

HUBUNGAN *EMOTIONAL QUOTIENT* DENGAN *QURTER LIFE CRISIS*

DALAM MENENTUKAN KARIR PADA MAHASISWA TA 2017

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

S K R I P S I

Dosen Pembimbing: Dr. Siti Mahmudah, M.Si



Disusun Oleh:

Ach Fawaid

NIM 17410212

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2021

HUBUNGAN *EMOTIONAL QUOTIENT* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*

DALAM MENENTUKAN KARIR PADA MAHASISWA TA 2017

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

S K R I P S I

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Ach Fawaid

NIM 17410212

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2021

HUBUNGAN *EMOTIONAL QUOTIENT* DENGAN *QURTER LIFE CRISIS*

DALAM MENENTUKAN KARIR PADA MAHASISWA TA 2017

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

S K R I P S I

Oleh:

Ach Fawaid

NIM 17410212

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi



HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN *EMOTIONAL QUOTIENT* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS*
DALAM MENENTUKAN KARIR PADA MAHASISWA TA 2017
FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 21 Desember 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing


Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

Penguji Utama


Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I
NIP. 1955071711982031005

Anggota


Dr. Muallifah, M.Si
NIP. 198505142019032008

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Tanggal, 6 Januari 2022

Mengesahkan
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ach Fawaid

NIM : 17410212

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa penelitian yang dibuat oleh peneliti dengan judul “Hubungan *Emotional Quotient* Dengan *Quarter Life Crisis* dalam Menentukan Karir pada Mahasiswa TA 2017 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” adalah benar-benar penelitian sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali pada kutipan yang disebutkan sumbernya, apabila dikemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan dibuat dengan sebenar-benarnya, dan apabila pernyataan ini tidak benar peneliti bersedia mendapat sanksi akademik.

Malang,

Peneliti



Ach Fawaid
NIM. 17410212

MOTTO

أعرف نفسك لكي تعرف ربك

Kenalilah dirimu niscaya engkau mengenal Tuhanmu.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini peneliti persembahkan Kepada:

Orang Tua peneliti, Ibu Toyyibah dan Bapak Ahmad Baidhowi Rofi'ie. Juga paman dari peneliti Aliyadi Musthofa, serta keluarga besar peneliti yang selalu memberikan *support* dan do'a terbaiknya bagi peneliti baik secara moril maupun materil selama menempuh masa pendidikan sarjana S1.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang dengan rahmat dan hidayah-Nya dapat menuntaskan penelitian dengan judul “Hubungan *Emotional Quotient* Dengan *Quarter Life Crisis* dalam Menentukan Karir pada Mahasiswa TA 2017 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penyelesaian penelitian ini tidak lepas dari bantuan yang sangat besar dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Prof. Dr. M Zainuddin, M. A.
2. Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Dr. Rifa Hidayah, M. Si.
3. Kepala Prodi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd
4. Dosen Pembimbing Skripsi peneliti yang telah memberikan masukan, saran, serta bimbingan dalam penelitian ini dari awal hingga akhir Dr. Siti Mahmudah, M. Si.
5. Dosen Wali yang telah menjadi pembimbing selama menempuh pendidikan sarjana Selly Candra Ayu, M. Si.
6. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, terutama seluruh dosen, terimakasih banyak atas segala ilmu yang diberikan.
7. Sahabat-sahabat Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) Rayon “Penakluk” Al-Adawiyah Komisariat Sunan Ampel Kota Malang yang telah belajar, berproses, dan berjuang bersama-sama. “Satu Angkatan dan Satu Jiwa.” Terimakasih atas ilmu, pengalaman, dan Pengabdian yang sangat bermanfaat.
8. Teman-teman Dewan Eksekutif Mahasiswa Universitas (DEMA-U) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Periode 2021. Terimakasih atas ilmu, pengalaman, dan kesetiakawanan yang terjalin selama ini.
9. Teman Seperjuangan Psikologi 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang sekaligus menjadi responden penelitian ini. Terimakasih telah bersahabat dengan sebaik-sebaiknya. Dan tentu membantu dalam segala proses penyelesaian penulisan skripsi peneliti dari awal hingga akhir.
10. Semua pihak yang telah ikut andil dan berkontribusi dalam penelitian ini.

Peneliti sangat menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan serta kemampuan peneliti, untuk itu peneliti sangat terbuka dengan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya penelitian ini. Akhir kata, dengan kerendahan hati peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi pembaca.

Malang, 21 November 2021

Ach Fawaid
NIM 17410212

ABSTRAK

Fawaid, Ach. NIM 17410212. Psikologi. 2021. Hubungan *Emotional Quotient* Dengan *Quarter Life Crisis* Dalam Menentukan Karir Pada Mahasiswa TA 2017 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

Pembimbing: Dr. Siti Mahmudah, M.Si

Kata Kunci: *Emotional Quotient*, *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis sebagai suatu respon tertentu terhadap perubahan-perubahan yang konstan dan banyaknya suatu opsi yang didasari oleh perasaan cemas ataupun rasa panik. Kecerdasan individu bukan satu-satunya hal yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah dalam menghadapi fase *quarter life crisis*, sehingga *emotional quotient* memiliki posisi yang sangat penting. *Emotional quotient* adalah kemampuan individu dalam mengatur emosinya dengan intelegensi, menjaga kestabilan emosi dan ekspresi diri melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Penelitian ini bertujuan antara lain: 1) Mengetahui tingkat *emotional quotient* pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Malang. 2) Mengetahui tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Malang. 3) Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *emotional quotient* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Malang.

Subjek penelitian ini berjumlah 57 Mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan proses analisis data *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: Kategori *emotional quotient* mahasiswa TA 2017 Fakultas Psikologi UIN Malang dominan pada kategori rendah menunjukkan presentase 56.1% dengan jumlah 32 mahasiswa. Tingkat *Quarter Life Crisis* mahasiswa TA 2017 Fakultas Psikologi UIN Malang dominan pada kategori sedang menunjukkan persentase 54.4% dengan jumlah 31 mahasiswa.

Berlandaskan hasil analisa korelasi *product moment* menunjukkan bahwa *Emotional Quotient* dengan *Quarter Lifer Crisis* memiliki nilai korelasi *pearson* (0.841) dengan sig (p) = (0.000) berarti $p < 0.01$. hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif signifikan sebesar 70% *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis*, sehingga hipotesis H_a dinyatakan diterima yakni semakin tinggi *Emotional Quotient* individu, maka semakin rendah *Quarter Life Crisis* individu.

ABSTRACT

Fawaid, Ach. NIM 17410212. Psychology. *The relationship between Emotional Quotient and the Quarter Life Crisis in determining careers in 2017 students of the Psychology Faculty of the State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang.* faculty of Psychology. Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang.

Supervisor: Dr. Siti Mahmudah, M.Si

keywords: *Emotional Quotient, Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis as a particular response to constant changes and many options based on feelings of anxiety or panic. individual intelligence is not the only thing needed to solve problems in experiencing the Quarter Life Crisis phase, so Emotional Quotient has a very important position. Emotional Quotient is the ability of individuals to regulate their emotions with intelligence, maintain emotional stability and self-expression through self-awareness skills, self-control, motivation, empathy, and social skills.

This research aims, among others: 1) knowing the level of Emotional Quotient in psychology students class 2017 UIN Malang. 2) find out the level of the Quarter Life Crisis in psychology students from the 2017 class of UIN Malang. 3) find out whether there is a relationship between Emotional Quotient and Quarter Life Crisis to psychology students from UIN Malang.

The subjects of this study amounted to 57 students. This research is a quantitative research with product moment data analysis process. the results of this study indicate that: The Emotional Quotient category of 2017 students of the Psychology faculty of UIN Malang is dominant in the low category showing a percentage of 56.1% with a total of 32 students. The Quarter Life Crisis level of 2017 students from the Psychology faculty of UIN Malang is dominant in the medium category, showing a percentage of 54.4% with a total of 31 students.

Based on the results of product moment correlation analysis shows that Emotional Quotient with Quarter Life Crisis has a Pearson correlation value (-0.841) with sig (p) = (0.000) means $p < 0.01$. it shows that there is a significant negative relationship of 70% Emotional Quotient with the Quarter Life Crisis, so the hypothesis H_a is declared accepted, namely the higher the individual's Emotional Quotient, the lower the individual's Quarter Life Crisis.

ملخص

فوائد، أحمد. ٢٠١٢. ١٧٤١٠. علم النفس. ٢٠٢١. العلاقة بين الحاصل العاطفي وأزمة الحياة الربعية في تحديد المهن في طلاب علم النفس صف ٢٠١٧ كلية علم النفس في جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية ، مالانج

مشرف: الدكتور ستي محمودة الماجستير علم النفس

الكلمات المفتاحية: الحاصل العاطفي ، أزمة ربع العمر

أزمة ربع الحياة كاستجابة خاصة للتغيرات المستمرة والعديد من الخيارات القائمة على مشاعر القلق أو الذعر. الذكاء الفردي ليس هو الشيء الوحيد المطلوب لحل المشاكل في مواجهة المرحلة الربعية لأزمة الحياة. لذلك يحتل الحاصل العاطفي موقعًا مهمًا للغاية. الحاصل العاطفي هو قدرة الأفراد على تنظيم عواطفهم بذكاء ، الحفاظ على الاستقرار العاطفي والتعبير عن الذات من خلال الوعي الذاتي وضبط النفس والتحفيز والتعاطف والمهارات الاجتماعية

يهدف هذا البحث ، من بين أمور أخرى ، إلى (١) التعرف على مستوى الحاصل الانفعالي لدى طلاب علم النفس دفعة ٢٠١٧ مولانا مالك إبراهيم الدولة الإسلامية جامعة مالانج. (٢) التعرف على مستوى أزمة الحياة في طلاب علم النفس دفعة ٢٠١٧ مولانا مالك إبراهيم الدولة الإسلامية جامعة مالانج. (٣) التعرف ما إذا كانت هناك علاقة بين الحاصل العاطفي وأزمة الحياة الربعية في صف طلاب علم النفس ٢٠١٧ مولانا مالك إبراهيم الدولة الإسلامية جامعة مالانج

وبلغت موضوعات هذه الدراسة ٥٧ طالبًا وطالبة. هذا البحث هو بحث كمي مع عملية تحليل بيانات لحظة المنتج. نتائج هذه الدراسة تشير إلى أن فئة طلاب الحاصل الانفعالي لكلية علم النفس ٢٠١٧ جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج في الفئة المنخفضة تظهر نسبة ٥٦.١٪ بإجمالي ٣٢ طالبًا مستوى ربع أزمة الحياة ٢٠١٧ طلاب كلية علم النفس ، جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك مالانج المسيطر في الفئة المتوسطة تظهر نسبة ٥٤.٤٪ بإجمالي ٣١ طالبًا

بناءً على نتائج تحليل الارتباط اللحظي للمنتج ، يُظهر أن الحاصل العاطفي مع أزمة الحياة ربع السنوية له قيمة ارتباط بيرسون (-٠.٨٤١) مع دلالة = (٠.٠٠٠) يعني أهمية > ٠.٠١. يظهر أن هناك علاقة سلبية ، ملحوظة بنسبة ٧٠٪ من الحاصل العاطفي مع أزمة الحياة ربع السنوية ، بحيث يتم قبول الفرضية الأولية أي كلما زاد الحاصل العاطفي للفرد ، انخفض ربع أزمة الحياة الفردية

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
ملخص.....	xii
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	11
C.Tujuan Penelitian.....	11
D.Manfaat Penelitian.....	12
BAB II.....	13
KAJIAN TEORI	13
A <i>Quarter Life Crisis</i>	13
1.Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2.Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	15
3.Faktor-faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	21
4.Bentuk-bentuk <i>Quarter Life Crisis</i>	26
5. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam.....	29
B. <i>Emotional Quotient</i>	31
1.Definisi <i>Emotional Quotient</i>	31
2.Aspek <i>Emotional Quotient</i>	33

3. Faktor-faktor <i>Emotional Quotient</i>	36
4. Pengembangan <i>Emotional Quotient</i>	39
5. <i>Emotional Quotient</i> dalam Perspektif Islam.....	40
C. Hubungan <i>Emotional Quotient</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	44
D Kerangka Berpikir	46
E. Hipotesis	47
BAB III	48
METODE PENELITIAN.....	48
A Pendekatan dan Jenis Penelitian	48
B. Identifikasi Variabel	49
C. Definisi Operasional	50
1. <i>Emotional Quotient</i>	50
2. <i>Quarter Life Crisis</i>	50
D Subjek Penelitian	51
1. Populasi	51
2. Sampel	52
E. Metode Pengumpulan Data	53
1. Skala	53
2. Alat Ukur Penelitian	54
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	57
1. Validitas.....	57
2. Reliabilitas.....	58
G Metode Analisis Data	59
1. Uji Normalitas	59
2. Uji linearitas	59
3. Uji Korelasi	59
BAB IV	61
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Pelaksanaan Penelitian	61
1. Gambaran Umum Lokasi penelitian	61
2. Waktu dan Tempat Penelitian.....	62

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data	62
B. Hasil Penelitian.....	63
1. Uji Coba Instrumen Penelitian	63
2. Uji Validitas Instrumen.....	64
3. Uji Reliabilitas Instrumen.....	66
C. Paparan Hasil Penelitian	68
1. Uji Asumsi	68
2. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	71
3. Uji Hipotesis	78
BAB V	88
PENUTUP.....	88
A Kesimpulan.....	88
B. Saran	89
DAFTAR PUSTAKA	91
LAMPIRAN.....	93

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	46
Tabel Hubungan Antar Variabel.....	49
Tabel 3.2 Jawaban Skala.....	54
Tabel 3.3 Skala <i>Emotional Quotient</i>	54
Tabel 3.4 Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	56
Tabel 4.1 <i>Item</i> Skala Terpakai dan Terbuang <i>Quarter Lifer Crisis</i>	64
Tabel 4.2 <i>Item</i> Terpakai dan Terbuang <i>Emotional Quotient</i>	65
Tabel 4.3 Reliabilitas Skala <i>Quarter Lifer Crisis</i> dan <i>Emotional Quotient</i>	66
Tabel 4.4 Reliabilitas Skala <i>Quarter Lifer Crisis</i>	66
Tabel 4.5 reliabilitas skala <i>Emotional Quotient</i>	67
Tabel 4.6 Uji Normalitas.....	68
Tabel 4.7 Uji Linearitas.....	70
Tabel 4.8 Mean Hipotetik dan Empirik.....	71
Tabel 4.9 Norma Hipotetik.....	73
Tabel 4.10 Tingkat <i>Quarter Lifer Crisis</i>	74
Tabel 4.11 Tingkat <i>Emotional Quotient</i>	76
Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi.....	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Tingkat <i>Quarter Lifer Crisis</i>	75
Gambar 4.2 Tingkat <i>Emotional Quotient</i>	77

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehidupan setiap manusia pasti mengharapkan kesuksesan dan keberhasilan dalam menata karir di masa depan. Berbicara tentang karir dan masa depan tentu tidak akan pernah selesai dikarenakan manusia membutuhkan hal tersebut. Berkarir di era saat ini memiliki tantangan tersendiri bagi semua kalangan anak muda dalam menghadapi dunia karir atau kerja, tidak terlepas juga bagi mahasiswa sebagai salah satu bagian dari anak muda itu sendiri yang akan menentukan jalan karirnya masing-masing. Perkembangan ekonomi, sosial, dan budaya mengharuskan anak muda atau mahasiswa memiliki kompetensi yang memadai supaya mampu menghadapi perubahan dan tantangan zaman yang serba cepat dan canggih di era teknologi ini. Rianto (Pinasti, 2011) berpendapat bahwa ada beberapa tantangan yang akan dihadapi mahasiswa dalam berkarir seperti ketidakpastian persoalan karir, pengaksesan terkait informasi dan pengembangan karir, serta beberapa tantangan lainnya yang akan dihadapi, baik di bidang teknologi maupun ekonomi.

Usia mahasiswa merupakan tahap di mana seseorang sudah mulai berpikir akan pekerjaan, karir, dan masa depan yang akan dijalannya. Mahasiswa memiliki keinginan dan mencapai cita-citanya supaya masa depan yang diharapkan oleh seseorang atau individu dapat dikatakan sukses

atau berhasil. Dalam tahap ini memang individu memasuki usia dewasa setelah melepas masa remajanya, dimana di fase ini merupakan salah satu tahap perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu. Hurlock, E, (1986) menyatakan bahwa dewasa awal dimulai pada usia 18 sampai 29 tahun. Pada fase ini terdapat perubahan yang signifikan karena dihadapkan pada masa perkembangan remaja pada dewasa awal, dimana individu diharuskan beradaptasi dengan tugas-tugas perkembangan baru.

Pada tugas perkembangan dewasa awal ini Hurlock (1993) membagi, yaitu memilih pasangan, belajar hidup dengan pasangan, berumah tangga, mengelola rumah tangga, berkarir, bekerja, dan menemukan kelompok yang cocok. Artinya bahwa tahap perkembangan pada mahasiswa memasuki tahap pematangan jati diri sesuai dengan tahap perkembangan yang dialami oleh setiap individu, yaitu memilih karir yang diinginkan sesuai dengan pilihannya masing-masing.

Dunia karir atau pekerjaan saat ini tentu memiliki tantangan serta saingan yang semakin ketat, hadirnya teknologi serta digitalisasi di berbagai aspek kehidupan menuntut mahasiswa untuk lebih peka dan melek akan teknologi digital. Kondisi dunia kerja tersebut tidak bisa dipungkiri akan menambah kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian bagi mahasiswa dalam menghadapi masa depan karirnya. Dalam fase mahasiswa ini (remaja atau dewasa) Arnett (2009) menyebutkan dengan istilah *emerging adulthood* yaitu masa transisi yang harus dipersiapkan oleh individu menuju

dewasa. Oleh karenanya pada fase ini individu menerima suatu tuntutan baik pengetahuan atau keterampilan tertentu sebagai bekal individu dewasa.

Adapun respon seseorang atau individu terhadap tugas-tugas pada fase *emerging adulthood* tersebut bermacam-macam. Individu yang mempersiapkan dengan tuntas tentu akan melewati fase ini dengan baik dan siap untuk menjadi individu yang dewasa. Akan tetapi pada fase ini tidak semuanya menjalaninya dengan mudah, Sebagian individu mengalami kesulitan dan dihantui kegelisahan. Individu merasa tidak bisa menghadapi tantangan-tantangan dan perubahan-perubahannya yang terdapat di dalam fase *emerging adulthood*.

Hal tersebut kemudian menimbulkan krisis emosional atau respon yang negatif dari dalam diri setiap individu. Robins dan Wilner (2001) yang mempopulerkan istilah *quarter life crisis* berpendapat bahwa individu yang mengalami krisis ini disebut dengan *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* adalah fenomena yang dialami oleh setiap individu sebagai bentuk respon terhadap munculnya krisis emosional, ketidakstabilan, perubahan-perubahan, banyaknya suatu pilihan, dan adanya rasa cemas akibat tidak berdayanya individu.

Adanya *quarter life crisis* bagi seseorang dapat menyebabkan berbagai macam kecemasan serta tekanan tersendiri yang bisa meliputi rasa bimbang atas pencapaian karir, pencapaian finansial, meningkatnya tantangan dan saingan antar anggota, maraknya kasus-kasus psikologi, serta

takut menjalin komunikasi sehingga dapat memunculkan stress, cemas, dan depresi (Black Allison, 2010). Dipertegas juga dengan karya Agung Setiyo Wibowo (2017) dalam karyannya yang berjudul Mantera Kehidupan, Refleksi Melewati *Fresh Graduate Syndrome* dan *Quarter Life Crisis* yang di dalamnya membahas tentang *quarter life crisis* yang di alami oleh seseorang.

Menurut Atwood dan Scholtz (2008) bahwa *quarter life crisis* adalah fase perkembangan secara psikologis yang muncul pada saat usia 18-19 tahun. Fase ini disebut sebagai fase transisi usia remaja (*adolescence*) ke fase usia dewasa (*adulthood*). Dilansir dari *health-wellness* (diakses pada 23 Februari 2021) *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pada usia 20 tahun atau usia produktif rentan terkena gangguan mental karena banyaknya perubahan dan penyesuaian terjadi baik secara psikologis, emosional, maupun finansial.

Deberitakan juga dari *kompas.com* pada tanggal 01/11/2020 (diakses 24 Februari 2021) bahwa isu kesehatan mental mahasiswa menjadi isu utama global yang harus diberikan solusi. Oleh karenanya, mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir tidak hanya penting menjaga kesehatan fisiknya, namun juga menjaga kesehatan mentalnya supaya dapat menghadapi krisis emosional yang terjadi pada fase *quarter life crisis* dengan baik. Meskipun tantangan dan perubahan hidup membuat mereka bingung, memunculkan ketidakstabilan, takut akan kegagalan, khawatir akan karir dan masa depan, dan tidak memiliki perencanaan karir yang

matang, hal tersebut perlu adanya regulasi diri yang baik supaya tidak menjadi beban pikiran dan tekanan bagi mereka sebagai individu.

Peneliti menemukan fenomena ini pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal tersebut diketahui dari hasil wawancara pada beberapa mahasiswa sebagaimana berikut:

Saya masih bimbang soal karir, mau kerja apa masih bingung dan kerja di mana bingung. Karena di daerah saya sendiri yang sesuai dengan jurusan saya peluang kerjanya sedikit. Oleh karena itu, saya ingin berkarir di bisnis saja yang tidak ada hubungannya dengan konsentrasi jurusan saya. Alasan yang lain juga karena saya tidak boleh jauh dari orang tua, tidak boleh keluar daerah harus membantu keluarga dalam hal finansial. Jika tidak bekerja setelah menyelesaikan S1, saya ingin membuka usaha kecil seperti bisnis online, yang penting kerja dan menghasilkan uang untuk membantu perekonomian keluarga. (HA, 19/02/2021)

Bicara tentang karir nanti saja setelah lulus. Saya merasa belum berpikir jauh akan kerja di mana, kerja apa, pokoknya mengalir saja. Sebagai mahasiswa semester akhir tentu memiliki rasa khawatir akan masa depan karena ke depan persaingan dan tantangannya semakin banyak. (MNM, 19/02/2021)

Di daerah saya masih belum banyak membutuhkan tenaga ahli yang sesuai dengan jurusan saya, makanya saya masih bingung karena belum bisa menentukan mau kerja di mana. Namun sepertinya setelah lulus di Malang dulu untuk mencari peluang kerja di sini. (MS, 19/02/2021)

Kebingungan seperti di atas masuk dalam kategori *quarter life crisis* sesuai dengan definisi yang ada meliputi timbulnya perasaan gelisah, panik, cemas, merasa tidak berdaya, bingung, bimbang, dan gambaran lain yang sederhana atas lemahnya kondisi psikologis seseorang karena belum bisa menentukan karirnya secara nyata. *Quarter life crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir pada individu atas ketidakpastian kehidupan masa

depan seputar karir, relasi, kehidupan sosial yang terjadi pada individu di usia 20-an (Fischer, 2008).

Kondisi yang dapat menimbulkan merasa kesulitan bisa dianggap sebagai salah satu bentuk tekanan, beban individu, dan tantangan tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir. Dibutuhkan regulasi diri serta kualitas diri yang baik supaya bisa mengatasi masalah-masalah yang timbul dari dalam diri, sehingga bisa meraih keberhasilan dalam memilih jalan karirnya. Kecerdasan individu bukanlah satu-satunya hal yang dibutuhkan untuk memecahkan masalah dalam menghadapi fase *quarter life crisis*, *Emotional Quotient* juga memiliki posisi yang sangat penting dalam hal ini.

Goleman (2009) mendefinisikan *Emotional Quotient* yaitu kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri, memotivasi diri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan *impulsive needs* atau dorongan hati, tidak sedih atau senang secara berlebihan, bisa mengatur *reactive needs*, meregulasi emosi supaya bebas stress, tidak menghilangkan daya berpikir dan berempati pada orang lain, serta memiliki suatu prinsip berusaha dan berdoa. *Emotional Quotient* adalah sisi lain dari kecerdasan kognitif yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia yang meliputi akan kesadaran dan kendali keinginan hati, ketekunan, motivasi dan empati, serta kecakapan sosial.

Emotional Quotient adalah kemampuan seseorang dalam mengatur kehidupan emosinya dengan intellegensi, menjaga kestabilan emosi dan

ekpresi diri melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial (Goleman, 2009).

Adapun aspek dari *Emotional Quotient* menurut Goleman (2009) sebagai berikut: (1) mengenali emosi diri, dalam artian bahwa seseorang mampu mengenali perasaan diri pada saat perasaan itu terjadi. (2) mengelola emosi, yaitu kemampuan individu dalam menangani perasaan agar dapat terungkap dengan tepat sehingga tercapai keseimbangan dalam individu. (3) memotivasi diri, yaitu kemampuan untuk terus menerus berusaha menemukan banyak cara agar mencapai tujuan diri. (4) mengenali emosi orang lain, yaitu kemampuan seseorang untuk peduli terhadap orang lain, empati, peka terhadap perasaan orang lain, dan dapat mendengarkan orang lain. (5) membina hubungan baik dengan orang lain, dimana individu mampu menangani emosi orang lain dan memiliki keterampilan berhubungan dengan orang lain sehingga memungkinkan seseorang membuat orang lain merasa nyaman.

Emotional Quotient juga pernah diteliti oleh Nugroho Kusumo (2018) dari Universitas Islam Negeri Surabaya tentang hubungan *Emotional Quotient* dengan kematangan karir mahasiswa. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi hubungan secara signifikan dengan signifikansi $0,000 < 0,005$ dan nilai koefisien korelasi antara dua variabel sebesar 0,478. Artinya adalah terdapat hubungan *emotional quotient* dengan karir mahasiswa. Yakni, semakin tinggi *Emotional Quotient* seseorang, maka semakin tinggi pula tingkat kematangan karir seseorang.

Ketidakmatangan karir seseorang termasuk dalam ciri dari *quarter life crisis*. Dimana menurut Fischer (2008), *quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian pada kehidupan mendatang seseorang seperti karir, relasi, dan kehidupan sosial. Fenomena ini juga pernah diteliti oleh Habibie, Syakarofath, dan Anwar (2019) dari Universitas Muhammadiyah Malang yang menghubungkan antara peran religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa yang bertujuan untuk menjelaskan *quarter life crisis* yang terjadi pada kehidupan mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peran religiusitas berdampak signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa. Artinya *quarter life crisis* dapat menimpa siapapun termasuk mahasiswa tingkat akhir yang notabeneanya memang fokus pada karir yang diinginkan.

Selain penelitian di atas, terdapat penelitian juga dari Ameliya Rahmawati Putri (2020) dari Universitas Negeri Raden Intan Lampung yang menjelaskan tentang hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* terhadap mahasiswa yang menunjukkan hasil bahwa memperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,367 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* terhadap mahasiswa sehingga hipotesis dapat diterima. Rendahnya dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka *quarter life crisis* semakin tinggi pada mahasiswa. Sumbangan efektif

sebesar 13,5% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 86,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Dari hasil penelitian terdahulu tersebut dapat dijadikan rujukan atau referensi oleh peneliti sebagai suatu gambaran dalam penelitian ini. Meskipun penelitian di atas dapat dijadikan rujukan bagi berlangsungnya penelitian ini, akan tetapi terdapat perbedaan dan persamaan dalam suatu penelitian. Diantara perbedaannya adalah variabel yang dihubungkan dengan *quarter life crisis* atau dengan *Emotional Quotient* dan perbedaan objek serta subjek dalam penelitian. Persamaannya adalah semua sepakat bahwa *quarter life crisis* merupakan isu penting yang harus terus dikaji di dalam ranah ilmu pengetahuan.

Adapun alasan peneliti memilih *emotional quotient* sebagai variabel bebas karena *Emotional Quotient* dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan karir dan seseorang yang mengalami kekhawatiran dalam menentukan karir merupakan ciri dari *quarter life crisis*. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara *emotional quotient* dengan *quarter life crisis* dalam menentukan karir. Dalam artian bahwa semakin tinggi *emotional quotient* maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* seseorang. Begitupun sebaliknya.

Pada sisi lain karena sistem pendidikan di Indonesia selama ini masih menekankan pentingnya nilai akademik atau kecerdasan intelektual (IQ). Mulai dari tingkat dasar sampai ke jenjang kuliah, tidak banyak

dijumpai Pendidikan tentang *Emotional Quotient* yang mengajarkan kejujuran, integritas, komitmen, ketahanan mental, visi, keadilan, kebijaksanaan, prinsip kepercayaan, dan penguasaan diri (Ary Ginanjar, 2007). Dalam hal menentukan karir tentu tidak hanya kecerdasan otak saja yang dibutuhkan melainkan *Emotional Quotient* sebagai pengendali diri seseorang agar dapat meregulasi emosi atau diri dengan baik. Sehingga diharapkan *emotional quotient* bisa menjadi serta dapat memberikan jawaban dari *quarter life crisis* seseorang sebagai salah satu bentuk solusi jika individu sedang mengalami hal tersebut.

Urgensi dalam penelitian ini adalah karena adanya mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* dalam menentukan karir pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan alasan-alasan tertentu yang telah dijelaskan di atas serta didukung oleh data awal yang dihimpun dan diperoleh oleh peneliti melalui kuisioner bahwa karir yang ingin digeluti oleh subjek sangat bervariasi, mulai dari karir di bidang ilmu psikologi sampai di luar lingkup ilmu psikologi.

Berdasarkan fenomena di lapangan mahasiswa mengalami kebingungan, kebimbangan, dan ketidakstabilan dalam menentukan karirnya sehingga mengakibatkan mereka khawatir dan cemas akan masa depannya. Hal tersebut jika tidak diatasi dengan baik maka akan menyebabkan seseorang stres dan depresi sehingga emosinya menjadi tidak stabil. Oleh karena itu, peneliti memilih *emotional quotient* sebagai solusi supaya *quarter life crisis* dapat terkendali dengan baik, sehingga seseorang

dapat mengatasi kebingungannya dalam menentukan karir dan sebagai individu termasuk individu yang sehat secara fisik dan psikologis. Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini berjudul “Hubungan *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* dalam Menentukan Karir Pada Mahasiswa TA 2017 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalahnya adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *emotional quotient* pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah ada hubungan antara *emotional quotient* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *emotional quotient* pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

2. Mengetahui tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Mengetahui apakah terdapat hubungan antara *emotional quotient* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa psikologi TA 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu solusi serta memberikan berbagai macam manfaat baik secara teoritis atau secara praktis. Adapun manfaat dari penelitian sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan memberikan suatu informasi serta menjadi wawasan bagi pembaca terkait dengan hubungan *emotional quotient* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa khususnya mahasiswa psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, diharapkan bagi mahasiswa tingkat akhir agar dapat memahami fenomena serta penanganan yang tepat dalam menghadapi *quarter life crisis*. Juga diharapkan memberikan tambahan wawasan terkait dengan hubungan antara *emotional quotient* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Kata *quarter life crisis* dicetuskan oleh ahli yang bernama Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001. Pada saat itu Wilner mengalami kebingungan akan masa depannya pasca menyelesaikan studinya di sebuah perguruan tinggi. Masalah yang dihadapi saat itu berkisar tentang pekerjaan, karir, dan menjalin hubungan asmara dengan lawan jenisnya (Murray & Nash, 2010). Saat itu para remaja dijuluki sebagai “*Twentysomething*.” Dimana para remaja mengalami masa transisi dari masa remaja ke masa dewasa awal dan mulai memasuki *real life*. Selain itu seseorang atau individu juga mengalami suatu perubahan dari segi emosi dan perilaku.

Quarter life crisis bisa diartikan sebagai suatu respon tertentu terhadap perubahan-perubahan yang konstan dan banyaknya suatu opsi yang didasari oleh perasaan cemas ataupun rasa panik. *Quarter Life Crisis* biasanya muncul bagi individu pada kisaran usia 18 sampai 29 tahun (Robbins & Wilner, 2001). Dalam usia remaja, seseorang memasuki dan mengalami fase seperempat dalam kehidupannya yang biasa disebut dengan istilah *Quarter life crisis*. Pada masa tersebut remaja mengalami transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada

saat usia individu mencapai umur 20 tahun, individu akan mengalami perasaan *quarter life crisis* ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, cemas, takut, atau perasaan panik terhadap kondisi kehidupan di masa depan, kebingungan atas identitasnya bahkan kebingungan atas urusan karir, relasi, kehidupan yang sampai menimbulkan stress bahkan depresi (Fisher, 2008)

Quarter life crisis merupakan suatu hal yang dialami oleh individu pada usia seperempat kehidupannya. Secara spesifik memang pada fase ini seseorang menginginkan terwujudnya cita-cita, impian orang tua memiliki karir, membentuk identitas diri, memilih pasangan hidup, bersosialisasi, beradaptasi dengan lingkungan, dan memiliki kestabilan emosi (Olson-Madden, 2007).

Dalam uraian para tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan masa di mana individu mengalami krisis dan kondisi emosi yang tidak stabil, di mana seseorang merasakan kekhawatiran akan kehidupan masa depannya, mereka bimbang bahkan cemas karena merasa dirinya tidak berdaya untuk menghadapi perubahan-perubahan yang muncul dari dirinya, baik secara fisiologis atau psikologis. Adanya *quarter life crisis* bagi setiap individu tidak boleh menimbulkan seseorang stress, apalagi depresi dikarenakan cemas dan rasa kekhawatirannya yang terlalu berlebihan.

2. Aspek *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan respon emosional pada usia kisaran 20 tahun yang ditandai dengan perubahan emosi secara signifikan seperti perasaan panik, ketidakstabilan, kebimbangan atas pilihan-pilihan atau cemas karena baru menyelesaikan bangku perkuliahan menuju dunia nyata yang penuh dengan tuntutan. Menurut Robins dan Wilner (2001) ada tujuh aspek individu yang mengalami *quarter life crisis* sebagaimana berikut:

a. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

Dalam memasuki masa *Quarter life crisis* individu akan menemui pilihan-pilihan yang harus diputuskan dengan tepat dan bijaksana, karena keputusannya akan berpengaruh pada masa depannya. Pilihan hidup yang semakin banyak akan menimbulkan suatu kebimbangan dan ketakutan pada diri individu. Kebimbangan yang muncul pada diri individu disebabkan adanya rasa takut atas kesalahan dalam pengambilan keputusan.

b. Putus Asa

Kegagalan dalam melakukan suatu pekerjaan mendorong individu untuk tidak percaya diri dalam melanjutkan pekerjaannya. Hal tersebut mengakibatkan impian atau harapan yang semula telah dirancang dan akan

dikembangkan menjadi terabaikan karena rasa putus asa yang dialaminya. Selain itu individu akan membandingkan dirinya dengan orang lain atau temannya, individu merasa bahwa dirinya jauh berbeda dan ketinggal dari temannya sehingga memunculkan rasa putus asa. Putus asa biasanya disebabkan karena kurangnya motivasi atau dukungan dari orang disekelilingnya.

c. Penilaian Diri yang Negatif

Individu dewasa terkadang muncul rasa kurangnya kebermanfaatn pada dirinya yang mengakibatkan penilaian negatif pada dirinya. Individu yang menilai dirinya negatif akan selalu ragu dan bimbang disetiap keputusan atau pekerjaan yang dilakukannya. Individu merasa bahwa dirinya tidak mampu untuk melewati segala tantangan yang akan dihadapinya.

d. Terjebak dalam Situasi Sulit

Lingkungan memiliki pengaruh besar pada tindakan atau pikiran yang akan dijalani individu. Lingkungan tidak jarang membawa individu kedalam situasi yang lebih berat dalam mengambil suatu keputusan. Selanjutnya dalam situasi sulit ini individu tidak mudah untuk mengahdapinya karena seiiring bertambah kebingungan dan kebimbangan pada

dirinya. Terkadang individu mengetahui apa yang harus dilakukannya tetapi individu tidak bisa memulainya.

e. Cemas

Rasa cemas akan sering muncul pada diri individu. Pada masa ini individu ingin melakukan segala hal secara sempurna dan sebisa mungkin menghindari kegagalan. Namun terlebih individu dibayangi oleh perasaan khawatir atau ketakutan jika tidak bisa melakukan hal tersebut dengan maksimal dan sempurna.

f. Tertekan

Banyaknya tuntutan pada diri individu tidak banyak dari mereka yang merasa tertekan akan tuntutan tersebut. Individu merasa tertekan dengan masalah yang dihadapinya, individu merasa bahwa masalah yang dihadapinya semakin hari semakin berat. Individu merasa bahwa kegagalan atau permasalahan yang terus menghampirinya membuat dirinya semakin tersiksa, terlebih jika memperhatikan pandangan masyarakat atau lingkungan terdekatnya.

g. Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal

Salah satu hal yang dikawatirkan oleh individu pada masa ini yaitu tentang hubungan interpersonalnya dengan lawan jenis. Hal ini terjadi karena melihat budaya Indonesia yang

semakin berkembang bahwa pada umumnya usia 20 tahun keatas individu dituntut untuk menikah. Sehingga munculnya pertanyaan kapan menikah, apakah saya sudah siap, apakah pasangan saat ini sudah tepat untuk dijadikan teman hidup selamanya. Selain itu individu juga memikirkan hubungannya dengan teman, sahabat keluarga maupun relasi dengan lingkungan sekitarnya.

Aspek *quarter life crisis* juga dikemukakan oleh Nash dan Muray (2010), yaitu:

a. Mimpi dan harapan

Seorang individu memiliki mimpi dan harapan dengan indikator sebagai berikut:

- 1) Individu sudah mulai mempertanyakan mimpi atau impian dan harapan di dalam kehidupannya.
- 2) Individu mencari suatu langkah-langkah bagaimana cara mengatur dan mengubah ulang impian dan harapannya.

b. Tantangan di bidang akademis

Seorang individu merasa terdapat tantangan di dalam akademik dengan indikator sebagai berikut:

- 1) Seseorang tertekan selama kuliah
- 2) Individu mempertanyakan bakat dan minat di bidang yang lain
- 3) Individu mempertanyakan bahwa pengalaman selama kuliah tidak mengakomodasi impian masa depannya.

c. Teman, percintaan dan relasi dengan keluarga

Seorang individu mulai bertanya tentang teman, percintaan, dan hubungan dengan keluarga dengan indikator sebagai berikut:

- 1) Individu mempertanyakan bagaimana cara mendapatkan teman setia sekaligus teman yang dapat dijadikan teladan yang baik.
- 2) Individu mempertanyakan apakah dirinya memiliki pasangan jiwa yang tepat.
- 3) Individu memiliki keinginan untuk mandiri dari orang tua.

d. Agama dan spritualitas

Individu mempertanyakan tentang agama dan spritualitasnya dengan indikator sebagai berikut:

- 1) Individu sudah mulai mempertanyakan apakah agama yang dianut merupakan agama yang benar dan tepat bagi dirinya.
- 2) Individu memiliki pemikiran tentang kepercayaannya yang akan diterapkan pada anak-anaknya kelak.

e. Kehidupan pekerjaan dan karir

Individu mempertanyakan tentang pekerjaan dan karir hidupnya dengan indikator sebagai berikut:

- 1) Individu merasa tertekan atau stress dalam kerja yang dapat menghambat kehidupannya.
- 2) Individu takut karena merasa tidak dapat beraktualisasi diri.
- 3) Individu memiliki keragu-raguan dalam menunjukkan kemampuan sesungguhnya.

f. Identitas diri

Individu mempertanyakan tentang jati dirinya dengan indikator sebagai berikut:

- 1) Seseorang sudah mulai mempertanyakan tentang esensi dari masa dewasa sebagai suatu masa yang bisa

memberikan rasa antusias akan tetapi juga bisa memberikan perasaan terancam.

- 2) Seseorang memiliki respon emosi yang ditunjukkan pada lingkungannya.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan teori di atas, peneliti menyimpulkan bahwa aspek *quarter life crisis* mencakup, antara lain: 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, 2) Putus asa, 3) Penilaian diri yang negatif, 4) Terjebak dalam situasi sulit, 5) Cemas, 6) Tertekan, 7) Khawatir terhadap hubungan interpersonal.

3. Faktor-faktor *Quarter Life Crisis*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya *quarter life crisis* pada diri individu. (Arnett 2004), Allison (dalam Mutiara, 2018) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, di antaranya sebagai berikut:

a. Faktor Internal

Faktor internal yaitu pengaruh dari diri individu. Hal ini terjadi dikarenakan seseorang akan melewati suatu masa transisi atau disebut dengan *emerging adulthood*, di mana saat fase tersebut individu akan mempunyai karakteristik-karakteristik yang bisa memengaruhi *quarter life crisis*. Yang termasuk dalam faktor internal yaitu:

1) *Identity Exploration*

Dalam tahap *identity exploration* ini individu mulai menuju masa kedewasaan. Masa ini individu akan mencari atau mengekspresikan identitasnya secara serius dan fokus untuk mempersiapkan masa depannya seperti karir, pekerjaan maupun tentang hubungannya dengan lawan jenis. Selain itu juga individu akan merenung akan suatu hal yang belum terpikirkan sebelumnya. Proses pencarian jati diri inilah yang menyebabkan seseorang mengalami kebingungan atau bahkan merasa cemas, karena akhirnya identitas diri akan menghadirkan beberapa pilihan dalam kehidupannya. Dalam kondisi atau masa inilah individu sangat rentan mengalami *quarter life crisis*.

2) *Instability*

Dalam tahap *emerging adulthood* seseorang akan merasakan suatu kebingungan atau disebut dengan *instability*, seseorang akan mengalami berbagai perubahan. Perubahan ini dikarenakan oleh beberapa hal, di antaranya yaitu perubahan akan gaya hidup. Tahun 1970, pada umumnya seseorang yang berusia 21 tahun telah memasuki tahap atau masa pernikahan, pencarian pekerjaan, kesibukan akan urusan keluarga, dll. Namun sering berjalannya waktu dan

berkembangnya zaman, umur 21 tahun merupakan masa atau tahap di seseorang memiliki kesibukan akademik, penentuan karir dan pekerjaan maupun perasaan gelisah untuk hidup lebih mandiri tanpa menggantungkan nasib kepada orang tua. Perubahan-perubahan tersebut yang kemudian menuntut individu untuk bersiap menghadapi segala problematika yang akan dihadapi.

3) *Being Self Focused*

Individu atau seseorang telah mulai berusaha untuk menjalani kehidupan secara mandiri dan bertanggung jawab atas keputusan-keputusan yang dibuatnya hingga mulai membangun pondasi yang kokoh untuk dirinya. Semakin dewasa akan menemui berbagai macam keputusan yang sulit untuk menentukan masa depannya. Seperti contoh memilih kampus atau perguruan tinggi yang akan diambil, memilih atau memutuskan apa yang harus dilakukan setelah menyelesaikan program sarjana atau masa pendidikan, kuliah sambil bekerja atau pilihan-pilihan yang lainnya. orang lain tetap turut berperan dalam setiap pengambilan keputusan, walaupun pada akhirnya keputusan akhir ada ditangan individu.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu atau seseorang. Faktor eksternal bisa disebabkan oleh beberapa hal di bawah ini:

1) Relasi dengan keluarga

Individu pada tahap ini mulai berfikir dan merasa bahwa sudah cukup dewasa untuk terus bergantung atau membebani orang tua. Sehingga muncul keinginan untuk hidup mandiri dan berusaha untuk bisa memenuhi kebutuhannya secara mandiri. Meskipun disisi lain individu merasa belum cukup atau belum mampu untuk memenuhi kebutuhannya secara finansial.

2) Hubungan dengan lawan jenis (percintaan)

Individu mulai mempertanyakan kapan dirinya siap untuk menikah, dan mempertanyakan kepada dirinya apakah pasangan saat ini merupakan orang yang tepat untuk mendampingi atau sebagai partner bersama di masa tuanya kelak. Selain itu individu yang masih lajang akan menghadapi keinginannya untuk menjalin hubungan dengan lawan jenisnya.

3) Adanya tantangan di bidang akademik

Pada tahap *Quarter life crisis* individu akan menemui hal-hal yang lebih menantang dalam bidang akademis, akan muncul keraguan-keraguan tentang akademik yang sedang ditempuhnya. Selain itu individu juga mulai bertanya pada dirinya maupun orang lain apakah bidang akademik yang saat ini digelutinya mampu menunjang karirnya dimasa depan. Kemudian tidak sedikit individu yang memutuskan untuk tidak melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi karena berbagai alasan seperti finansial, tuntutan keluarga, tuntutan sosial dan sebagainya.

4) Kehidupan pekerjaan dan karir

Sebagian individu dewasa merasa bahwa bangku kuliah tidak menjamin karir pekerjaannya di masa depan atau secara emosional tidak cukup membantu dalam menyiapkan individu di dunia kerjanya esok. Di lingkungan pekerjaan individu akan menemui banyak perubahan, dalam dunia kerja akan penuh persaingan dan tekanan yang membuat individu harus beradaptasi dan memantapkan dirinya. Banyak individu yang mengalami stress kerja di lingkungan pekerjaannya. Selain itu akan muncul pada diri individu untuk melanjutkan pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensinya atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan.

Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli di atas peneliti dapat menarik suatu kesimpulan bahwa faktor-faktor dari *quarter life crisis* dapat diartikan sebagai masa krisis individu, dimana seseorang merasakan kebingungan, kekhawatiran, kecemasan, serta kegelisahan dikarenakan individu sudah mulai bertanya tentang karirnya, arah dan tujuan kehidupannya. Ketika seseorang mengalami *quarter life crisis* maka mereka akan merasakan ketertekanan dari dalam dirinya sehingga menyebabkan seseorang menjadi bingung dan bimbang akan masa depannya. Hal tersebut disebabkan oleh meningkatnya suatu persaingan dari waktu ke waktu, maraknya kasus-kasus psikologi yang saat ini banyak terdengar seperti isu gangguan akan kesehatan mental usia remaja dan dewasa, kecemasan yang berlebihan, serta penentuan karir yang serba berubah sehingga mengakibatkan kondisi emosi individu tidak stabil.

4. Bentuk-bentuk *Quarter Life Crisis*

Bentuk-bentuk *quarter life crisis* dibagi menjadi dua bagian (Robinson O. C., 2018), sebagai berikut:

- a. *Locked out*, bentuk *locked out* ini terjadi ketika seseorang merasa tidak memiliki kemampuan untuk berperan sebagai orang yang dewasa. Seseorang merasa tidak mendapatkan suatu pekerjaan, tidak mandiri secara finansial, dan kondisi emosi yang tidak stabil. Individu memiliki rasa ingin berproses dan berkembang pada tahap *emerging adulthood* yang tidak menentu dan tidak stabil, akan tetapi tetapi tidak mempertimbangkan solusi atas

situasi yang dihadapinya sehingga mereka semakin memiliki hambatan-hambatan yang tidak bisa diatasi antara dirinya dengan kehidupan usia dewasa.

Pada tahap pertama bentuk ini melibatkan keaktifan dan optimis menuju suatu peran sosial yang dianggap bermakna, akan tetapi dapat menjadi awal dari adanya perasaan-perasaan frustasi dan rasa kecewa. Pada tahap kedua ini meliputi proses kegagalan yang berulang dalam mencapai sesuatu yang diinginkan, tujuan, dan hubungan dapat menimbulkan kecemasan dan depresi dikarenakan oleh perasaan kehilangan. Dalam tahap ketiga merupakan jeda untuk mulai merefleksikan tentang situasi, mencari solusi, dan menemukan alternatif baru. Fase keempat mulai membuat strategi baru bagaimana caranya mencapai tujuan yang ingin dicapai, di mana pada fase ini akan sering melibatkan adanya kompromi mengenai pencapaian dan perubahan tujuan dalam kehidupan. Pada episode ini diakhiri dengan kemajuan pada peran yang stabil dan mungkin tidak seperti yang dibayangkan pada awal krisis.

- b. *Locked in*, bentuk *locked in* ini terjadi sekitar usia 21 hingga 25 tahun. Merupakan tahap di mana seseorang merasa terjebak di dalam peran orang dewasa. Pada situasi dan periode *emerging adulthood* ini dapat memicu stres bagi individu. Hal ini terjadi ketika seseorang memulai langkah pertama dengan

berkomitmen seperti halnya orang dewasa dan mulai menetap ke dalam pola perkembangan orang dewasa yang stabil, dengan harapan berdampak positif dalam kehidupan jangka panjang, akan tetapi mereka menyadari bahwa sesungguhnya tidak menginginkannya sehingga menimbulkan perasaan frustrasi dan merasa terdesak.

Bentuk *locked in* ini dimulai dengan penentuan satu komitmen besar dalam hidupnya, namun komitmen tersebut berbeda dengan harapan sebenarnya, sehingga terjadi ketidakpuasan dan kurangnya antusiasme dalam berkomitmen. Tahap pertama seseorang semakin merasa menutupi dan menyembunyikan akan ketidakpuasannya. Pada tahap kedua individu mulai meninggalkan komitmen dalam kehidupan yang telah dibuat dengan dipenuhi emosi negatif, namun juga dilengkapi dengan perasaan lega karena terbebas dari komitmen yang tidak diinginkan. Dalam tahap ketiga ada jeda waktu untuk memahami dan mencari pemahaman baru mengenai kehidupannya, di mana tahap ini melibatkan pelatihan karir ulang jika krisis yang dialami seseorang berkaitan dengan suatu pekerjaan. Kemudian tahap keempat merupakan suatu bentuk resolusi, sehingga individu akan mulai bergerak menuju komitmen baru yang akan terasa lebih otentik dan berharga. Berdasarkan teori yang menjelaskan tentang bentuk-bentuk *quarter life crisis* di atas,

dapat disimpulkan bahwa dalam *quarter life crisis* itu terdapat dua macam bentuk, antara lain: 1) *Locked Out* yang mana hal ini terjadi ketika seseorang merasa tidak memiliki kemampuan untuk berperan sebagai orang yang dewasa. 2) *Locked In*, dimana hal ini terjadi di rentang usia 21 hingga 25 tahun. Merupakan tahap di mana seseorang merasa terjebak di dalam peran orang dewasa.

5. *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam

Agama Islam sebagai agama yang komprehensif tentunya telah memberikan penjelasan mengenai problematika seperti saat ini, termasuk fenomena *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* yang kini tengah dialami oleh muda mudi, dengan aneka pertanyaan mengenai masa depan seperti “*bagaimana hidup saya kedepannya? Apa yang akan saya raih?*”. Islam memiliki tiga tahap perkembangan yang sedikit berbeda dengan teori psikologi, yakni masa kelemahan meliputi anak-anak, masa ketakutan meliputi remaja, dan masa kekuatan meliputi masa dewasa.

Pada fase ketakutan yakni akil baligh atau remaja, Islam menganjurkan umatnya untuk mempertimbangkan segala keputusan dengan baik. Sesuai dengan Surah Attaubah Ayat 50-51:

إِنْ تُصِيبَكَ خَسْرَةٌ تَسُوهُمْ ۖ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَفْؤُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرَنَا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّؤُوا وَهُمْ فَرِحُونَ

“Jika kamu mendapat suatu kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya; dan jika kamu ditimpa oleh sesuatu bencana, mereka berkata: "Sesungguhnya kami sebelumnya telah memperhatikan urusan kami (tidak pergi perang)" dan mereka berpaling dengan rasa gembira.”

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal". (QS. At Taubah: 50-51)

Ayat diatas memiliki makna tersirat, kata peperangan memiliki makna penggambaran sebuah ketakutan serta keraguan seseorang sebelum bertindak, serta ia juga berharap hal tersebut tidak terjadi. Pada ayat berikurnya memberikan jawaban atas problematika ketakutan tersebut yakni ia harus berani menghadapi realita dengan keridaan takdir yang Allah SWT tetapkan.

Menghadapi problematika *quarter life crisis* dalam Islam telah memberikan sebuah tuntunan atau menjadikan Islam sebagai asas kehidupan yang diistilahkan dengan *Islamic Word View*. Penyebab munculnya perasaan khawatir, takut, dan galau pada sesuatu yang belum pernah terjadi telah dijelaskan oleh Imam Al Ghazali bahwa “salah satu penyebab lemahnya cinta kepada Allah adalah kuatnya cinta kita kepada dunia”. Besarnya ambisi pada impian dunia tanpa melibatkan agama

menjadikan manusia mudah lelah serta mengeluh. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Q.S Ar Ra'd (13 : ayat 28)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”

B. Emotional Quotient

1. Definisi Emotional Quotient

Emotional Quotient terdiri dari dua kata yaitu “kecerdasan” dan “emosional”. Kecerdasan merupakan kombinasi antara kemampuan berpikir (kemampuan kognitif), kemampuan terhadap *affection* (kemampuan pengendalian secara emosi) dan unsur sebuah motivasi. Pemahaman terkait kecerdasan berkaitan dengan daya ingat individu, *reasoning* atau pencarian sebab akibat, proses pengambilan keputusan.

Menurut Whitherington (dalam Djamarah, 2008), kecerdasan diartikan sebagai bentuk kemampuan individu yang bersifat bawaan sejak lahir yang diwariskan oleh pasangan suami istri akibat pertemuan antara sperma dan sel telur sehingga terjadi suatu pembuahan.

Sedangkan menurut Alfred Binet yang juga merupakan seorang tokoh utama perintis pengukuran intellegensi bersama Theodore Simon (dalam Azwar, 2013) mengatakan bahwa kecerdasan terdiri dari 3 komponen utama yaitu, kemampuan dalam mengarahkan pikiran,

kemampuan dalam mengubah arah tindakan dan kemampuan dalam mengkritik diri sendiri atau disebut dengan *autocriticism*.

Menurut Goleman (2009) mengatakan bahwa emosi merupakan suatu bentuk perasaan dan pikiran, suatu keadaan biologis dan psikologis. Emosi pada dasarnya adalah suatu dorongan untuk bertindak. Emosi juga dapat diartikan sebuah reaksi individu terhadap suatu rangsangan yang berasal dari diri individu maupun dari luar diri individu. Sebagai contoh emosi sedih akan mendorong suasana hari individu yang awalnya senang menjadi bersedih. Sehingga secara fisiologis individu akan terlihat cemberut bahkan menangis, hal tersebut sebagai bentuk emosi yang dirasakan pada saat itu (Goleman, D, 2009).

Emotional Quotient pertama diajukan pada tahun 1990 oleh Psikolog ternama yaitu Peter Salovey dan John Mayer. Keduanya mendefinisikan bahwa *Emotional Quotient* adalah suatu kemampuan individu dalam memantau dan mengendalikan perasaan individu dan perasaan orang lain yang berada di sekelilingnya serta menggunakan perasaan tersebut untuk mengendalikan pikiran dan tindakan yang dilakukannya. *Emotional Quotient* merupakan suatu kemampuan untuk memahami perasaan sendiri dan orang lain serta kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan relasinya dengan orang lain agar emosi dapat terekspresikan dengan baik dan tepat (Goleman, 2001).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa emosi adalah suatu bentuk perasaan individu yang mendorong individu untuk merespon suatu stimulus, baik stimulus yang berasal dari dirinya maupun stimulus yang berasal dari luar dirinya. Emosi akan mempengaruhi proses fisiologis pada diri individu. Sedangkan *Emotional Quotient* merupakan kemampuan emosional individu untuk mengelola emosi pada diri individu serta memahami emosi pada orang lain sehingga hubungan individu dengan orang lain akan lebih efektif dalam kehidupan sehari-hari serta diri individu akan terasa sejahtera.

2. Aspek *Emotional Quotient*

Menurut Goleman (2009) berpendapat bahwa aspek-aspek dalam *Emotional Quotient* ada lima aspek, yaitu:

a. Mengenal emosi sendiri

Mengenal emosi sendiri merupakan kemampuan seseorang untuk mengenali emosinya pada saat hal tersebut terjadi.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi merupakan kemampuan seseorang dalam mengekspresikan dan mengelola perasaannya sehingga terjadi keseimbangan pada dirinya.

c. Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan menahan diri. Mendorong keinginan hati agar tercapai suatu keberhasilan.

d. Mengenali emosi orang lain

Mengenali emosi orang lain dapat dikatakan juga dengan empati. Seseorang yang berempati pada orang lain memiliki kepekaan sosial yang berkaitan dengan sesuatu yang terjadi dan dirasakan oleh orang lain.

e. Membina hubungan

Membina hubungan merupakan kemampuan individu dalam membina hubungan antar pribadi atau antar sesama.

Dinyatakan juga oleh Reuven Bar-on (Stein & Book, 2002) bahwa aspek dari *Emotional Quotient* dibagi menjadi lima bagian, yakni:

a. Intra personal, merupakan kemampuan seseorang dalam menyadari diri, emosi diri, dan mengekspresikan perasaan.

b. Interpersonal, merupakan kemampuan seseorang dalam menyadari dan memahami kondisi perasaan orang lain atau sesama.

- c. Adaptabilitas, merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah situasi perasaan dan pikiran untuk mengukur situasi dengan ketelitian yang baik.
- d. Strategi pengeloaan stress, merupakan kemampuan seseorang dalam mengatasi terjadinya stress dan meregulasi emosi yang muncul dalam diri.
- e. Memotivasi dan suasana hati, merupakan kemampuan seseorang dalam bertindak secara optimis, menerima diri, menghargai kebersamaan dengan sesama, dan menunjukkan rasa Bahagia (Bar-on, 2002).

Salovey dan Mayer (1990) juga menyatakan bahwa ada empat aspek dari *Emotional Quotient*, yakni:

a. Persepsi

Merupakan kemampuan individu untuk memahami emosi diri sendiri serta dapat mengekspresikan kebutuhan emosionalnya.

b. Asimilasi

Merupakan kemampuan individu untuk membedakan emosi-emosi dalam diri yang dirasakan oleh individu dan memilih emosi-emosi tersebut yang dapat memengaruhi proses beripikir.

c. Pemahaman

Merupakan kemampuan individu untuk memahami emosi yang sangat kompleks, seperti perasaan kesetiaan dan penghianatan seseorang yang muncul secara bersama-sama. Pemahaman adalah suatu kemampuan untuk membedakan emosi-emosi yang muncul dari persepsi, pentingnya mengatasi suatu respon emosi negatif, juga kemampuan untuk memahami ekspresi emosional serta tingkah laku lainnya.

d. Pengelolaan

Merupakan kemampuan individu untuk menghubungkan atau tidak menghubungkan emosi-emosi, tergantung pada situasi yang sedang dihadapinya.

Berdasarkan aspek-aspek *Emotional Quotient* yang dipaparkan oleh ahli di atas, terdapat kesamaan perspektif secara umum di mana masing-masing dalam pendapatnya melibatkan faktor internal dan eksternal seseorang. Namun, dalam penelitian ini peneliti lebih memilih untuk menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Goleman dikarenakan lebih spesifik dan mudah diperinci.

3. Faktor-faktor *Emotional Quotient*

Goleman (2005) berpendapat bahwa *Emotional Quotient* pada diri individu dipengaruhi oleh dua faktor yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal berasal dari otak, dimana otak memberi tempat yang istimewa bagi amigdala sebagai pengatur emosi seseorang. Amigdala memiliki peran yang penting dalam mengkoordinasikan tanggapan individu terhadap suatu stimulus dan berfungsi sebagai penyimpan ingatan emosional individu, hidup tanpa amigdala akan terasa tidak bermakna.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari luar diri individu. Lingkungan sekitar atau lingkungan terdekatlah yang memiliki peran penting dalam perubahan emosi seseorang. Faktor eksternal dapat mempengaruhi secara langsung maupun tidak langsung. Contoh dari secara langsung yaitu hasil interaksi atau hubungan individu dengan orang lain. Sedangkan secara tidak langsung seperti informasi yang diperoleh melalui media massa maupun alat elektronik yang lainnya.

Sedangkan menurut Patton (dalam Jati dan Yoenanto, 2013) berpendapat bahwa ada lima faktor *Emotional Quotient*, di bawah ini:

a. Keluarga

Emotional Quotient nal bisa timbul dari keluarga, di mana di dalam keluarga terdapat kasih sayang serta dukungan secara

langsung dari anggota keluarga sehingga kematangan emosi dapat terbentuk bagi individu

b. Hubungan Antar Pribadi

Dalam hubungan antar individu yang memberikan kelekatan, keakraban, dan penerimaan di kehidupan sehari-hari dapat mematangkan emosi setiap individu

c. Hubungan dengan Kelompok

Citra sosial dapat terbangun melalui adanya teman sekelompok. Di mana dalam suatu kelompok individu dapat saling menghargai dan mendukung satu sama lain. Hal tersebut juga dapat membentuk kematangan emosi seseorang.

d. Lingkungan

suatu lingkungan terdapat pola-pola kehidupan seseorang yang memiliki nilai-nilai serta norma-norma yang bisa mematangkan emosi seseorang.

e. Hubungan dengan teman sebaya

Pembentukan emosi juga bisa didapatkan melalui teman sebayanya, di mana antar individu atau teman terjadi interaksi yang memengaruhi satu dengan yang lainnya, baik secara langsung atau tidak langsung.

Sesuai dengan penjelesan faktor-faktor *emotional quotient* atau *Emotional Quotient* dari beberapa tokoh di atas, maka dapat diketahui bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mematangkan emosi individu dengan diringkas menjadi dua faktor, faktor internal dan eksternal, di mana pengendalian emosi dari dalam diri seseorang disebut sebagai faktor internal, sedangkan pengendalian emosi yang berasal dari luar diri disebut faktor eksternal.

4. Pengembangan *Emotional Quotient*

Claude Steiner (dalam Mahayana, 2005) menyebutkan ada tiga langkah bagi individu dalam meningkatkan *Emotional Quotient* sebagai berikut:

- a. Membuka hati, merupakan langkah pertama dalam mengembangkan *Emotional Quotient* seseorang karena hati adalah pusat dari emosi. Ketika hati menghargai dan menerima diri maka individu merasa kenyamanan di dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
- b. Menjelajahi emosi, setelah melalui proses membuka hati individu dapat melatih apa yang dirasakan dirinya, merasakan seberapa kuat emosinya dalam menghadapi kehidupan. Tahap seseorang di mana sudah mulai mengerti akan perasaan dan tindakan yang dilakukan oleh dirinya dan orang lain.
- c. Bertanggungjawab, setelah membuka hati dan memahami emosi dirinya, individu akan dihadapkan pada suatu masalah. Ketika terjadi

suatu permasalahan seseorang dituntut untuk bertanggungjawab. Seperti jika melakukan kesalahan maka yang harus dilakukan adalah mengakui kesalahan dan meminta maaf atas kesalahannya.

Pengembangan *Emotional Quotient* individu dapat dilakukan dengan tiga acara, seperti; membuka hati, menjelajahi emosi, dan bertanggung jawab. Hal ini dapat meningkatkan kemampuan *Emotional Quotient* individu dalam menghadapi situasi dan kondisi

5. *Emotional Quotient* dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an merupakan kitab suci yang menjadi petunjuk kehidupan umat manusia yang diturunkan oleh Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW melalui malaikat Jibril. Kandungan dari Al-Qur'an sangatlah lengkap, mulai dari bagaimana manusia terbentuk hingga bagaimana akhir hayat manusia. Selain itu, adapun hal lain yang diungkap dalam Al-Qur'an meliputi aspek-aspek psikologis, kecerdasan emosi misalnya. Kecerdasan emosi merupakan anjuran agar individu mengelola emosi sesuai situasi yang sedang dihadapinya. Firman Allah dalam surah al-Isra: 9, individu haruslah pandai mengontrol emosinya dengan cara beriman

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ
الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

“Sesungguhnya Al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-

orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar.” {Qs. Al-Isra: 9}

Petunjuk Allah selalu memiliki tujuan untuk memberikan kebahagiaan bagi manusia, baik dalam hal pribadi maupun kelompok. Dalam Al-Qur'an terdapat berbagai ayat yang berisi tentang ajaran untuk beriman, sabar, optimis, tidak mudah putus asa dan lain sebagainya sebagai wujud keimanan seorang hamba. Kecerdasan emosi dapat ditingkatkan melalui proses beriman, iman berupa hablu min Allah sesungguhnya akan memberikan manfaat bagi diri sendiri, sedangkan sebagai wujud aplikasinya dalam kehidupan sosial hablu min an-nas dapat diwujudkan dengan emosi yang stabil baik untuk diri sendiri dan orang lain. Seseorang dengan kecerdasan emosi yang baik akan memiliki kecerdasan dalam menghadapi berbagai situasi, seperti yang dijelaskan dalam surah Ali Imran ayat 186 berikut:

لَنُبَلِّغَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا
أَدَى كَثِيرًا ۖ وَإِنْ تُصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

“Kamu sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang yang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang menyakitkan hati. Jika kamu bersabar dan bertakwa, maka

sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan.”{Qs. Ali Imran: 186}

Syarat memiliki kecerdasan emosi yang baik haruslah memiliki kontrol yang baik atas emosinya dan pandai mengatur serta mengeluarkan emosinya pada situasi yang tepat. Syarat lain sebelum memiliki kecerdasan emosi yang baik, seseorang haruslah mengenali dirinya dengan baik.

وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا

“Dan jika kamu khawatirkan ada persengketaan antara keduanya, maka kirimlah seorang hakam dari keluarga laki-laki dan seorang hakam dari keluarga perempuan. Jika kedua orang hakam itu bermaksud mengadakan perbaikan, niscaya Allah memberi taufik kepada suami-isteri itu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal” {Qs. An Nisa: 35}

Setelah individu mengenali dirinya, diharapkan mereka akan mulai menerima dirinya sebagaimana apa yang ada. seseorang yang telah berdamai akan sadar bahwa ia tidak dapat lagi memberikan beban terhadap dirinya maupun orang lain, jika seseorang memerlukan bantuan maka ia akan menolongnya. Hal ini didukung oleh surah Ali Imran: 89 yang berbunyi

إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ وَأَصْلَحُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“kecuali orang-orang yang taubat, sesudah (kafir) itu dan mengadakan perbaikan. Karena sesungguhnya Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” {Qs. Ali Imran: 89}

Setelah mengenal dirinya dengan baik individu akan berusaha untuk memperbaiki dirinya dengan baik dan mengambil pelajaran yang ia dapat dalam pengalaman semasa hidup sebelumnya. Dua hal tersebut memiliki keterkaitan antar satu dengan yang lain. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi akan dapat dengan mudah memaknai sesuatu hal yang terjadi, baik yang ia alami dan dialami orang lain. Dari melihat situasi tersebut individu akan sadar bahwa ia akan berusaha hal tersebut tidak akan terjadi pada dirinya dengan cara memperbaiki diri. Karena seburuk apapun manusia, Allah SWT Maha Pengampun. Firman Allah dalam Al-Maryam: 65 yang berbunyi

رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا فَاعْبُدْهُ وَاصْطَبِرْ لِعِبَادَتِهِ ۗ هَلْ تَعْلَمُ لَهُ سَمِيًّا

“Tuhan (yang menguasai) langit dan bumi dan apa-apa yang ada di antara keduanya, maka sembahlah Dia dan berteguh hatilah dalam beribadat kepada-Nya. Apakah kamu mengetahui ada seorang yang sama dengan Dia (yang patut disembah)?.” {Qs. Al-Maryam: 65}

C. Hubungan *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis*

Pada dasarnya fenomena *quarter life crisis* dapat menimpa siapa saja, di mana seseorang atau individu merasakan keresahan tertentu akan hidupnya. Individu mulai mempertanyakan akan dirinya Ketika sudah mulai masuk usia dewasa pada umumnya. Mereka mulai bertanya-tanya sejauh mana kemandirian dirinya sebagai individu tanpa menggantungkan diri pada orang lain. Oleh karena *quarter life crisis* ini dapat menyerang siapa saja maka sangatlah penting bagi setiap individu untuk mengatasi terjadinya fenomena tersebut supaya tetap dalam kondisi stabil sebagai manusia, tidak mengakibatkan stress dan depresi yang bisa membahayakan dirinya. Menurut Fischer (2008), *quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian pada kehidupan mendatang seseorang seperti karir, relasi, dan kehidupan sosial. Sebagai individu yang dewasa sangatlah wajar memikirkan tentang karir di masa depan, karena tugas-tugas serta tuntutan-tuntutan kehidupan yang dihadapinya berbeda dengan kehidupan fase sebelumnya sehingga rentan memang terjadinya *quarter life crisis* di kisaran usia tersebut.

Hal di atas terjadi bagi banyak kalangan, khususnya dalam kehidupan mahasiswa. Robins dan Wilner (2001) berpendapat bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang dialami oleh setiap individu sebagai bentuk respon terhadap munculnya krisis emosional, ketidakstabilan, perubahan-perubahan, banyaknya suatu pilihan, dan

adanya rasa cemas akibat tidak berdayanya individu. Oleh karena adanya krisis emosional itu kemudian individu harus mampu mengelola emosi yang muncul dari dirinya. Diperlukan adanya *Emotional Quotient* yang baik agar permasalahan yang berkaitan dengan *quarter life crisis* ini bisa teratasi dengan baik.

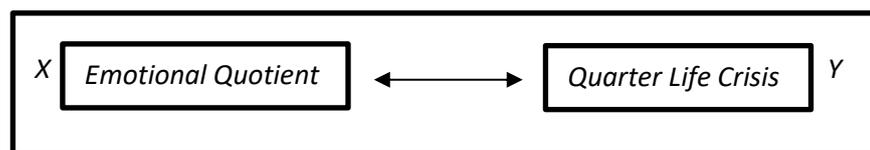
Emotional Quotient pada prinsipnya adalah kecerdasan seseorang dalam mengelola atau meregulasi emosi dirinya dengan baik supaya tetap memiliki kesehatan secara psikologis sebagai manusia. Seseorang dapat bertindak positif dengan adanya regulasi emosi secara tepat yang muncul dari dalam diri individu. Senada dengan Goleman (2009) yang mendefinisikan *Emotional Quotient* sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali emosi dirinya, memotivasi diri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan *impulsive needs* atau dorongan hati, tidak sedih atau senang secara berlebihan, bisa mengatur *reactive needs*, meregulasi emosi supaya bebas stress, tidak menghilangkan daya berpikir dan berempati pada orang lain, serta memiliki suatu prinsip berusaha dan berdoa. *Emotional Quotient* adalah sisi lain dari kecerdasan kognitif yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia yang meliputi akan kesadaran dan kendali keinginan hati, ketekunan, motivasi dan empati, serta kecakapan sosial.

Emotional quotient adalah kemampuan seseorang dalam mengatur kehidupan emosinya dengan intellegensi, menjaga kestabilan emosi dan ekspresi diri melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri,

motivasi, empati, dan keterampilan sosial (Goleman, 2009). Jadi, *Emotional Quotient* bisa menjadi nilai positif dalam mengatasi adanya *quarter life crisis* yang memang usia dewasa rentan mengalami hal tersebut. Kondisi karir misalkan yang serba beragam hari ini harus ada pemaknaan secara positif dari setiap individu yang kemudian dapat dimaknai sebagai *Emotional Quotient*. Jadikan sebagai pemicu kebaikan untuk menghasilkan arah kehidupan berikutnya yang lebih baik. *Emotional Quotient* diharapkan menjadi obat bagi individu yang sedang mengalami bahkan dihantui akan kecemasan dan kekhawatiran akan nasib hidupnya di masa depan. Regulasi emosi yang baik akan melahirkan tindakan yang positif, akan tetapi *quarter life crisis* ini dapat menjadi berbahaya bagi kesehatan psikis seseorang ketika emosi yang tidak stabil tidak ada penanganan secara serius, seseorang bisa frustrasi, stress dan depresi.

D. Kerangka Berpikir

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir



Emotional quotient mempengaruhi seseorang dalam menentukan karir dan seseorang yang mengalami kekhawatiran dalam menentukan karir merupakan ciri dari *quarter life crisis*. Dalam hal ini terdapat hubungan langsung ketika berada dalam konteks menentukan karir. Sehingga peneliti ingin mengetahui

secara spesifik tentang hubungan *emotional quotient* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Selain itu, *quarter life crisis* merupakan hal negatif, sedangkan *emotional quotient* merupakan hal yang positif. Sehingga dari dua variabel tersebut diharapkan memiliki hubungan negatif dalam artian bahwa ketika variabel bebas meningkat maka variabel terikat akan menurun. Atau jika *emotional quotient* tinggi maka *quarter life crisis* menjadi rendah.

E. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan *Emotional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis*. Artinya, semakin tinggi *Emotional Quotient* maka semakin rendah *Quarter Life Crisis*. Semakin rendah *Emotional Quotient* maka semakin tinggi *Quarter Life Crisis*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan tentang ada atau tidak adanya hubungan *emotional quotient* dengan *quarter life crisis* dalam menentukan karir bagi mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Pada penelitian ini terdapat dua variabel penelitian yaitu *emotional quotient* sebagai variabel bebas dan *quarter life crisis* sebagai variabel terikat. Oleh karena itu, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, hal ini sesuai dengan pendapat Creswell (2014) yang menyatakan bahwa penelitian kuantitatif adalah suatu pendekatan untuk menguji teori objektif dengan menguji hubungan antar variabel. Variabel ini dapat diukur melalui instrument sehingga data jumlah dapat dianalisis dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik.

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan metode korelasional, karena di dalam penelitian ini akan diteliti hubungan antara dua variabel sebagaimana sesuai dengan pengertian dari pengukuran korelasional yakni penelitian melihat hubungan antara dua variabel. Dalam penelitian ini dirancang untuk mengetahui tingkat hubungan antara variabel-variabel yang berbeda dalam suatu populasi (Kountur, 2009). Pengukuran korelasional digunakan untuk menentukan besarnya arah hubungan antar variabel. Oleh karena itu peneliti

menggunakan pengukuran korelasional dengan tujuan untuk melihat berapa besar hubungan antara variabel *Quarter Life Crisis* dengan variabel *Emotional Quotient* dalam menentukan karir pada mahasiswa tingkat akhir TA 2017 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.. Secara kesimpulan bahwa pengukuran korelasional dalam upaya menemukan besarnya arah hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya.

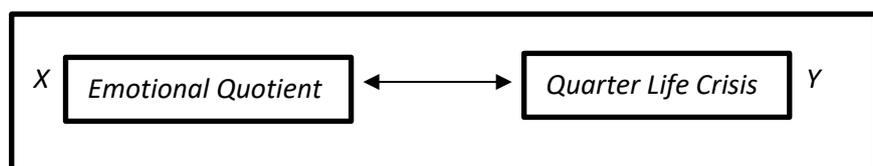
B. Identifikasi Variabel

Dalam penelitian ini, variabel yang diambil merupakan suatu sifat, nilai ataupun atribut dari seseorang. Obyek ataupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik suatu kesimpulan (Sugiyono, 2013). Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat sebagaimana berikut:

1. *Emotional quotient* sebagai variabel bebas yang kemudian akan disebut dengan variabel *X*
2. *Quarter life crisis* sebagai variabel terikat yang kemudian akan disebut sebagai variabel *Y*

Adapun hubungan variabel bebas dan variabel terikat tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Hubungan Antar Variabel



C. Definisi Operasional

1. *Emotional Quotient*

Emotional Quotient merupakan kemampuan individu dalam mengarahkan pikiran, mengubah arah tindakan, dan mengkritik diri sendiri sebagai bentuk reaksi terhadap dorongan dari internal atau eksternal untuk mengelola emosi dengan baik.

Variabel ini akan diukur menggunakan skala dari aspek yang dikemukakan oleh Goleman, yakni: 1) kesadaran diri, 2) pengaturan diri, 3) motivasi, 4) empati, dan 5) membina hubungan dengan orang lain.

2. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan masa di mana individu merasakan kebingungan, cemas, khawatir, takut, dan panik, pada usia 20-an yang akan menyelesaikan studinya terhadap kehidupan masa depannya seperti pekerjaan, karir, hubungan asmara, identitas diri, dll.

Dalam hal ini tingkat *quarter life crisis* responden akan diukur dengan aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner yang terdiri atas 1) bimbang dalam mengambil keputusan, 2) putus asa, 3) penilaian diri yang negatif, 4) terjebak dalam situasi sulit, 5) cemas, 6) tertekan, 7) khawatir terhadap hubungan interpersonal.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Menurut Arikunto (2006) populasi adalah kumpulan dari seluruh elemen yang mempunyai beberapa karakteristik tertentu yang menarik untuk dilakukan penelitian. Populasi merupakan semua analisis yang merupakan sasaran dari suatu penelitian (Gulo, 2005). Dalam metode penelitian, istilah populasi digunakan untuk menyebutkan sekelompok objek yang menjadi masalah sasaran dari suatu penelitian. *Quarter life crisis* sering kali ditemui di kalangan orang dewasa, termasuk juga terjadi bagi mahasiswa. Akan tetapi, peneliti membatasi secara spesifik yaitu fenomena *quarter life crisis* yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Dilansir dari *health-wellness* (diakses pada 23 Februari 2021) *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa pada usia 20 tahun atau usia produktif rentan terkena gangguan mental karena banyaknya perubahan dan penyesuaian terjadi baik secara psikologis, emosional, maupun finansial. Deberitakan juga dari *kompas.com* pada tanggal 01/11/2020 (diakses 24 Februari 2021) bahwa isu kesehatan mental mahasiswa menjadi isu utama global yang harus diberikan solusi. Oleh karenanya, mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir tidak hanya penting menjaga kesehatan fisiknya, namun juga menjaga kesehatan mentalnya supaya dapat menghadapi krisis emosional yang terjadi pada fase *quarter life crisis* dengan baik.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 217 mahasiswa dengan kategori TA 2017 yang menduduki semester 8 atau semester akhir dari masa perkuliahan yang ideal.

2. Sampel

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan oleh peneliti yaitu teknik *random sampling*. *Random sampling* merupakan teknik pengambilan sampel secara acak dari populasi berdasarkan frekuensi *probability sampling*. *Probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dari seluruh anggota populasi (Sarjono, 2011)

Sampel merupakan populasi yang masuk dalam kriteria penelitian sesuai dengan jumlah dan karakter yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2016). Sedangkan menurut Arikunto (2006) bahwa sampel adalah Sebagian dari populasi yang menjadi perwakilan yang akan dilakukan penelitian. Jika subjek penelitian tidak mencapai 100 subjek maka dapat diambil antara 10-15% atau dapat diambil 20-25%. Oleh karenanya, sampel adalah Sebagian dari populasi yang dapat mewakili dalam penelitian yang karakteristiknya akan diteliti serta dapat mewakili populasi secara keseluruhan sehingga peneliti tidak menggunakan banyak populasi. Dalam penelitian ini jumlah populasi yang diambil adalah 217 mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi UIN Maulana

Malik Ibrahim Malang, mahasiswa semester 8 TA 2017 yang sedang menjalani semester akhir dari masa perkuliahan ideal. Data tersebut diperoleh dari Badan Layanan Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun jumlah populasi yang akan diambil adalah sebanyak 20-25% dari populasi keseluruhan 217 menjadi sejumlah 57 sebagai taraf signifikannya.

E. Metode Pengumpulan Data

1. Skala

Skala merupakan beberapa atau sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk mendapatkan data dan informasi dari responden mengenai pribadinya atau sesuatu yang diketahuinya (Arikunto, 2006). Adapun skala yang digunakan peneliti adalah skala sikap model Likert. Skala sikap ini disusun untuk menunjukkan suatu sikap pro dan kontra, setuju dan tidak setuju, dan positif dan negative terhadap objek sosial. (Azwar, 2007). Skala tersebut kemudian berisi pernyataan yang dikonstruksi dari teori variabel yang ingin diukur. Pernyataan-pernyataan yang ada di dalam skala merupakan turunan dari aspek *quarter life crisis* dan aspek *emotional quotient*. Adapun respon dari subjek penelitian diklasifikasikan menjadi 4 (empat) pilihan jawaban dimana subjek memilih salah satu jawaban. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini:

Tabel 3.2 Jawaban Skala

Jawaban	Skor <i>Favourable</i>	Skor <i>Unfavourable</i>
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

2. Alat Ukur Penelitian

a. Skala *Emotional Quotient*

Skala *Emotional Quotient* yang digunakan oleh peneliti menggunakan aspek-aspek *Emotional Quotient* dari teori Goleman (2009).

Tabel 3.3 Skala *Emotional Quotient*

No	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Fav	Unfavo	
1.	Mengenali Emosi Diri	Mengenali dan memahami emosi diri sendiri	1, 2	5, 6	4
		Mengetahui penyebab timbulnya emosi	3, 4	7, 8	4
2.	Mengelola Emosi Diri	Mengelola dengan baik perasaan-perasaan <i>impulsif</i>	9, 10	13, 14	4

		dan emosi yang menekan			
		Mengekspresikan emosi dengan tepat	11, 12	15, 16	4
3.	Memotivasi Diri Sendiri	Optimis	17, 18	21, 22	4
		Dorongan berprestasi	19, 20	23, 24	4
4.	Mengenali Emosi Orang Lain	Peka terhadap perasaan orang lain	26, 27	30, 31	4
		Mampu memahami orang lain	28, 29	32, 33	4
5.	Membina Hubungan Dengan Orang Lain	Dapat bekerjasama dengan orang lain	34, 35	38, 39	4
		Dapat berkomunikasi dengan orang lain	36, 37	40, 41	4
		Mampu bersosialisasi	42, 43	45, 44	4

b. Alat Ukur *Quarter Life Crisis*

Alat ukur *quarter life crisis* yang digunakan oleh peneliti menggunakan skala yang diadopsi dari Aulia Rahma Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan mengambil teori dari Robbins dan Wilner (2001) yang meliputi 7 aspek, yaitu bimbang dalam mengambil suatu keputusan, putus asa, menilai diri negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, cemas, tertekan serta khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Tabel 3.4 Skala *Quarter Life Crisis*

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favo	Unfavo	
1	Bimbang dalam mengambil keputusan	Bingung dalam menentukan pilihan	1, 2	7, 8	4
		Mempertanyakan kembali keputusan yang diambil	3, 4	9, 10	4
2	Putus asa	Merasa yang dilakukan sia-sia	5, 6	11, 12	4
		Merasa gagal dalam hidup	13, 14	19, 20	4
3	Penilaian diri yang negative	Menganalisis diri secara berlebihan	15, 16	21, 22	4
		Merasa hidup tidak memuaskan	17, 18	23, 24	4
4	Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang berat	25, 26	31, 32	4
		Merasakan kesulitan dalam menentukan tujuan	27, 28	33, 34	4
5	Cemas	Merasa takut gagal	29, 30	35, 36	4
		Merasa khawatir berlebihan	37, 38	43, 44	4
6	Tertekan	Merasakan tekanan hidup yang semakin berat	39, 40	45, 46	4
7	Khawatir terhadap hubungan	Memikirkan kehidupan dengan teman, keluarga, pasangan, dan karir	41, 42	47, 48	4

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Metode validitas merupakan ukuran kecermatan suatu tes dalam melakukan fungsi ukurannya. Menurut Azwar (2007), validitas berasal dari kata *validity* yang memiliki arti tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya atau dalam makna lain kemampuan alat ukur untuk mencapai tujuan pengukurannya yang diinginkan dengan tepat.

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan sejauh mana tingkat ketepatan atau kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Tes dapat dikatakan memiliki tingkat validitas yang tinggi apabila alat tersebut dapat menjalankan fungsi ukur dengan tepat ataupun dapat memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud pengukuran tersebut (Azwar. 2007). Untuk dapat menguji validitas suatu alat ukur yang digunakan dapat menggunakan korelasi antar skor *item*. *Item* yang dipilih akan diukur dalam penelitian yang dilaksanakan dengan cara menghitung korelasi antar skor pada *item* yang bersangkutan dengan total skor yang didapatkan. Menurut Azwar (2007) koefesien validitas yang digunakan berkisar sejumlah 0,25 karena koefesien tersebut telah memberikan kontribusi yang baik. Adapun untuk menguji koefesien validitas pada penelitian ini menggunakan uji validitas data yang digunakan untuk mencari korelasi atau hubungan, yaitu *product moment*. Kemudian metode ini dipilih

karena termasuk analisis korelasional yang digunakan untuk menguji hubungan dua variabel dengan menggunakan aplikasi *SPSS for windows*.

2. Reliabilitas

Reliabilitas diambil dari kata *reability* yang berarti sejauh mana hasil dari suatu pengukuran bisa dipercaya. Hasil dari suatu pengukuran dapat dipercaya jika dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran didapatkan dari hasil yang relatif sama. Maksud dari relatif sama adalah tetap terdapat toleransi mengenai perbedaan kecil dalam beberapa hasil dari suatu pengukuran. Ketika perbedaan terlihat sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil yang didapatkan dari pengukuran tersebut tidak bisa dipercaya dan dapat dikatakan tidak reliabel. Reliabilitas dapat disebut juga dengan keterpercayaan, keajegan, keterabdalan, konsistensi, kestabilan, dan lain sebagainya, akan tetapi yang paling penting bahwa reliabilitas adalah sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2007).

Adapun uji reliabilitas di dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan menggunakan aplikasi program *IBM SPSS for windows*. Koefisien reliabilitas bernilai 0 hingga 1,00 yakni bahwa semakin mendekati angka 1,00 maka reliabilitasnya semakin tinggi. Kemudian hasil reliabilitas didapatkan dari subjek penelitian menggunakan skala yang telah melalui tahap uji coba sebelumnya.

G. Metode Analisis Data

1. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini uji normalitas digunakan untuk melihat apakah data yang akan didistribusikan normal atau tidak normal. Dalam rangka untuk mengetahui data distribusi normal atau tidak, maka dilakukan uji normalitas dengan dibantu *Software SPSS for windows*. Ketika data yang didistribusikan normal maka analisis statistik yang digunakan untuk melihat korelasi atau hubungan adalah analisis korelasi pearson.

Jika $p > 0,05$ maka signifikan (ada korelasi)

Jika $p < 0,05$ maka tidak signifikan (tidak ada korelasi)

2. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah ada data yang berhubungan atau berkorelasi secara linear. Data yang berhubungan secara linear adalah syarat data dapat dianalisis dengan menggunakan analisis linear berganda. Dalam penelitian ini, uji linearitas menggunakan *software SPSS for windows*. Jika terdapat nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antar variabel.

3. Uji Korelasi

Dalam penelitian ini mengangkat hipotesis tentang adanya korelasi antara variabel *emotional quotient* dengan *quarter life crisis*.

Oleh karenanya, metode analisis data yang digunakan untuk mencari korelasi yaitu uji korelasi *product moment*. Metode ini dipilih karena termasuk analisis korelasional yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel tersebut. Adapun data yang didapatkan dari instrument penelitian ini merupakan Skala Likert sehingga dapat dikonstruksi menggunakan uji korelasi *product moment* (Azwar, 2007) dengan menggunakan aplikasi *SPSS for windows*.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi penelitian

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang ialah lembaga pendidikan tinggi dibawah naungan Departemen Pendidikan Nasional dan Kebudayaan yang beralamat di Jl. Gajayana No. 50 Malang, dengan memiliki tujuan “mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman yang bersumber dari al Qur’an, al Hadist dan Khazanah keilmuan islam.”. Pada tahun 1997 untuk pertama kalinya dibuka program studi psikologi dengan SK Dirjen Binbaga islam No E/107/1997, dan menjadi jurusan psikologi pada tahun 1999 sesuai SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001 dan Surat Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, tgl. 25 Juli 2001. kemudian tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 perihal perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dan telah melakukan perpanjangan izin penyelenggaraan program studi Psikologi Program Sarjana (S-1) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Dikti No. D./II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi No.164/SK/BAN-PT/Ak-XVI/S/VIII/2013 dengan predikat B (Baik) s/d Tahun 2018

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 24 April 2021 sampai 19 Oktober 2021. Penelitian ini dilaksanakan via online atau secara Daring (Dalam Jaringan) bertempat di Perumahan Greenland, Jl. Raya Candi VI C, Karang Besuki, Kec. Sukun, Kota Malang, Jawa Timur 65146.

3. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Penelitian ini dilaksanakan via online atau secara Daring (Dalam Jaringan) terhadap mahasiswa TA 2017 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang sudah mulai memikirkan tentang penentuan karir setelah menyelesaikan perkuliahannya, dengan cara memberikan skala *emotional quotient* dan *quarter life crisis* berupa instrumen penelitian secara online melalui *google form* kepada subjek penelitian yang sudah ditentukan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 57 Responden dengan besar persentase laki-laki 24.1% dan perempuan sebesar 75.9%, dengan usia rata-rata dewasa (20-30 tahun). Penelitian ini juga dilaksanakan pada tanggal 11 Oktober 2021 dengan cara membagikan instrumen penelitian via online dengan link *google form* melalui group WA (*Whatsapp*), menyebarkan melalui *personal contac*, dan dibantu penyebaran juga oleh teman-teman mahasiswa TA 2017 fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Adapun tahap-tahap pengambilan data ini sebagaimana berikut:

- a. Peneliti memindahkan skala ke *google form*
- b. Pada pertama instrument *google form* peneliti memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan dari penelitian.
- c. Pada halaman kedua setelah memperkenalkan diri yaitu identitas subjek yang terdiri atas nama, usia, jenis kelamin, dan perencanaan karir setelah menyelesaikan kuliah.
- d. Peneliti mencantumkan tata cara pengisian skala
- e. Peneliti membagikan skala melalui *group WA* mahasiswa TA 2017, *personal contac* dan dibantu oleh teman-teman yang lain.
- f. Peneliti menunggu sampai jumlah responden terpenuhi
- g. Setelah terpenuhi maka peneliti menutup tanggapan pada instrument *google form* dan kemudian data yang diperoleh dilanjutkan pada pengolahan data.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Coba Instrumen Penelitian

Uji coba yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *try out* terpakai. artinya pelaksanaan uji coba dilaksanakan beriringan dengan pelaksanaan penelitian yang sesungguhnya (Ari Wiratmoko, 2012). Oleh karena itu, uji coba terpakai adalah suatu teknik untuk menguji validitas dan reliabilitas dengan cara pengambilan datanya hanya sekali

dan hasil uji cobanya langsung digunakan untuk menguji hipotesis. Uji coba ini dilakukan terhadap 57 responden untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur *emotional quotient* dan *quarter life crisis*.

2. Uji Validitas Instrumen

a. Hasil Uji Validitas

Berikut merupakan validitas skala dari masing-masing variabel yang tetap dan gugur yang telah diujikan pada 57 responden.

1. Skala *Quarter Lifer Crisis*

Tabel 4.1 *Item Skala Terpakai dan Terbuang Quarter Lifer Crisis*

ASPEK	NO BUTIR			
	VALID	JUMLAH	GUGUR	JUMLAH ITEM
Bimbang dalam mengambil keputusan	1, 2, 3, 7, 8 9, 10	7	4	1
Putus asa	5, 11, 12, 13, 14, 19, 20	7	6	1
Penilaian diri yang negatif	15, 16, 17, 18, 21, 23, 24	7	22	1
Terjebak dalam situasi sulit	25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34	8	-	-
Cemas	29, 30, 35, 36, 37, 43, 44	7	38	1
Tertekan	39, 40, 45, 46	4	-	-
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	41, 47, 48	3	42	1
TOTAL	43		5	

Pada tabel diatas terdapat beberapa *item* yang gugur dan valid, hal tersebut terjadi karena nilai koefisien korelasi berada di bawah 0.25, sehingga dinyatakan tidak valid dan gugur. Item yang memiliki koefisien korelasi di atas 0.25 dinyatakan valid. Adanya *item* yang gugur dari 48 item yang diuji coba tersisa 43 *item* valid dalam instreumen penelitian *Quarter Lifer Crisis* ini. Adapun *item* yang gugur di dalam penelitian ini dibuang serta tidak digunakan kembali, sehingga terdapat pengurangan jumlah *item* pada skala ini oleh karenanya nilai koefisien korelasi pada skala ini adalah 0.841.

2. Skala *Emotional Quotient*

Tabel 4.2 *Item* Terpakai dan Terbuang *Emotional Quotient*

ASPEK	NO BUTIR			
	VALID	JUMLAH	GUGUR	JUMLAH ITEM
Mengenal emosi diri Mengelola emosi	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	14	4, 5	2
Memotivasi diri sendiri	17, 18, 19, 21, 22, 23, 24	7	20	1
Mengenal emosi orang lain	25, 27, 31	3	26, 28, 29, 30, 32	5
Membina hubungan dengan orang lain	33, 35, 36, 43, 44	5	34, 37, 38, 39, 40, 41, 42,	7
TOTAL		29		15

Pada tabel diatas terdapat bebrapa *item* yang gugur dan valid, hal tersebut terjadi karena nilai koefisien korelasi berada di bawah 0.25, sehingga dinyatakan tidak valid dan gugur. *Item* yang memiliki koefisien korelasi di atas 0.25 dinyatakan valid. Adanya *item* yang gugur dari 15 *item* yang diuji coba tersisa 29 *item* valid dalam instreumen penelitian *Emotional Quotient* ini. Adapun *item* yang gugur di dalam penelitian ini dibuang serta tidak digunakan kembali, sehingga terdapat pengurangan jumlah *item* pada skala ini oleh karenanya nilai koefisien korelasi pada skala ini adalah 0.841.

3. Uji Reliabilitas Instrumen

Pada uji reliabilitas di dalam penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan aplikasi program IBM SPSS *for windows*. Koefisien reliabilitas memiliki nilai dari 0 sampai 1,00 yakni semakin mendekati angka 1.00 maka reliabilitasnya semakin tinggi. Adapun hasil reliabilitas didapatkan dari subjek penelitian dengan menggunakan skala yang telah melalui tahap uji coba sebelumnya.

Tabel 4.3 Reliabilitas Skala *Quarter Lifer Crisis* dan *Emotional Quotient*

Klasifikasi	skor	keterangan
<i>Quarter Lifer Crisis</i>	0,932	Reliabel
<i>Emotional Quotient</i>	0,945	Reliabel

Tabel 4.4 Reliabilitas Skala *Quarter Lifer Crisis*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,932	,935	33

Tabel 4.5 reliabilitas skala *Emotional Quotient*

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,945	,947	39

Berdasarkan kedua hasil uji reliabilitas di atas adalah *Quarter Lifer Crisis* 0.935 dan *Emotional Quotient* sebesar 0.947. keduanya dapat dikatakan reliabel karena nilai reliabilitas tersebut lebih besar dari 0,7. Oleh karenanya, kedua skala tersebut bisa dinyatakan memenuhi syarat reliabel dalam artian bahwa alat ukur ini memiliki konsistensi dan ketepatan dalam

menilai *Quarter Lifer Crisis* dan *Emotional Quotient* pada subjek dikarenakan penelitian ini dianggap dapat diandalkan apabila memberikan hasil yang konsisten untuk pengukuran yang sama.

C. Paparan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini digunakan untuk melihat apakah data yang akan didistribusikan normal atau tidak. Untuk mengetahui data distribusi normal ataupun tidak, dilakukan Uji Normalitas dengan bantuan software SPSS *for windows*. Ketika data yang didistribusikan $> 0,05$ maka data tersebut normal, namun jika $< 0,05$ maka data tersebut tidak normal. Pada penelitian ini analisis statistik yang digunakan untuk melihat hubungan adalah analisis korelasi person. Adapun hasil dari uji normalitas sebagai berikut.

Tabel 4.6 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		57
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.28107192
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.060

	Negative	-.062
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berlandaskan tabel di atas, diketahui bahwa dalam uji Normalitas memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0,200. yakni data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Data yang berdistribusi normal merupakan data yang pola distribusinya simetris tidak condong kekanan maupun kekiri, artian adalah data tersebut normal, tidak ada penyimpangan sampel dari sebuah populasi penelitian.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah ada data yang berkorelasi secara linear. Data yang berkorelasi secara linear adalah syarat data dapat dianalisis dengan menggunakan analisis linear. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan software *SPSS for windows*. Jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka kesimpulannya ialah terdapat hubungan linear antar variabel. Hasil dari uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 4.7 Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	(Combined)	12151,449	34	357,396	7,856	,000
	Linearity	9312,051	1	9312,051	204,688	,000
	Deviation from Linearity	2839,398	33	86,042	1,891	,061
Within Groups		1000,867	22	45,494		
Total		13152,316	56			

Berlandaskan tabel di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi pada kolom *deviation from linearity* sebesar 0,061 yakni lebih dari $> 0,05$. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel X atau dependen yaitu *Emotional Questient* dan variabel Y atau independen yaitu *Quarter Life Crisis*. Yang dimaksud hubungan linier secara teori adalah bahwa adanya kecocokan antara variabel X dan Y dengan artian bahwa hubungan *Emotional Questient* dan *Quarter Life Crisis* dapat menjadi hubungan yang dapat diuji sehingga *Emotional*

Quotient dapat menjadi variabel anteseden atau prediktor bagi *Quarter Life Crisis*.

2. Analisis Deskripsi Data Hasil Penelitian

a. Skor Hipotetik dan Empirik

Skor hipotetik merupakan nilai mean dan standart deviasi (SD) yang di peroleh dari hasil penelitian. Adapun skor empirik adalah skor yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan. Kemudian skor Hipotetik dan skor empirik dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 4.8 Mean Hipotetik dan Empirik

Variabel	Hipotetik			Empirik		
	Max	Min	Mean	Max	Min	Mean
<i>Emotional Quotient</i>	156	39	97.5	141	39	90
<i>Quarter Life Crisis</i>	132	33	82.5	126	46	86

Berlandaskan hasil tabel di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini, skala *Emotional Quotient* yang digunakan merupakan skala yang berdasarkan aspek-aspek dari teori Goleman, D. Dengan skala terdiri atas 29 *item* valid dengan skala likert rentang skor 1-4. Kemudian, setelah data tersebut diproses dengan hasil hipotetik yaitu skor skala

tertinggi pada *Emotional Quotient* adalah 156 dan terendah adalah 39 dengan *mean* hipotetik sebesar 97.5. Berlandaskan ini, hasil penelitian maka skor empirik yang didapatkan adalah skor maksimal subjek adalah 141 dan minimal 39 dengan *mean* empirik sebesar 90. Oleh karena itu, jika dibandingkan antara mean hipotetik dan empirik maka mean hipotetik lebih besar dengan mean empirik, yaitu $97.5 > 90$. Dalam artian bahwa *Emotional Quotient* mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat yang rendah.

2. Pada penelitian ini, skala *Quarter Lifer Crisis* yang digunakan mengacu pada teori Robbins, A., & Wilner, A, skala terdiri dari 43 *item* valid dengan skala likert rentang skor 1-4. Kemudian, setelah data tersebut diproses dengan hasil hipotetik yaitu skor skala tertinggi pada *Quarter Lifer Crisis* adalah 132 dan terendah adalah 33 dengan *mean* hipotetik sebesar 126. Berlandaskan ini, hasil penelitian maka skor empirik yang didapatkan adalah skor maksimal subjek adalah 142 dan minimal 46 dengan *mean* empirik sebesar 86. Oleh karena itu, jika dibandingkan antara mean hipotetik dan empirik maka mean hipotetik lebih kecil dengan mean empirik, yaitu $125 < 86$. Dalam artian bahwa *Quarter Lifer Crisis* mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat yang tinggi.

b. Deskripsi Kategori Data

1. Tingkat *Quarter Lifer Crisis*

Ketika mengukur tingkat *Quarter Lifer Crisis*, peneliti mengkategorikan menjadi 3 bentuk yaitu rendah, sedang dan tinggi. Skor yang digunakan dalam mengukur norma hipotetik sebagai berikut :

Tabel 4.9 Norma Hipotetik

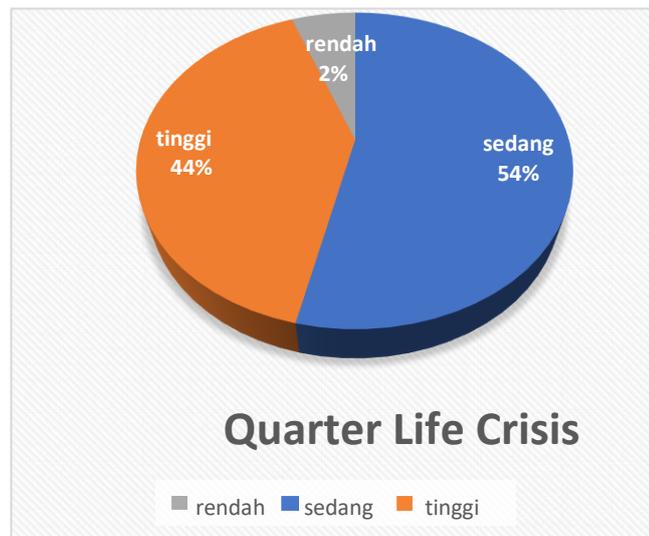
No	Kategori	Norma Skor
1	Tinggi	$X > (M + 1,0 \text{ SD})$
2	Sedang	$(M - 1,0 \text{ SD}) \leq X \leq (M + 1,0 \text{ SD})$
3	Rendah	$X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Setelah diketahui skor dari norma hipotetik di atas maka data tersebut dapat di klasifikasikan menjadi tiga tingkatan sesuai dengan kelas masing- masing. Berikut kategorisasi tingkat *schadenfreude*:

Tabel 4.10 Tingkat *Quarter Lifer Crisis*

<i>Quarter Lifer Crisis</i>			
Kategori	Range	Jumlah subjek	percentase
Rendah	33 – 65	1	1,8 %
Sedang	66 – 99	31	54,4 %
Tinggi	100 – 132	25	43,9 %
Jumlah		57	100 %

Berlandaskan tabel di atas, diperoleh hasil bahwa responden yang tergolong kategori rendah pada variabel *Quarter Lifer Crisis* adalah 1 respon dengan presentase sebesar 1.8 %, sedangkan responden yang tergolong sedang sebesar 31 responden dengan presentase 54.4% dan yang kategori tinggi sebanyak 25 responden dengan presentase 43.9%. Diagram kategorisasi perilaku *Quarter Lifer Crisis* subjek penelitian dijelaskan sebagai berikut.



Gambar 4.1 Tingkat *Quarter Lifer Crisis*

Berdasarkan diagram di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat *Quarter Lifer Crisis* mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tergolong sedang dengan persentase 54%..

Selain itu peneliti juga mengukur tingkat *Quarter Lifer Crisis* berdasarkan masing-masing aspek. Hal ini bertujuan untuk mengetahui bahwa aspek mana atau faktor apa yang paling mempengaruhi munculnya *Quarter Lifer Crisis*. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

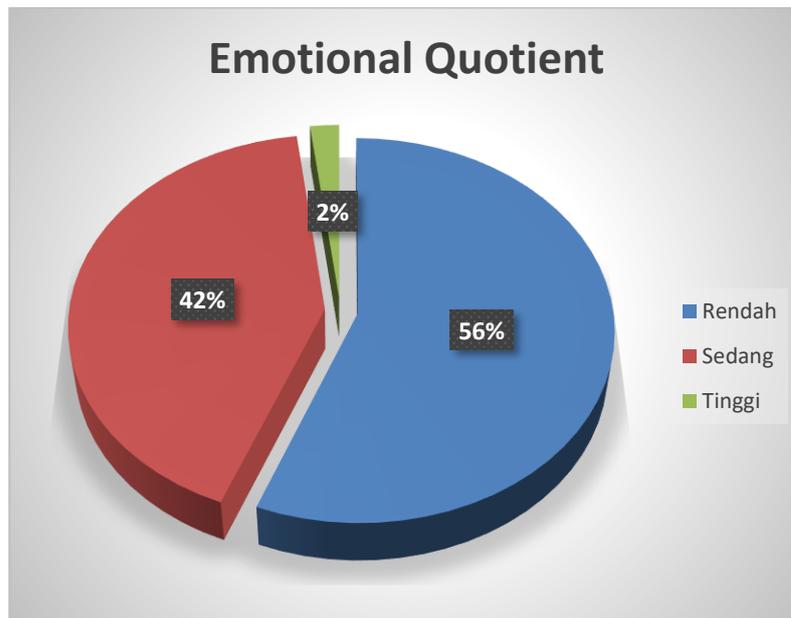
2. Tingkat *Emotional Quotient*

Emotional Quotient juga dikategorikan menjadi 3 bentuk yaitu rendah, sedang dan tinggi. Berikut tabel kategorisasi data *Emotional Quotient* sebagai berikut:

Tabel 4.11 Tingkat *Emotional Quotient*

Kategori	Range	Jumlah subjek	persentase
Rendah	39 – 77	32	56,1 %
Sedang	78 – 117	24	42,1 %
Tinggi	118 - 156	1	1,8 %
Jumlah		57	100 %

Berdasarkan tabel di atas dapat diperoleh hasil bahwa responden yang tergolong kategori rendah pada variabel *Emotional Quotient* adalah 32 responden dengan presentase sebesar 56.1 %, sedangkan responden yang tergolong sedang sebesar 24 responden dengan presentase 42.1 % dan yang kategori tinggi sebanyak 1 responden dengan presentase 1.8%. Diagram kategorisasi perilaku *Emotional Quotient* subjek penelitian dijelaskan sebagai berikut.



Gambar 4.2 Tingkat *Emotional Quotient*

Berdasarkan diagram di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat *Emotional Quotient* mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tergolong rendah dengan persentase 56%.

Supaya mengetahui lebih rinci tingkat *Emotional Quotient* mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, peneliti juga mengukur tingkat *Emotional Quotient* dari masing-masing aspek dengan tujuan untuk mengetahui aspek apa atau jenis *Emotional Quotient* mana yang mendominasi dan paling berkontribusi dalam tingginya *Emotional Quotient* pada mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik

Ibrahim Malang. Berikut tabel tingkat *Emotional Quotient* dari berbagai macam aspek:

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini yaitu untuk mengukur ada tidaknya hubungan antara *Emotional Quotient* dan *Quarter Lifer Crisis* dalam menentukan karir. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi menggunakan *SPSS for windows*.

Adapun hasil dari analisis dat penelitian sebagai berikut :

Tabel 4.16 Hasil Uji Korelasi

		<i>Quarter Lifer Crisis</i>	Emotional Quotient
<i>Quarter Lifer Crisis</i>	Pearson Correlation	1	-,841**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	57	57
Emotional Quotient	Pearson Correlation	-,841**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	57	57

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan atau korelasi negatif antara *Emotional Quotient* dan *Quarter Lifer Crisis* dalam

menentukan karir. Hasil dari uji korelasi tersebut yaitu terdapat nilai korelasi sebesar $r = -0,841$ yaitu terdapat korelasi negatif yang kuat antara kedua variabel tersebut. Korelasi negatif merupakan hubungan antara 2 variabel dimana kenaikan satu variabel dapat menyebabkan penurunan pada variabel lainnya. Peneliti memberikan kriteria tersebut sesuai dalam Sarwono, (2006) sebagai berikut:

0: Tidak ada korelasi antara dua variabel

$>0 - 0,25$: Korelasi sangat lemah

$>0,25 - 0,5$: Korelasi cukup

$>0,5 - 0,75$: Korelasi kuat

$>0,75 - 0,99$: Korelasi sangat kuat

1: Korelasi sempurna

Signifikansi korelasi pada penelitian ini yaitu senilai $p = 0,000 < 0,005$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini berarti bahwa adanya hubungan atau korelasi negatif antara *Emotional Quotient* dan *Quarter Lifer Crisis* dalam menentukan karir mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Korelasi negatif merupakan suatu hubungan dimana ketika suatu variabel meningkat maka variabel lain akan menurun, begitupun sebaliknya.

ketika salah satu variabel menurun maka variabel lain meningkat. Dalam artian bahwa ketika *Emotional Quotient* meningkat maka *Quarter Lifer Crisis* menurun begitupun ketika *Emotional Quotient* menurun maka *Quarter Lifer Crisis* akan meningkat.

4. Pembahasan

A. Tingkat *Emotional Quotient* Mahasiswa TA 2017 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Mahasiswa Psikologi TA 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menjalani proses perkuliahan semester akhir, disamping juga beberapa aktivitas perkuliahan mereka dituntut untuk memikirkan karir masa depannya dimana mereka akan menjalani perannya masing-masing. Mahasiswa Psikologi TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami goncangan Psikologis yang diakibatkan karena menghadapi suatu perubahan di dalam kehidupan, contohnya adanya karir yang tiap waktu berubah-ubah, karir apa yang ingin digelutinya. Diperlukan adanya beberapa usaha supaya karir yang diinginkan tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan *Emotional Quotient* seseorang merupakan suatu hal yang paling penting dalam mempengaruhi performa saat menjalani karir dalam kehidupannya. Mahasiswa dengan *Emotional Quotient* yang tinggi akan mampu mengenali emosi dirinya, mengelola emosi diri, memotivasi diri,

mengenali emosi orang lain, dan dapat membina hubungan baik dengan orang lain.

Hasil Analisa data menunjukkan bahwa mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dominan memiliki kemampuan *Emotional Quotient* yang rendah dengan persentase 56.1% dengan jumlah 32 mahasiswa. Tingkat *Emotional Quotient* mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada pada kategori sedang menunjukkan persentase 42.1% dengan jumlah 24 mahasiswa dan yang memiliki tingkat *Emotional Quotient* rendah menunjukkan persentase sebesar 1.8% dengan jumlah 1 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kemampuan *Emotional Quotient* yang rendah dari persentase yang ada. Nugroho Kusumo (2018) dari Universitas Islam Negeri Surabaya dalam penelitiannya tentang hubungan *Emotional Quotient* dengan kematangan karir mahasiswa. menunjukkan hasil bahwa terjadi hubungan secara signifikan dengan signifikansi $0,000 < 0,005$ dan nilai koefisien korelasi antara dua variabel sebesar 0,478.

B. Tingkat *Quarter Lifer Crisis* Mahasiswa TA 2017 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Mahasiswa Psikologi TA 2017 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami tantangan dalam hidupnya sebagaimana

peneliti jelaskan di dalam latar belakang di atas. Dalam penentuan karir mereka dari hasil data awal menjelaskan bahwa adanya kebingungan dan kebingungan dalam mengambil keputusan dimana hal tersebut masuk dalam istilah *Quarter Lifer Crisis* (Robins dan Wilner 2001).

Hasil Analisa data menunjukkan bahwa mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dominan mengalami *Quarter Lifer Crisis* yang sedang dengan persentase 54.4% dengan jumlah 31 mahasiswa. Tingkat *Quarter Lifer Crisis* mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berada pada kategori tinggi menunjukkan persentase 43.9% dengan jumlah 25 mahasiswa dan yang memiliki tingkat *Quarter Lifer Crisis* rendah menunjukkan persentase sebesar 1.8% dengan jumlah 1 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami *Quarter Lifer Crisis* yang sedang dari persentase yang ada.

Ameliya Rahmawati Putri (2020) dari Universitas Negeri Raden Intan Lampung dalam penelitiannya menjelaskan tentang hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* terhadap mahasiswa yang menunjukkan hasil bahwa memperoleh nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = - 0,367 dengan $p= 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya adalah terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *quarter life crisis* terhadap mahasiswa sehingga hipotesis dapat diterima. Rendahnya dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka *quarter life crisis* semakin tinggi pada

mahasiswa. Sumbangan efektif sebesar 13,5% yang dipengaruhi oleh variabel bebas dalam penelitian ini dan 86,5% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menentukan karir dan seseorang yang mengalami kekhawatiran dalam menentukan karir merupakan ciri dari *quarter life crisis*.

C. Hubungan *Emotional Quotient* dengan *Quarter Lifer Crisis* dalam menentukan karir pada Mahasiswa Psikologi TA 2017 Fakultas Psikologi Universitas Islam negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berlandaskan hasil analisa korelasi *product moment* menunjukkan bahwa *Emomtional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* dalam menentukan karir pada mahasiswa Psikologi TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki nilai korelasi *pearson* (-0.841) dengan sig (p) = (0.000) berarti $p < 0.01$. Penelitian ini menghasilkan adanya korelasi yang signifikan anatar variabel *Emomtional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* dalam menentukan karir pada mahasiswa Psikologi TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini memiliki koefisien determinasi (R^2) dari $r = 0.841^2$ yakni 0.70 yang berarti sumbangan variabel *Emomtional Quotient* terhadap *Quarter Life Crisis* dalam menentukan karir pada mahasiswa Psikologi TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebesar 70%, dan sisanya sebesar 30% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Variabel lain yang memengaruhi *Quarter Life Crisis* menurut Robins dan

Wilner (2001) yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, Penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Pada dasarnya fenomena *quarter life crisis* dapat menimpa siapa saja, di mana seseorang atau individu merasakan keresahan tertentu akan hidupnya. Individu mulai mempertanyakan akan dirinya Ketika sudah mulai masuk usia dewasa pada umumnya. Mereka mulai bertanya-tanya sejauh mana kemandirian dirinya sebagai individu tanpa menggantungkan diri pada orang lain. Oleh karena *quarter life crisis* ini dapat menyerang siapa saja maka sangatlah penting bagi setiap individu untuk mengatasi terjadinya fenomena tersebut supaya tetap dalam kondisi stabil sebagai manusia, tidak mengakibatkan stress dan depresi yang bisa membahayakan dirinya. Menurut Fischer (2008), *quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian pada kehidupan mendatang seseorang seperti karir, relasi, dan kehidupan sosial. Sebagai individu yang dewasa sangatlah wajar memikirkan tentang karir di masa depan, karena tugas-tugas serta tuntutan-tuntutan kehidupan yang dihadapinya berbeda dengan kehidupan fase sebelumnya sehingga rentan memang terjadinya *quarter life crisis* di kisaran usia tersebut.

Hal di atas terjadi bagi banyak kalangan, khususnya dalam kehidupan mahasiswa. Robins dan Wilner (2001) berpendapat bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang dialami oleh setiap individu sebagai bentuk respon terhadap munculnya krisis emosional,

ketidakstabilan, perubahan-perubahan, banyaknya suatu pilihan, dan adanya rasa cemas akibat tidak berdayanya individu. Oleh karena adanya krisis emosional itu kemudian individu harus mampu mengelola emosi yang muncul dari dirinya. Diperlukan adanya *Emotional Quotient* yang baik agar permasalahan yang berkaitan dengan *quarter life crisis* ini bisa teratasi dengan baik.

Emotional Quotient pada prinsipnya adalah kecerdasan seseorang dalam mengelola atau meregulasi emosi dirinya dengan baik supaya tetap memiliki kesehatan secara psikologis sebagai manusia. Seseorang dapat bertindak positif dengan adanya regulasi emosi secara tepat yang muncul dari dalam diri individu. Senada dengan Goleman (2009) yang mendefinisikan *Emotional Quotient* sebagai kemampuan seseorang untuk mengenali emosi dirinya, memotivasi diri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan *impulsive needs* atau dorongan hati, tidak sedih atau senang secara berlebihan, bisa mengatur *reactive needs*, meregulasi emosi supaya bebas stress, tidak menghilangkan daya berpikir dan berempati pada orang lain, serta memiliki suatu prinsip berusaha dan berdoa. *Emotional Quotient* adalah sisi lain dari kecerdasan kognitif yang memiliki peran penting dalam kehidupan manusia yang meliputi akan kesadaran dan kendali keinginan hati, ketekunan, motivasi dan empati, serta kecakapan sosial.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan negative yang dimiliki dengan nilai korelasi *pearson* sebesar -0.841 yang berarti semakin tinggi *Emotional Quotient* individu, maka semakin rendah *Quarter*

Life Crisis individu. Hal ini sejalan dengan apanya yang diutarakan dalam kitab suci umat Islam yakni Al-Qur'an surat At Taubah: 51

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۚ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Katakanlah: "Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal". (QS. At Taubah: 51)

Dari ayat di atas dijelaskan bahwa Allah taala tidak akan memberikan atau menimpakan sesuatu pada hambanya, melainkan semua itu adalah sesuatu yang telah digariskan atau ditetapkan. Sesuatu tersebut juga termasuk hal-hal yang banyak ditakutkan oleh para mahasiswa Psikologi TA 2017 termasuk di dalam nya masalah pekerjaan dan masalah *study* lanjutan yang akan ditempuhnya. Jika saja para mahasiswa Psikologi TA 2017 memahami sejatinya makna ayat di atas, hal itu dapat menunjukkan bahwa memiliki pemahaman diri dan emotiobal quotient yang baik bahkan sangat baik, yang mana nantinya berdampak positif pada kecil nya keraguan atau kebimbangan dan masalah *quartet life* pada orang-orang tersebut. Hal-hal semacam ini juga diperkuat dengan dua ayat dari dua surat yang peneliti cantunmkan di bawah ini, antara lain:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Qs. Ar Ra’d (13 : ayat 28)

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ
الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

“Sesungguhnya Al Quran ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberi khabar gembira kepada orang-orang Mu'min yang mengerjakan amal saleh bahwa bagi mereka ada pahala yang besar.” {Qs. Al-Isra: 9}

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berlandaskan hasil penelitian dan analisa pada bab sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *Emotional Quotient* mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dominan memiliki kemampuan *Emotional Quotient* yang rendah yang berarti para mahasiswa memiliki *Emotional Quotient* yang kurang, hal ini mengakibatkan para mahasiswa TA 2017 kurang memiliki pengendalian dan pengelolaan emosi diri, kurang dalam memotivasi diri, kurang peka dalam mengenali emosi orang lain, serta kurang dalam membina hubungan.
2. Tingkat *Quarter Lifer Crisis* mahasiswa TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dominan mengalami *Quarter Lifer Crisis* yang sedang yang berarti para mahasiswa mahasiswa TA 2017 Fakultas Psikologi mengalami kebimbangan dalam pengambilan keputusan tentang karir.
3. Berlandaskan hasil analisa korelasi *product moment* menunjukkan bahwa *Emomtional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* dalam menentukan karir pada mahasiswa Psikologi TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

memiliki nilai korelasi *pearson* yang mana menghasilkan adanya korelasi yang signifikan antara variabel *Emomtional Quotient* dengan *Quarter Life Crisis* dalam menentukan karir pada mahasiswa Psikologi TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini memiliki koefisien determinasi yang berarti sumbangan variabel *Emomtional Quotient* terhadap *Quarter Life Crisis* dalam menentukan karir pada mahasiswa Psikologi TA 2017 fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Saran

Berlandaskan pada pelaksanaan penelitian ini maka dihasilkan saran-saran yang berkaitan dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa dapat meningkatkan *Emotional Quotient* saat menghadapi fase *Quarter Lifer Crisis* berupa pengelolaan emosi yang baik di dalam diri masing-masing individu.

2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Bagi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang diharapkan supaya dapat memperhatikan mahasiswa dengan mahasiswa yang memiliki *Emotional Quotient* rendah agar dapat menghasilkan lulusan mahasiswa dengan kualitas yang baik dan mampu mengelola emosi diri dalam menghadapi fase

Quarter Lifer Crisis. Untuk meningkatkan *Emotional Quotient* yang rendah pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang kiranya dapat melaksanakan *training* yang bertema *Emotional Quotient* contohnya mengadakan pelatihan cara mengenali dan mengelola emosi diri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi Peneliti Selanjutnya hubungan *Emotional Quotient* dengan *Quarter Lifer Crisis* pada kalangan mahasiswa disarankan untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan fase *Quarter Lifer Crisis* serta menambah jumlah sample berdasarkan alasan-alasan yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250.
- Arikunto. (2006.) *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Pengantar psikologi intelegensi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Bar-on, R. (2002). *BarOn Emotional Quotient Inventory: Short Technical Manual*.
- Black, A. S. (2010). "Halfway between somewhere and nothing": A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students. University of Arkansas.
- Creswell, J. W., (2014). A concise introduction to mixed methods research. *SAGE publications*.
- Fischer, K. (2008). Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life. California: SuperCollege LLC
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ* (H. T (ed.); Terjemahan). Gramedia Pustaka Utama.
- Ginanjar, A. (2007). *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ Power*. Jakarta: Arga.
- Gulo, W. (2005). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Hurlock, E. B. (1993). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke-5)*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E, B. (1986). *Developmental Psychology* (3rd ed.). McGraw Hill.
- Jati, G. W., & Yoenanto, N. H. (2013). Kecerdasan Emosional Siswa Sekolah Menengah Pertama Ditinjau Dari Faktor Demografi. *Jurnal Pendidikan dan Perkembangan*, 111.

- Mahayana, Dimitri. (2005). *Quantum Quontien Kecerdasan Quantum: Cara Praktis Melejit Iq, Eq, dan Sq Yang Harus Harmonis*. Bandung: Yayasan Nuansa Cendikia
- Nash & Murray. (2010). *Helping College Student Find Purpose (The Campus Guide of Meaning Making)*. San Fransisco: Jossey-Bass
- Olson-Madden, J. H. (2007). *Correlates and predictors of life satisfaction among 18 to 35 year olds: An exploration of the "Quarterlife crisis" Phenomenon*. ProQuest.
- Pinasti, W. (2011). *Pengaruh Self-Efficacy, Locus Of Control dan Faktor Demografis Terhadap Kematangan Karir Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Roger & Daniel. (2008). *Keajaiban Emosi Manusia: Quantum Emotion for Smart Life*. Jogjakarta: Diva Press Group
- Robinson, O. (2015). Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis. *Emerging adulthood in a European context*.
- Robinson, O. C. (2018). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 7(3), 167-179.
- Suharsono. (2005). *Melejitkan IQ, EQ, & SQ*. Depok: Inisiasi Press
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2009). Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood.
- Wibowo, A. S. (2017). *Mantra Kehidupan, Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome dan Quarter-Life Crisis*. Elex Media Komputindo.

LAMPIRAN

LAMPIRAN I
SKALA PENELITIAN

1. Blue Print *Emotional Quotient*

ASPEK	NO BUTIR			
	VALID	JUMLAH	GUGUR	JUMLAH ITEM
Mengenal emosi diri Mengelola emosi	1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16	14	4, 5	2
Memotivasi diri sendiri	17, 18, 19, 21, 22, 23, 24	7	20	1
Mengenal emosi orang lain	25, 27, 31	3	26, 28, 29, 30, 32	5
Membina hubungan dengan orang lain	33, 35, 36, 43, 44	5	34, 37, 38, 39, 40, 41, 42,	7
TOTAL		29		15

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tahu kapan saya sedih dan kapan saya merasa gembira				
2	Saya mempunyai kelebihan dan kekurangan yang seimbang				
3	Saya tahu penyebab kemarahan saya				
4	Saya akan menahan amarah dan melampiaskan pada sesuatu hal yang lain				
5	Saya tidak tahu bagaimana mengungkapkan kemarahan saya				
6	Saya merasa memiliki banyak kekurangan pada diri saya				
7	Saya terkadang merasa kesal dan marah tiba-tiba				
8	Jika saya kesal dan marah, saya selalu melampiaskan pada semua yang ada di hadapan saya				
9	Saya yakin bahwa setiap musibah mengandung hikmah yang baik				
10	Saya dapat bersikap tenang dan mengontrol diri ketika berada pada situasi yang sulit				
11	Saya mampu bertindak sesuai keinginan saya				

	tanpa harus diarahkan oleh orang lain				
12	Saya mampu mengontrol pikiran dan tindakan dalam situasi apapun				
13	Saya tertekan menghadapi tantangan dan perubahan kehidupan saat ini				
14	Saya adalah orang yang mudah merasa panik ketika berada di situasi yang sulit				
15	Saya tidak akan bertindak sebelum ada arahan dari orang lain				
16	Saya tidak bisa menentukan ekspresi apa yang harus saya keluarkan				
17	Saya dapat merencanakan segala sesuatu dengan matang				
18	Saya percaya pada diri sendiri untuk menyelesaikan semua rintangan yang ada				
19	Saya percaya akan berhasil jika memaksimalkan potensi diri dan bakat yang saya punya				
20	Saya bangga terhadap diri saya sendiri meskipun saya bukan orang yang sempurna				
21	Saya tidak bisa menggambarkan kehidupan saya di masa depan				
22	Saya butuh seseorang sebagai pendorong dan motivasi diri untuk berjuang				
23	Sejauh apapun saya berusaha pasti tetap kalah dengan teman saya				
24	Saya merasa malu dengan diri sendiri karena memiliki banyak kekurangan				
26	Saya merasakan turut prihatin atas musibah yang menimpa teman saya				
27	Saya dapat merasakan perasaan orang lain dari ekspresi dan perilakunya				
28	Saya merasa bahwa perbedaan setiap orang itu indah				
29	Memahami orang lain adalah kewajiban yang harus kita lakukan				
30	Saya akan bersikap cuek dengan musibah yang menimpa teman saya sendiri karena hal itu bukan urusan saya				
31	Saya tidak tahu apa yang dialami oleh teman saaya				
32	Perbedaan hanya akan menyebabkan perpecahan				
33	Saya hanya memahami diri sendiri daripada orang lain				
34	Saya lebih suka menyelesaikan pekerjaan secara kelompok daripada mengerjakan sendirian				

35	Saya akan mengajak orang lain untuk bekerja kelompok				
36	Saya bisa mengekspresikan ide pada orang lain				
37	Saya mudah berkomunikasi dengan berbagai macam cara				
38	Bekerja dengan orang lain hanya akan menghambat saya				
39	Saya memilih mengerjakan sendirian tanpa ada pengganggu				
40	Saya sulit untuk terbuka bersama orang lain				
41	Saya hanya dapat dihubungi melalui tatap muka				
42	Saya memiliki banyak teman baik di rumah ataupun di kampus				
43	Saya akan mencari teman baru setiap harinya				
44	Saya tidak tertarik untuk berkomunikasi dengan orang asing				

2. Blue Print Quarter Life Crisis

ASPEK	NO BUTIR			
	VALID	JUMLAH	GUGUR	JUMLAH ITEM
Bimbang dalam mengambil keputusan	1, 2, 3, 7, 8 9, 10	7	4	1
Putus asa	5, 11, 12, 13, 14, 19, 20	7	6	1
Penilaian diri yang negatif	15, 16, 17, 18, 21, 23, 24	7	22	1
Terjebak dalam situasi sulit	25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34	8	-	-
Cemas	29, 30, 35, 36, 37, 43, 44	7	38	1
Tertekan	39, 40, 45, 46	4	-	-
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	41, 47, 48	3	42	1
TOTAL		43	5	

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa ragu-ragu dalam menentukan karir di masa depan				
2	Saya bingung jika dihadapi dengan dua pilihan yang sangat sulit				
3	Saya merasa khawatir dengan keputusan karir yang saya ambil				
4	Saya sering bertanya-tanya apakah pilihan yang saya ambil sudah tepat atau belum				
5	Saya merasa di usia yang semakin dewasa belum bisa menghasilkan apa-apa				
6	Saya sering merasa salah jurusan dan sia-sia mengikuti perkuliahan				
7	Saya yakin dalam mengambil keputusan karir dengan pertimbangan yang matang				
8	Saya terbiasa berkonsultasi kepada orang lain sebelum memutuskan pilihan				
9	Saya yakin dengan keputusan yang saya ambil sendiri				
10	Bagi saya, semua keputusan yang telah saya ambil adalah bulat dan tidak akan berubah				
11	Saya yakin bahwa dengan usaha maka akan mendapat keberhasilan				
12	Semua yang telah saya lakukan pasti bermanfaat untuk diri saya sendiri				
13	Saya merasa belum mampu menentukan karir yang tepat				
14	Saya merasa gagal untuk menggapai tujuan hidup saat ini				
15	Saya merasa memiliki banyak sekali kekurangan daripada kelebihan				
16	Saya merasa yang paling banyak kekurangan diantara semua teman-teman				
17	Saya merasa teman saya lebih hebat daripada saya sendiri				
18	Saya merasa sangat kurang dengan apa yang telah saya dapat selama ini				
19	Saya merasa puas dengan kehidupan yang saya jalani saat ini				
20	Saya merasa saat ini sudah berhasil menggapai tujuan hidup				
21	Saya merasa memiliki kelebihan dan kemampuan dalam hidup				

22	Menurut saya, semua orang mempunyai kapasitasnya masing-masing				
23	Saya merasa kehidupan saya berjalan sesuai harapan				
24	Saya bersyukur apa yang telah saya dapat selama ini				
25	Saya merasa bingung antara mengikuti keinginan saya sendiri atau keinginan orang tua				
26	Saat ini adalah situasi yang sangat berat bagi saya				
27	Saya merasa bingung dengan apa yang akan dilakukan setelah lulus dari bangku kuliah				
28	Saya selalu memikirkan setiap waktu tentang pekerjaan apa yang akan saya lakukan nanti				
29	Saya ingin melakukan sesuatu dengan sempurna dan menghindari kegagalan dalam hidup				
30	Saya memilih diam dan menghindari beberapa hal daripada gagal				
31	Saya memiliki cita-cita dan mengetahui bagaimana cara mencapainya				
32	Saya merasa saat ini adalah masa yang sangat menyenangkan				
33	Saya memiliki pandangan yang jelas mengenai masa depan saya				
34	Menurut saya, pekerjaan bukan hal utama yang harus dipikirkan				
35	Saya tidak takut kegagalan dalam hidup atau masa depan saya				
36	Saya selalu mencoba hal baru yang ada di depan saya				
37	Saya sedang mengkhawatirkan banyak hal, seperti keputusan karir, melanjutkan studi dan menikah				
38	Saya khawatir tentang masa depan saya nanti				
39	Saya merasa sebagai mahasiswa harus sukses dalam berkarir				
40	Saya merasa tantangan saya dalam karir lebih berat daripada teman saya sendiri				
41	Saya merasa terbebani ketika di usia saat ini belum berpenghasilan				
42	Saya merasa gelisah ketika memikirkan tentang percintaan, seperti putus dari kekasih atau tidak akan mampu memperoleh pasangan				
43	Saya merasa kehidupan saya akan berjalan dengan baik				
44	Saya optimis tentang kehidupan saya di masa depan				

45	Saya merasa permasalahan hidup yang saya hadapi semakin menantang				
46	Saya memiliki target tertentu dan menghargai setiap proses				
47	Saya membangun relasi sebanyak mungkin saat di bangku kuliah				
48	Saya mampu menyelesaikan permasalahan ketika berselisih paham dengan orang tua				

LAMPIRAN II
UJI VALIDITAS

1. Skala *Emotional Quotient*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	74.77	286.608	.615	.943
X2	74.30	288.284	.479	.944
X3	74.51	288.826	.428	.944
X5	74.37	285.237	.524	.943
X7	73.81	288.766	.381	.945
X8	74.51	282.862	.633	.943
X9	74.82	282.969	.752	.942
X10	74.49	287.647	.617	.943
X11	74.44	288.429	.575	.943
X12	74.35	282.982	.663	.942
X13	73.81	290.159	.344	.945
X14	73.75	287.474	.413	.944
X15	74.19	286.801	.521	.943
X16	74.33	286.190	.564	.943
X17	74.12	287.717	.507	.943
X18	74.47	284.182	.673	.942
X19	74.58	282.891	.774	.942
X20	74.61	280.527	.838	.941
X21	74.11	280.739	.660	.942
X23	74.40	281.638	.623	.943
X24	74.39	283.277	.656	.942
X25	74.42	285.570	.540	.943
X26	74.42	288.284	.591	.943
X27	74.58	284.391	.657	.942
X28	74.46	290.288	.425	.944
X29	74.67	286.619	.646	.943
X30	73.89	287.882	.494	.944
X31	74.44	288.786	.431	.944
X32	74.23	293.036	.316	.945
X33	73.63	293.844	.280	.945
X34	74.04	287.677	.498	.944

X35	74.25	286.617	.644	.943
X36	74.33	283.583	.717	.942
X37	74.33	284.048	.593	.943
X39	74.04	284.820	.529	.943
X40	74.32	289.113	.472	.944
X41	74.07	285.245	.523	.943
X43	73.86	290.766	.288	.946
X44	74.23	288.465	.418	.944

2. Skala *Quarter Life Crisis*

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	129.39	296.134	.622	.904
Y2	129.86	305.266	.364	.907
Y3	129.44	298.822	.627	.904
Y4	129.82	306.112	.298	.908
Y5	130.14	302.301	.410	.906
Y6	128.89	302.989	.448	.906
Y7	129.02	300.018	.597	.905
Y8	129.32	307.506	.332	.907
Y9	129.14	303.159	.515	.906
Y10	129.46	303.145	.459	.906
Y11	128.74	304.090	.517	.906
Y12	129.07	305.066	.365	.907
Y13	129.65	302.053	.466	.906
Y14	129.28	294.634	.697	.903
Y15	129.74	300.555	.514	.905
Y16	129.44	299.751	.490	.905
Y17	129.68	300.006	.521	.905
Y18	129.77	301.001	.422	.906
Y19	129.75	305.046	.339	.907
Y20	130.12	315.360	.009	.911
Y21	129.11	300.596	.565	.905
Y22	128.75	300.831	.610	.905
Y23	129.61	301.277	.545	.905

Y24	128.81	301.730	.535	.905
Y25	129.70	302.927	.365	.907
Y26	130.00	303.464	.378	.907
Y27	129.58	294.498	.584	.904
Y28	129.91	302.974	.385	.907
Y29	130.12	316.788	-.038	.911
Y30	129.65	308.018	.245	.908
Y31	129.25	302.617	.510	.906
Y32	129.56	307.465	.269	.908
Y33	129.51	296.540	.670	.904
Y34	129.98	313.553	.046	.911
Y35	129.40	307.066	.271	.908
Y36	129.26	301.555	.468	.906
Y37	129.96	308.070	.235	.908
Y38	129.84	307.028	.301	.908
Y39	130.19	317.587	-.063	.912
Y40	129.86	306.944	.296	.908
Y41	130.21	307.883	.239	.908
Y42	129.61	306.206	.271	.908
Y43	129.11	307.524	.327	.907
Y44	129.02	295.446	.691	.903
Y45	128.95	311.015	.212	.908
Y46	129.12	299.431	.521	.905
Y47	129.35	301.768	.470	.906
Y48	129.21	304.455	.410	.906

LAMPIRAN III
UJI RELIABILITAS

1. Skala *Emotional Quotient*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	39

2. Skala *Quarter Life Crisis*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.932	33

LAMPIRAN IV
ANALISA DATA

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		57
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.28107192
Most Extreme Differences	Absolute	.062
	Positive	.060
	Negative	-.062
Test Statistic		.062
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Linearitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Quarter Life Crisis *	57	100.0%	0	0.0%	57	100.0%
Emotional Quotient						

Report

Quarter Life Crisis

Emotional Quotient	Mean	N	Std. Deviation
39	119.00	1	.
47	125.00	1	.
50	117.00	1	.
52	119.00	1	.
54	118.50	2	.707
56	104.00	2	2.828
57	111.00	1	.
58	126.00	1	.
60	103.00	1	.
62	105.50	2	.707
64	87.00	1	.
65	118.00	1	.
66	92.50	2	.707
67	103.00	1	.
68	104.50	2	12.021
70	107.00	1	.
72	96.00	2	14.142
75	106.60	5	8.081
76	106.33	3	5.774
77	94.00	1	.
78	76.00	1	.
81	95.50	2	4.950
82	88.00	3	4.583
84	88.00	2	11.314
85	96.00	1	.
88	88.00	2	1.414
89	89.00	4	5.477
90	95.00	1	.
92	85.00	2	5.657
94	76.00	1	.
96	91.00	1	.
98	80.00	1	.
101	80.50	2	.707
105	70.00	1	.
141	46.00	1	.

Total	97.32	57	15.325
-------	-------	----	--------

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Emotional Quotient	Between Groups	(Combined)	12151.449	34	357.396	7.856	.000
		Linearity	9312.051	1	9312.051	204.688	.000
		Deviation from Linearity	2839.398	33	86.042	1.891	.061
	Within Groups		1000.867	22	45.494		
	Total		13152.316	56			

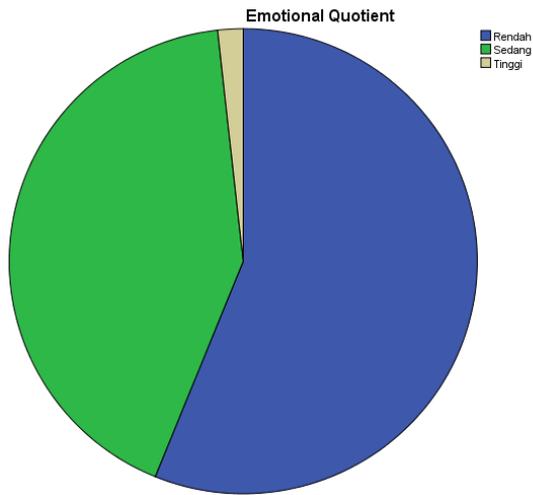
Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Quarter Life Crisis * Emotional Quotient	-.841	.708	.961	.924

3. Kategorisasi *Emotional Quotient*

Emotional Quotient

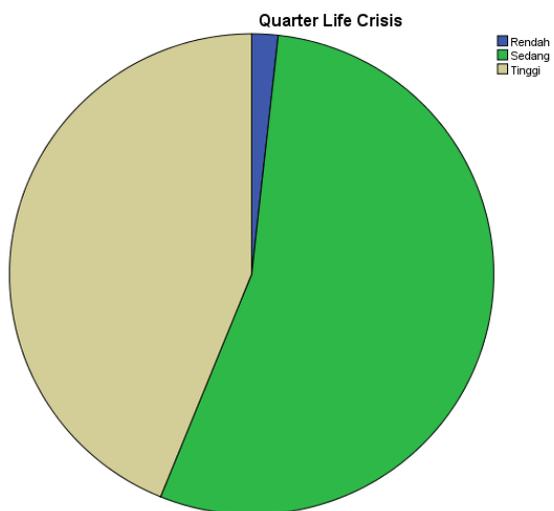
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	32	56.1	56.1	56.1
	Sedang	24	42.1	42.1	98.2
	Tinggi	1	1.8	1.8	100.0
Total		57	100.0	100.0	



4. Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	1	1.8	1.8	1.8
	Sedang	31	54.4	54.4	56.1
	Tinggi	25	43.9	43.9	100.0
Total		57	100.0	100.0	



LAMPIRAN V
HASIL PENGISIAN SKALA

1. Skala *Emotional Quotien*

No.	X1	X2	X3	X5	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15
Subjek 1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2
Subjek 2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3	3
Subjek 3	1	1	1	1	4	1	1	1	2	3	2	4	4
Subjek 4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2
Subjek 5	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
Subjek 6	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2
Subjek 7	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	3	3	1
Subjek 8	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4
Subjek 9	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	4	2
Subjek 10	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	3	3	1
Subjek 11	1	2	4	1	2	1	1	2	2	2	2	3	1
Subjek 12	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2
Subjek 13	1	3	1	1	1	1	1	2	2	3	2	3	4
Subjek 14	1	2	2	1	3	1	1	1	1	1	3	3	2

Subjek 15	1	2	2	3	1	1	1	1	3	2	3	2	2
Subjek 16	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2
Subjek 17	1	1	2	2	3	1	1	2	2	2	4	2	2
Subjek 18	1	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2
Subjek 19	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	3	3	2
Subjek 20	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
Subjek 21	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2
Subjek 22	1	3	1	3	4	1	2	2	2	2	3	2	3
Subjek 23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Subjek 24	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	4	3	2
Subjek 25	1	3	1	2	3	1	1	2	2	2	2	4	2
Subjek 26	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2
Subjek 27	2	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	2	4
Subjek 28	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2
Subjek 29	1	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	2
Subjek 30	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1

Subjek 31	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1
Subjek 32	1	2	1	3	4	2	1	1	1	1	1	4	1	1
Subjek 33	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2
Subjek 34	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
Subjek 35	2	3	3	1	4	3	1	1	1	1	1	2	4	2
Subjek 36	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2
Subjek 37	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	2	2
Subjek 38	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	3	2	3	2
Subjek 39	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2
Subjek 40	2	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3
Subjek 41	1	3	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Subjek 42	1	2	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3
Subjek 43	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Subjek 44	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	2	4	2
Subjek 45	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	3	3
Subjek 46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1

Subjek 47	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
Subjek 48	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	1	3
Subjek 49	1	2	1	1	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2
Subjek 50	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2
Subjek 51	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1
Subjek 52	2	3	1	4	3	4	2	2	1	2	2	4	4	2
Subjek 53	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
Subjek 54	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	3	2	1
Subjek 55	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	3
Subjek 56	1	2	1	1	1	2	1	3	1	2	1	2	1	2
Subjek 57	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

X16	X17	X18	X19	X20	X21	X23	X24	X25
1	1	1	1	1	1	1	1	2
3	3	2	2	2	2	2	2	2
1	2	1	1	1	1	1	2	1
2	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	1	1	1	1	2	2	2	1
1	2	2	1	1	3	2	2	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	2	1	1	3	1	2	2
2	1	1	1	1	1	1	1	1
1	2	1	1	1	1	1	2	2
2	3	1	1	2	3	2	2	2
1	2	1	1	1	1	1	1	2
2	2	2	2	2	2	2	1	1
3	3	3	3	3	3	3	1	4
2	2	2	2	2	3	2	3	1
3	2	1	2	2	4	4	3	1
2	2	2	2	1	3	2	2	2
1	4	1	1	1	1	1	1	1
2	3	2	2	2	3	3	3	2
2	2	2	2	2	3	3	3	2
2	3	3	2	3	4	2	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	3	2	3	2
3	2	2	2	2	3	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	2	3	2	4	1	1
2	2	3	1	1	2	1	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	2
2	2	1	1	1	1	1	1	1
1	2	1	1	1	1	2	1	1
1	1	1	1	1	1	4	1	1
2	2	3	3	3	3	2	3	3
2	2	2	1	1	2	1	2	2
2	1	1	1	1	2	1	1	1
2	2	2	2	2	3	3	2	2
2	1	1	1	1	1	1	2	2
1	3	1	1	1	2	1	1	2
3	2	2	2	2	3	2	2	2
2	3	2	2	2	2	2	2	2
1	2	2	1	1	1	1	1	1
3	3	2	3	2	2	2	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	3	3	2	1	3	1	2	1
2	2	2	2	2	3	3	3	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	3	2	2

2	2	1	1	1	2	1	1	4
3	3	1	1	1	2	1	1	1
2	2	2	2	1	1	1	1	1
1	2	2	2	2	3	2	1	4
1	1	2	2	2	2	2	3	2
2	3	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	2	3	1	1	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	2	1	2	1	2	1	2	1
2	2	2	2	2	3	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4

X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35
2	2	2	2	2	2	2	3	3	2
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2
1	1	2	1	3	3	1	3	2	2
3	2	3	2	2	2	2	3	3	3
2	1	1	2	3	1	2	2	2	2
2	2	2	1	3	2	2	2	2	1
1	1	1	1	2	1	2	3	2	1
4	4	3	4	4	4	3	3	4	3
2	2	2	1	3	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	3	1	1
2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
2	1	1	2	2	2	2	3	3	3
2	2	1	2	3	3	1	3	3	2
2	1	1	1	2	1	2	3	3	2
3	3	2	2	3	2	2	3	3	3
2	1	2	1	2	1	2	3	2	2
2	1	1	1	3	1	2	2	3	2
2	1	2	1	2	3	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
2	2	2	2	2	3	3	2	3	3
2	1	2	2	3	2	3	3	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	1	3	2	2
2	2	2	2	2	2	1	3	3	2
2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
1	4	2	2	2	2	3	4	1	2
3	2	2	2	2	3	2	3	2	2
2	2	3	2	3	1	2	2	2	2
1	1	2	1	1	1	1	3	1	1
2	1	1	1	2	1	2	3	2	2
1	1	1	1	4	1	1	1	1	1

2	3	3	2	3	2	2	2	3	3
2	2	2	1	3	1	2	4	3	2
1	1	1	1	2	2	2	3	3	2
2	2	2	2	3	3	3	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	4	3	1
1	2	3	2	2	2	2	3	2	2
2	2	2	1	3	3	2	3	2	3
2	1	2	2	3	2	2	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	2	2	1
2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
1	1	1	1	1	1	4	2	1	1
1	1	1	1	2	2	2	1	1	3
2	2	1	2	3	2	2	3	2	2
1	1	1	2	2	4	2	3	2	1
2	2	2	3	3	2	3	2	3	2
1	1	1	1	1	1	4	3	2	1
2	1	1	1	2	1	2	3	3	2
2	1	1	1	3	1	1	1	1	3
3	3	4	3	2	2	2	2	3	3
2	2	1	1	2	1	1	4	4	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	1	3	1	4	1	4	3	1	2
2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
2	1	3	1	2	1	2	2	1	2
2	2	2	1	2	2	2	3	2	2
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

X36	X37	X39	X40	X41	X43	X44	TOTAL
2	2	2	2	2	3	2	64
2	2	2	2	2	2	2	84
1	1	1	1	2	2	1	66
3	2	2	3	3	2	2	101
2	2	2	1	3	3	2	75
1	2	2	2	1	3	2	65
2	2	1	1	2	2	1	66
3	4	4	4	3	1	2	141
2	2	3	1	2	3	3	75
1	1	1	1	1	1	1	52
1	1	1	1	1	1	2	62
3	3	2	2	3	3	2	82
3	2	3	1	1	1	1	70
2	2	1	1	2	3	1	68
3	2	2	2	2	3	2	92
2	2	2	2	2	3	2	72
2	1	4	3	3	3	1	82

1	2	2	1	4	1	2	76
1	1	1	1	1	1	1	54
2	2	2	2	3	3	3	94
3	3	3	2	3	3	3	98
2	2	2	2	2	3	1	89
1	1	1	1	1	1	1	39
2	2	3	2	3	3	3	88
2	2	3	2	3	3	2	84
2	2	3	2	3	3	2	85
3	2	2	2	3	3	4	105
2	2	2	2	2	2	2	76
2	2	3	2	1	2	1	68
1	2	1	1	2	3	3	57
2	1	2	2	1	2	3	56
1	1	4	1	1	1	1	58
3	2	2	3	3	2	2	101
2	1	3	2	2	2	1	67
1	3	2	2	1	4	2	72
2	3	2	2	2	2	2	88
2	4	3	3	3	3	2	75
2	1	2	2	2	2	2	75
2	3	3	2	2	3	3	89
3	3	3	2	3	3	3	96
1	1	1	1	4	1	1	50
3	4	3	2	3	2	3	92
1	1	1	3	1	1	1	47
1	1	2	2	4	4	4	77
2	3	3	2	3	3	2	90
1	1	2	3	1	1	1	54
2	2	3	3	2	3	2	89
1	1	1	2	2	4	1	62
2	3	3	3	2	2	3	75
1	1	1	1	1	1	1	56
3	1	2	3	1	1	4	78
2	1	4	1	3	4	3	89
2	2	2	2	2	3	2	81
3	2	3	3	3	4	2	81
2	2	3	2	2	3	3	76
1	1	1	2	2	1	2	60
2	2	2	2	2	4	2	82
1	1	1	1	1	1	1	39
4	4	4	4	4	4	4	156
							117
							97.5

2. Skala *Quarter Life Crisis*

Y1	Y2	Y3	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10
4	2	3	4	4	1	4	2
3	2	3	3	3	3	3	2
4	3	1	4	2	4	3	3
3	3	3	3	2	2	2	2
3	3	3	4	3	3	3	4
3	3	3	3	4	3	4	4
2	2	2	4	3	3	2	2
1	3	2	1	1	1	1	1
2	2	3	4	4	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
3	3	3	4	4	3	3	2
2	2	4	4	3	3	3	2
3	1	2	4	4	4	3	2
3	2	3	3	3	2	3	3
1	1	4	1	4	4	4	4
2	2	2	3	3	3	3	3
3	1	2	3	4	3	3	2
2	1	2	4	4	3	3	2
4	4	4	4	4	2	4	4
2	2	2	2	2	3	3	3
2	2	2	3	3	3	3	2
2	2	2	3	2	2	3	3
4	4	4	3	4	4	4	4
3	2	2	3	3	2	3	2
2	2	2	4	3	3	3	2
3	2	2	3	3	3	3	3
1	2	2	3	2	3	2	3
4	3	4	4	4	3	3	3
4	2	3	4	4	3	4	3
4	2	3	4	4	3	3	3
4	2	2	4	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4
2	2	3	3	3	2	2	2
3	2	3	4	4	2	4	2
3	2	3	4	4	3	2	3
2	2	2	2	3	3	3	3
4	3	3	4	3	3	4	3
4	2	4	3	3	3	3	2
3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	4	4	4	3	4	4
3	2	3	1	4	3	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4
2	1	2	4	4	4	4	4
2	2	3	4	3	2	3	2

4	3	4	4	4	4	4	4
3	2	2	2	3	2	3	3
2	3	3	3	4	4	4	3
3	3	3	4	4	3	3	3
4	3	3	3	3	3	2	2
4	4	3	4	2	2	2	3
3	2	3	3	2	4	2	2
2	2	2	3	3	3	3	2
2	4	3	4	3	3	4	4
3	2	2	4	3	3	3	2
2	3	4	4	2	3	4	3
2	2	2	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4

Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y21
3	2	3	3	2	3	3	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	2	1	3	4	1	1	2	4
3	2	3	3	3	3	3	3	2	2
3	3	3	3	3	3	3	2	3	3
4	4	4	4	3	3	3	2	3	4
3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
4	4	3	3	2	3	3	2	1	3
4	3	2	4	4	4	4	4	4	4
4	2	2	3	3	4	3	2	2	4
3	3	3	3	3	2	2	2	2	3
4	4	2	4	4	4	4	4	2	4
4	4	2	3	2	2	2	2	2	3
4	4	1	3	2	3	3	3	2	2
3	3	2	3	2	3	2	3	2	3
3	4	2	1	2	2	1	1	1	3
4	4	3	3	3	3	3	3	3	4
4	4	4	4	3	4	4	1	2	4
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	2	2	2	2	3	3	3	2
3	2	1	3	2	2	2	2	3	2
4	4	4	4	4	4	4	4	1	4
4	3	3	2	2	3	3	2	1	3
3	3	2	3	2	3	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	1	4	1	3	1	1	2	4
4	3	4	4	1	2	2	3	1	3
4	4	3	4	2	3	2	2	2	4
4	4	3	3	4	4	2	4	3	3

4	4	3	4	2	2	2	3	4	4
4	4	1	4	4	4	4	4	4	4
2	2	3	2	3	3	3	2	2	2
4	3	4	4	3	3	3	3	3	4
4	4	3	3	2	2	3	1	3	3
3	3	2	2	2	2	2	2	3	3
3	4	4	4	4	4	3	4	3	3
4	3	4	4	4	4	4	4	3	4
4	4	3	2	3	3	2	2	3	3
3	3	3	3	2	2	2	3	3	3
4	4	4	4	3	4	4	4	3	3
2	2	3	2	1	3	3	1	2	2
4	4	2	4	3	4	3	3	4	4
4	4	2	1	1	1	1	4	3	3
4	4	2	3	2	2	2	3	3	3
4	4	2	3	2	4	4	1	1	4
3	3	2	2	2	2	2	2	2	3
4	4	2	4	1	1	1	1	4	4
4	4	3	3	3	4	2	2	3	4
3	2	3	3	3	3	3	3	4	3
3	3	3	2	3	1	2	2	3	2
4	3	3	2	2	2	2	2	1	4
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
4	1	3	3	2	1	1	1	2	4
4	2	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	3	4	3	2	3	4	4	4
4	3	2	3	3	4	2	3	2	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Y22	Y23	Y24	Y25	Y27	Y31	Y33	Y35	Y36	Y43
3	3	2	3	3	2	2	2	2	3
3	3	4	2	3	2	3	3	3	3
4	1	4	1	1	4	4	4	3	3
2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
4	3	4	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	2	4	3	4	4	4	4
4	3	4	3	2	3	2	3	3	2
1	2	1	1	1	2	1	2	1	2
4	2	3	4	3	3	2	2	2	3
4	4	4	2	4	4	3	3	3	3
4	3	4	3	2	3	3	4	3	3
3	2	4	3	2	2	2	2	3	3
4	3	4	3	1	3	3	2	4	4
4	3	4	1	4	2	2	3	4	4
2	2	3	3	3	2	2	3	3	3

3	2	3	2	2	3	2	2	3	2
4	1	3	1	3	2	2	2	4	3
4	3	4	3	3	3	3	2	2	4
4	2	4	4	4	4	4	1	4	4
3	2	3	3	2	2	2	2	2	3
3	2	3	2	2	2	2	2	2	3
3	2	4	2	1	4	3	3	3	4
4	4	4	1	4	4	4	4	4	1
3	2	3	3	1	3	2	4	3	3
3	2	3	3	1	3	1	2	3	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
2	4	1	1	1	2	2	1	1	4
4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
4	3	3	4	4	4	3	2	3	4
4	3	4	2	2	4	3	3	3	4
4	4	4	4	1	4	4	4	4	4
3	2	2	2	2	3	3	2	2	2
4	2	3	2	4	3	3	3	3	3
4	2	4	3	3	4	3	4	3	4
3	3	3	2	2	3	3	3	3	3
4	3	4	3	4	4	3	2	2	4
4	3	3	4	4	3	4	3	3	4
4	2	4	3	2	2	3	3	3	3
3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
4	3	4	2	4	3	3	1	4	3
3	3	3	3	2	3	3	3	2	3
4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
4	3	4	1	1	4	3	3	4	3
4	3	4	3	3	3	2	2	2	3
4	2	4	4	4	4	4	4	4	4
2	3	3	2	3	3	2	3	2	3
4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
4	3	4	2	2	3	3	3	3	4
4	3	4	4	4	3	2	4	4	4
3	2	3	1	4	2	1	2	1	2
4	1	4	1	3	3	2	4	4	2
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
4	4	4	1	2	2	4	4	4	3
4	3	4	3	3	3	3	3	4	3
3	2	4	2	3	2	2	4	3	3
4	2	3	2	3	3	2	2	3	3
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4

Y44	Y45	Y46	Y47	Y48	TOTAL2
3	3	2	2	3	87
3	3	3	3	3	96
3	3	2	2	3	92
2	3	2	3	2	81
4	3	3	3	2	102
4	4	4	4	4	118
3	3	3	3	3	93
2	2	2	2	2	46
3	4	4	2	2	95
4	3	3	3	3	119
4	4	4	4	4	106
3	3	3	3	2	89
4	4	4	2	3	107
4	4	3	2	4	96
3	3	2	2	3	89
3	3	3	3	3	86
3	4	4	4	2	83
4	4	2	4	4	103
4	4	4	4	4	119
2	3	2	2	2	76
2	3	2	2	3	80
4	4	4	3	2	87
4	1	4	4	4	119
4	3	3	3	3	89
2	3	2	2	3	80
3	3	3	3	3	96
1	2	1	2	4	70
4	4	4	4	4	113
4	3	4	3	3	113
4	3	4	2	4	111
4	4	4	3	3	106
4	4	4	4	4	126
3	3	2	3	3	80
3	3	3	3	3	103
4	4	4	4	4	106
3	3	3	3	3	87
4	3	4	2	3	112
4	4	4	4	2	115
3	3	3	3	3	96
2	3	3	2	2	91
4	4	4	4	4	117
2	3	2	2	2	81
4	4	4	4	4	125
3	4	4	1	3	94
3	4	4	3	3	95
4	4	4	4	4	118

2	3	3	3	3	83
4	4	2	2	4	105
4	4	4	4	4	109
4	3	2	2	2	102
2	2	1	1	1	76
1	4	4	4	3	90
3	3	3	3	3	92
3	4	3	4	4	99
4	3	4	3	4	103
4	3	4	3	2	103
3	3	3	3	3	92
1	1	1	1	1	33
4	4	4	4	4	132
					99
					82.5

LAMPIRAN VI
SUBJEK/RESPONDEN

REKAPITULASI DATA REGISTRASI
SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2020/2021
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

FAKULTAS / JURUSAN	ANGKATAN				JML TIAP JURUSAN	JML TIAP FAKULTAS
	2017	2018	2019	2020		
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan						3374
Pendidikan Agama Islam	182	188	209	199	778	
Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial	159	151	106	123	539	
Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah	118	116	126	151	511	
Pendidikan Bahasa Arab	120	113	123	189	545	
Pendidikan Islam Anak Usia Dini	37	31	63	60	191	
Manajemen Pendidikan Islam	79	88	75	138	380	
Tadris Bahasa Inggris	41	41	74	73	229	
Tadris Matematika	41	40	55	65	201	
Fakultas Syariah						2176
Hukum Keluarga Islam (Ahwal Syakhshiyah)	168	195	190	232	785	
Hukum Ekonomi Syariah (Mu'amalah)	173	178	186	175	712	
Hukum Tata Negara	97	105	105	111	418	
Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir	42	41	70	108	261	
Fakultas Humaniora						1620
Bahasa dan Sastra Arab	172	182	177	214	745	
Sastra Inggris	210	217	210	238	875	
Fakultas Psikologi						962
Psikologi	217	226	225	294	962	
Fakultas Ekonomi						1898
Manajemen	223	232	221	268	944	
Akuntansi	116	117	112	131	476	
Perbankan Syariah	83	146	113	136	478	
Fakultas Sains dan Teknologi						2743
Matematika	106	100	95	114	415	
Biologi	118	103	98	157	476	
Kimia	97	103	96	128	424	
Fisika	57	69	65	77	268	
Teknik Informatika	106	115	143	184	548	
Teknik Arsitektur	108	110	105	125	448	
Perpustakaan dan Ilmu Informasi	0	31	69	64	164	
Fakultas Kedokteran dan Ilmu-Ilmu Kesehatan						669
Pendidikan Dokter	47	47	51	51	196	
Profesi Dokter	--	--	--	41	41	
Farmasi	78	97	108	149	432	
TOTAL	2995	3182	3270	3995	13442	13442

13/2021 09:30

Malang, 31 Maret 2021
a.n. Rektor
Kepala Biro Administrasi Akademik,
Kemahasiswaan dan Kerjasama

Mahfudh Shodur