinggi membuktikan bahwa penilaian positif yang dimiliki individu, membuatnya dapat melewati tantangan dan perubahan tugas perkembangan saat mengalami *quarter life crisis*. Individu dinilai mampu untuk beradaptasi dengan atmosfer baru saat menginjak usia dewasa awal.<sup>79</sup>

Kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa akan mendorong dan membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi permasalahannya, memiliki *effort* untuk bangkit kembali dan berusaha menyelesaikan permasalahan yang sedang dikerjakan. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan memiliki kemampuan memotivasi dirinya ketika berada pada situasi yang penuh tekanan<sup>80</sup>.

Dinamika psikologi yang berlangsung di dalam diri individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi pada saat menghadapi stres atau konflik yang menekan, individu yang memiliki kecerdasan emosi tinggi akan segera mengenali perubahan

---

<sup>78</sup>Tanti Dini Lismawati, dkk. "Emotional Intelligence Dan Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal" *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14, No.2, (September, 2022), 1-15.

<sup>79</sup>Baharuddin, M. I, Jufri, M, dkk. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Satuan Lalu Lintas Polrestabes Makassar" *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5, No. 1, Hal. 67-77.

<sup>80</sup>Akta Ririn A, dkk, "Emotional Intelligence dan Stress Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*", *Psikologi Konseling*, 2 (Desember, 2021), 14.

emosi dan penyebabnya. Ia mampu menggali emosi tersebut secara obyektif, sehingga dirinya tidak larut ke dalam emosi. Kecerdasan emosi juga mampu menyadari perasaan diri ketika menyesuaikan diri secara tepat terhadap situasi hidup yang menekan yang timbul dari lingkungan. Dan kemampuan untuk memotivasi individu tersebut sehingga tidak kehilangan semangat untuk meraih cita-cita, meskipun dirinya sedang dirundung konflik.<sup>81</sup>



---

<sup>81</sup>Ridwan Saptoto, "Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Coping Adaptif", *Jurnal Psikologi*, 37 (1). 2010. Hal. 13-22.

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* mahasiswa semester akhir IAIN Ponorogo angkatan 2019. Hal ini sesuai dengan perhitungan hipotesis *korelasi* dengan nilai korelasi sebesar -0,174 pada taraf signifikan yaitu nilai  $0,022 < 0,05$ , maka  $H_a$  diterima. Artinya jika semakin tinggi kecerdasan emosi mahasiswa semester akhir maka semakin rendah *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya, jika semakin rendah kecerdasan emosi mahasiswa semester akhir maka semakin tinggi *quarter life crisis* yang dialami. Dan dapat diketahui bahwa kekuatan hubungan antar variabel ini sangat rendah.

#### B. Saran

##### 1. Mahasiswa

Dengan adanya penelitian ini, mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* disarankan untuk mengembangkan kecerdasan emosi yang dipunyai dalam melewati berbagai rintangan pada fase ini agar dapat sehat secara psikologisnya, dan dapat mempelajari dan menerapkannya dengan baik dalam kehidupan sehari-hari.

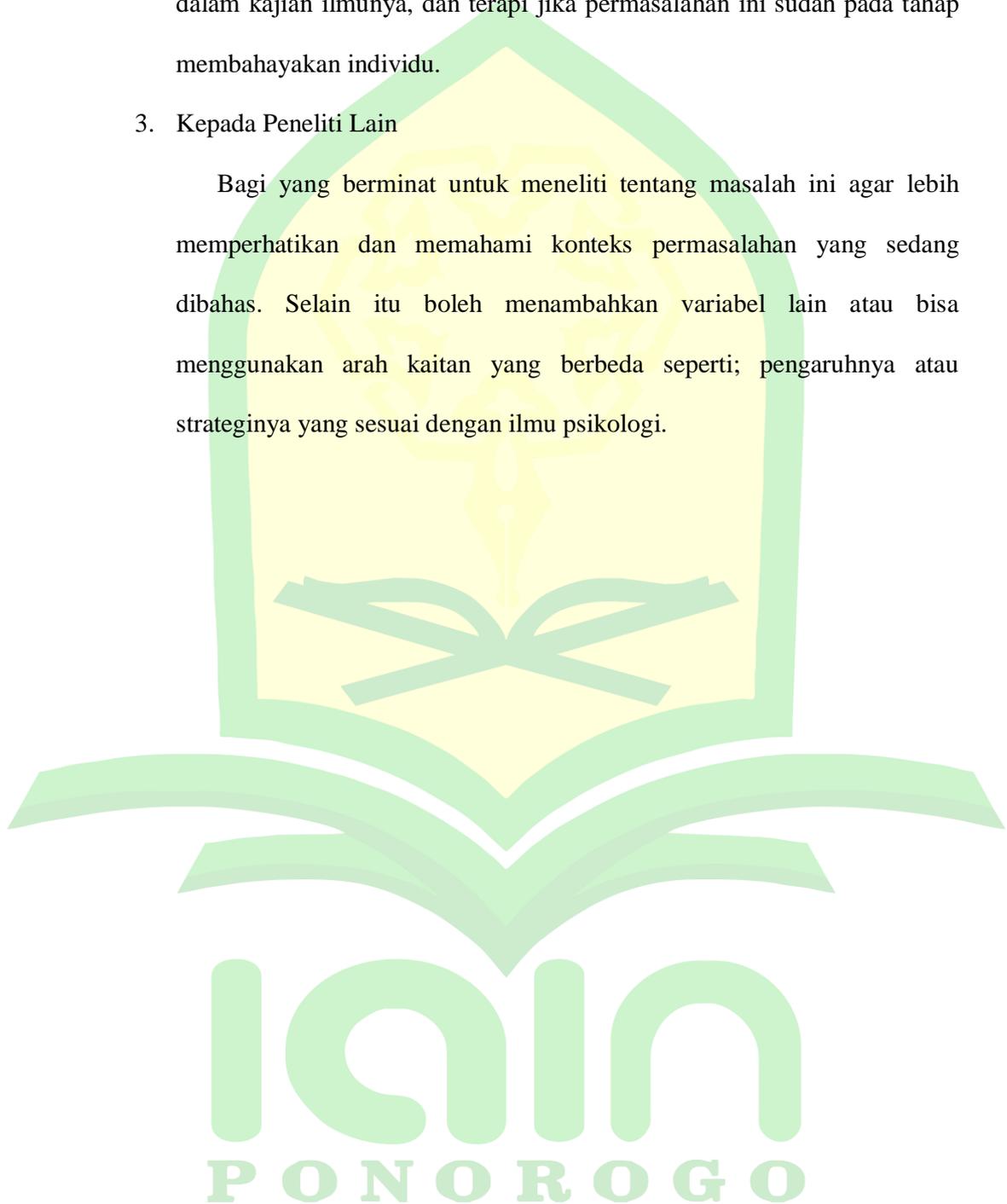
##### 2. Instansi/kampus

Agar meminimalisir mahasiswa yang mengalami fase *quarter life crisis* dan bisa menghadapi fase ini maka perlu diadakan seminar tentang

cara menghadapi *QLC* (motivasi berfikir positif,) bisa juga dengan memberikan bimbingan konseling dengan menggunakan berbagai metode dalam kajian ilmunya, dan terapi jika permasalahan ini sudah pada tahap membahayakan individu.

### 3. Kepada Peneliti Lain

Bagi yang berminat untuk meneliti tentang masalah ini agar lebih memperhatikan dan memahami konteks permasalahan yang sedang dibahas. Selain itu boleh menambahkan variabel lain atau bisa menggunakan arah kaitan yang berbeda seperti; pengaruhnya atau strateginya yang sesuai dengan ilmu psikologi.



## DAFTAR PUSTAKA

- A, Akta Ririn, dkk. "Emotional Intelengence dan Stress Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis", *Psikologi Konseling*, Desember 2021, 14.
- Agustin, Inayah. " Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis," Tesis, UI, Jakarta, 2012, 14.
- Ahandiyanto, Nuzul. "Psikologi Perkembangan Dan Lanjut Usia," Diklat, IAIN Jember, Jember, 2021, 9-11.
- Al-faruq, M, Shoffa S & Sukatin. *Psikologi Perkembangan*. Sleman: Deplubis Publisher, 2021, 229-230.
- Amruddin, dkk., *Metodologi Penelitian Kuantitatif* . Sukoharjo: Pradina Pustaka, 2022, 75.
- Anwar, Saifuddin . *Reliabilitas dan Validitas* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2019, 45.
- A Rizky Ananda, Siti Ina S. "Hubungan Lonelines Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8 No.5, 2021, 1.
- A, Setyowati, Hartati, S, dkk. "Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. " *Psikologi Undip*, 71, 2010., 67-77.
- Baharuddinm M, Jufri, M, dkk. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Satuan Lalu Lintas Polrestabes Makassar" *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5, No. 1, 67-77.
- C, D. Kartika . " Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. " Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta: Surakarta, 2015. 141-161.
- Dariyo, Agoes. *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta, PT. Grasindo, 2003, 3
- Darmawan, Deni. *Metode Penelitian Kuantitatif* . Bandung: Remaja Rosda Karya, 2014, 134.
- Dwi, Priyanto. *Mandiri Belajar Analisis Data Dengan SPSS*. Mediakom, 2013, 55.
- E, Hurlock, B. *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi ke 5. Jakarta: Erlangga, 1980, 246.
- Fatchurrahmi Rifka, Siti Urbayatun. " Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 2, 2022, 102-113.

- Fatwikingasih, Nur. *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Yogyakarta: ANDI, 2020, 82-83.
- Fischer, Kristen. “*Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*” California: SuperCollege LLC, 2008.
- Franyanti, Alvira. ” *Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife Crisis (QLC) Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017,*” Skripsi, Universitas Medan Area, 2017, 50.
- Garaika, Darmanah. *Metodologi Penelitian*. Lampung Selatan: CV. HIRA TECH, 2002, 76.
- Goleman, Daniel. *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2000,512.
- . *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting dari IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2009,34.
- . *Emotional Intelligence. Gramedia Pustaka Utama*”Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2015.
- Illahi, Ulya, dkk. “ Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Perilaku Agresif Remaja Dan Implikasiannya dalam Bimbingan Dan Konseling,” *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 3.2, November, 2018, 68-74.
- J, J, Arnet. “ *Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties*” *American psychologist*, 55(5), 2000.469.
- Kalimutu, Rizki. *Krisis Hidup Seperempat Abad*. Yogyakarta: Stiletto Indie Book, 2019.
- Landa, J. M. A., López-Zafra, E., De Antoñana, R. M., & Pulido, M, “ Perceived emotional intelligence and life satisfaction among university teachers,” *Psicothema*, 2006, 152-157.
- Lismawati, Tanti Dini dkk. “Emotional Intellegence Dan Self Efficacy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal” *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 14, No.2, September, 2022,1-15.
- Martono, Nanang Martono. *Metode Penelitian Kuantitatif*, 2 ed. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2000,88.
- Masluchah, Luluk,dkk. “ Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis”, *Jurnal Psikologi* Vol. 6 No. 1 Tahun 2022, 14-29.

- M, Jewellius Kistomi. "*Berdamai Dengan Quarter Life Crisis seni menerima segala masalah, menumbuhkan bahagia dan melanjutkan hidup*" Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022, 5.
- Munir, Ahmad., Muh Tasrif, Irma Rumtianing. *Buku Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah*. Ponorogo: IAIN Ponorogo, 2022, 29-30.
- Nash, Robert J & Michele C. Murray. "Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making, " *Journal Language, Culture, and Communion*, Vol. 4, 2012.
- Nugthia, Athaya dkk. "Quarterlife Crisis Pada Dewasa Awal : Bagaimana Peranan Kecerdasan Emosi?" *Journal of Psychological Research*, 2023, 1-10.
- Nuryadi, dkk. *Dasar-dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: SIBUKU MEDIA, 2017, 79.
- Papalia, Olds & Feldmen, *Human Development (10th ed)* New York: McGraw-Hill, Inc, 1998, 169-170.
- Purnamasari, Nurwulan. *Metodologi Penelitian*. Indonesia: Geupedia, 2021, hal.73.
- Putri, Alfia Femanda. "Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya," *Indonesian journal Of School Counseling*, vol.3 No. 02, 2019, hal. 35-40
- Putri, Gerhana Nurhayati. "*Quarterlife Crisis- Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan*" Jakarta: PT. Alex Media Komputindo, 2019, 5.
- Prasetyo, Bambang dan Lina Miftahul Jannah. *Metode Penelitian Kuantitatif* Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011.
- Q Dzakia Nada, Ni Wayan S P. "Hubungan Quarter Life Crisis dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.8 No. 2, 2022, 3.
- Riana, Mashar. "*Emosi Anak Usia Dini dan Strategi Pengembangannya*," Jakarta:Kencana, 2011, 63.
- Robbins A, A. Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*, New York: Penguin Putnam Inc, 2001.
- Rossy, N. E., & Mebert, C. J. "Does quarterlife crisis exist?." *The journal of genetic. psychology*, 2011, 172.

- Roy, B, "Emotional Intelligence Emotional intelligence and academic achievement motivation among adolescents: a relationship study," *Researchers World*, 2013, 126.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: KBM Indonesia, 2021, 47.
- Santirikisa. *Merangkul Sebuah Pendewasaan*. Indonesia: Guepedia, 2020.
- Sari, Ferlita. *Parenting Your Adult Childern*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo, 2022.
- Setiawan, Sobur. "Analisis Korelasi dan Regresi Linier Sederhana Dengan SPSS" Qatar: PPNI, 2021, 12.
- Siregar, Syofian. *Statistik Parametrik Untuk Penelitian Kuantitatif Dilengkapi Dengan Perhitungan Manual Dan Aplikasi SPSS Versi 17*, 4th ed. Jakarta: Bumi Aksara, 2017, 77.
- S, Swantara, M. & Supriyadi, S. Peran Religiusitas Dan Kecerdasan Emosional Terhadap Agresivitas Remaja Madya di SMA Negeri Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2020, 37-48.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD*. Bandung: ALFABETA, CV., 2013, 38
- , *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan RD* Bandung: ALFABETA, CV., 2017, 93-94.
- , *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2013, h. 65
- Suharsimi Arikunto, *Dasar-Dasar Evaluasi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2006, 134.
- Sujudi, Muhammad, A, Bengkel Ginting. "Quarter Life Crisis Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatra Utara," *Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2 Desember, 2020, 109.
- Syahrum & Salim. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media, 2012, 109.
- Taniredja Tukiran, Hidayati Mustafidah, *Penelitian Kuantitatif (sebuah pengantar)*. Bandung: ALFABETA, 2011, 42.
- Wulansari, Andhita Dessy. *Penelitian Pendidikan: Suatu Pendekatan Praktik Dengan menggunakan SPSS*. Ponorogo: STAIN Po Press, 2012.
- , *Statistik Parametrik Terapan Untuk Penelitian Kuantitatif*. Ponorogo: STAIN Po Press, 2014, 22.