

**PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA AKHIR YANG SEDANG
MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNNES**

PROPOSAL SKRIPSI

Sebagai bagian dari persyaratan dalam menyelesaikan

Program Strata (S1) Psikologi



OLEH:

Aan Nurul Zaman

1807016145

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

2023

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aan Nurul Zaman

NIM : 1807016145

Pogram Studi : Psikologi

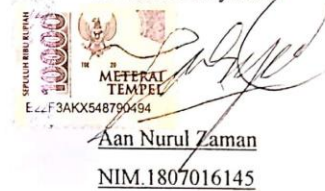
Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul :

“Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Unnes”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian saya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 20 Juni 2023

Pembuat Pernyataan



Aan Nurul Zaman
NIM.1807016145

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Unnes

Nama : Aan Nurul Zaman
NIM : 1807016145
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Wening Wihartati S.Psi., M.Si.
NIP. 19771102200604002

Semarang, 8 Juni 2023
Yang bersangkutan

Aan Nurul Zaman
NIM 1807016145

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Unnes

Nama : Aan Nurul Zaman

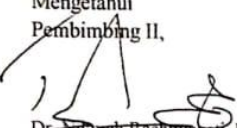
NIM : 1807016145

Jurusan : Psikologi


Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Dr. Nurul Bachmawan, M.Si
NIP

Semarang, 8 juni 2023
Yang bersangkutan


Aan Nurul Zaman
NIM 1807016145



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini :

Judul : PENGARUH KEPERCAYAAN DIRI DAN KECERDASAN EMOSI
TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA AKHIR
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNNES

Nama : Aan Nurul Zaman

NIM : 1807016145

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dewan penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 13 Juli 2023

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Moh Arifin, S.Ag., M.Hum.
NIP: 197304271996031001



Penguji II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP.

Penguji III

Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP: 198605232018012002

Penguji IV

Nadya Ariyani H. N., M.Psi., Psikolog
NIP: 199201172019032019

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP: 197711022006042004

Pembimbing II

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP.

KATA PENGANTAR

Assalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh,

Alhamdulillahirabbil 'Alamiin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa memberi kemudahan dan limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Dan tak lupa sholawat serta salam kami hadiahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW. Sebagai pembawa rahmat bagi seluruh alam yang kita nantikan syafaatnya kelak di yaumul qiyamah kelak.

Atas berkah dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Unnes". Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan program (S1) Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis dengan kerendahan hati dan rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Semarang
2. Bapak Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku Sekretaris Jurusan Psikologi sekaligus pembimbing I dan Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pdi, M.A., selaku dosen pembimbing sekaligus dosen wali yang telah memberikan dukungan dan membimbing penulis, mengarahkan serta memberi masukan dalam penyusunan skripsi sehingga skripsi ini selesai
4. Segenap dosen, pegawai, dan seluruh civitas akademika di lingkungan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang khususnya dosen jurusan Psikologi.
5. Kedua orang tua penulis yang sangat berharga, Bapak Muh Zamroni dan Ibu Sumaryati yang tiada henti-hentinya memberikan dukungan, doa serta motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan pendidikan di UIN Walisongo Semarang

6. Kakak tercinta, Nana Hamida yang senantiasa memberi semangat, dukungan secara moril maupun nonmaterial kepada penulis sehingga skripsi ini terselesaikan
7. Kepada seluruh responden Mahasiswa Universitas Negeri Semarang, tanpa kalian skripsi ini tidak akan terlaksana.
8. Keluarga besar mahasiswa Psikologi Angkatan 2018, terkhusus kelas Psikologi D sebagai teman senasib seperjuangan yang menjadi tempat saling bertukar suka duka selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini secara langsung maupun tidak langsung, baik dalam bentuk moril maupun materiil

Kepada semua pihak, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan selalu melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Penulis menyadari banyaknya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini sehingga jauh dari kesempurnaan. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan untuk pembaca pada umumnya. Aamiin.

Semarang, 15 Juni 2023
Penulis



Aan Nurul Zaman
NIM : 1807016145

Persembahan

Alhamdulillah *rabbil,, alamin*, atas berkat rahmat, karunia dan hidayah Allah SWT, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang penulis persembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta, Ibu Sumaryati dan Muh Zamroni yang selalu mendoakan, memberikan kasih sayang, motivasi, serta dukungan untuk penulis supaya segera menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan.
2. Kakak penulis, Nana Hamida dan Adek Deni Arif Setiawan beserta seluruh keluarga dan saudara tercinta yang selalu mendoakan, mendukung, menghibur, dan memberi semangat kepada penulis.
3. Sahabat penulis, Alvin Ni'am, Gesang Aslam Mulia, Rizky Septiawan Sumantri, Akbar Bondan Nugraha, yang selalu mendoakan, menghibur, memberikan semangat, memberikan dukungan, perhatian, bantuan dan ide saat proses pembuatan skripsi.
4. Teman-teman seperjuangan angkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan, khususnya teman-teman Psikologi D yang telah membantu, menemani, menghibur, dan memberi motivasi.

Penulis ucapkan banyak terima kasih dan semoga kita senantiasa dalam lindungan Allah SWT. *Aamiin*.

MOTTO

“ Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan ”

(Al Insyirah 5-6)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR.....	v
MOTTO.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DATAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
Abstrak	xiii
BAB 1.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA.....	9
A. Quarter Life Crisis	9
B. Kepercayaan diri	19
C. Kecerdasan Emosi	23
D. Peran antara Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis	27
E. Hipotesis	31
BAB III.....	32
METODE PENELITIAN	32
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	32
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	32

C. Definisi Operasional.....	33
D. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	34
F. Teknik Pengumpulan Data.....	35
G. Validitas dan Reliabilitas Data.....	39
H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	40
I. Analisis Data.....	44
BAB IV.....	46
PEMBAHASAN.....	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Hasil Analisis Data.....	51
C. Hasil Uji Hipotesis.....	53
D. Pembahasan.....	56
BAB V.....	62
PENUTUP.....	62
A. Kesimpulan.....	62
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA.....	64
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	105

DATAR TABEL

Tabel 3.1 Ketentuan Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian	31
Tabel 3.2 Blueprint Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	35
Tabel 3.3 Blueprint Skala Kepercayaan Diri	36
Tabel 3.4 Blueprint Skala Kematangan Emosi	38
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas <i>Quarter Life Crisis</i>	40
Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Kepercayaan Diri	41
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Kecerdasan Emosi	42
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis</i>	43
Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas Kepercayaan Diri	45
Tabel 3. 10 Hasil Reliabilitas Kecerdasan Emosi	46
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian	47
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	47
Tabel 4. 3 Distribusi <i>Quarter Life Crisis</i>	48
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Kepercayaan Diri	48
Tabel 4. 5 Distribusi Kepercayaan Diri	49
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Kecerdasan Emosi	50
Tabel 4. 7 Distribusi Kecerdasan Emosi	50
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov- Smirnov	51
Tabel 4. 9 Hasil Uji linearitas Kepercayaan Diri dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	51
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Kecerdasan Emosi dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	52
Tabel 4. 11 Hasil Uji Kolinearitas	53
Tabel 4. 12 Uji Hipotesis Regresi Sederhana	53
Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis	55
Tabel 4. 14 Uji Koefisien Determinasi	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Penelitian.....	31
Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan	46

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Blueprint Penelitian.....	67
LAMPIRAN 2 Skala Uji Coba	84
LAMPIRAN 3 Hasil Uji Coba Validitas dan Reliabilitas.....	90
LAMPIRAN 4 Skor Responden	95
LAMPIRAN 5 Deskriptif Data.....	98
LAMPIRAN 6 Uji Asumsi dan Hipotesis	100

Abstrak

Abstrac : *early adulthood is a period o transition so that individu will ace many pressure and demands from the enviroment and from within themselves. Individuals who are unable to face the problems of the existance of these demands wil predicted to experience a quarter life crisis. Quarter life crisis is a situation where a person in response to continuous change is unstable, choices are abundant, and feelings of hopelessness feel helpless. Factors that influence quarter life crisis include self-confidence and emotional intelligence. This study aims to empirically explore the influence of self-confidence and emotional intelligence on final year students who are writing a thesis at Semarang State University. This study uses a quantitative approach, the sample is determined using purposive sampling technique. The number of samples in this study were 105 final year students who were working on their thesis at Semarang State University. This research measuring instrument uses three scales, namely the self-confidence scale, emotional intelligence scale and quarter life crisis scale. Data collection was carried out by distributing questionnaires, the data analysis method in this study used multiple linear regression analysis.*

Based on hypothesis testing, in the first hypothesis it is known that the significance value is 0.00 ($p < 0.05$), meaning that partially self-confidence has a significant effect on quarter life crisis in final year students who are working on their thesis. The second hypothesis has a significant value of 0.00 ($p < 0.05$), meaning that partially emotional intelligence has a significant effect on quarter life crisis in final year students who are working on their thesis. And the third hypothesis obtained a value of 0.00 ($p < 0.05$), meaning that the two variables simultaneously affect the quarter life crisis in final year students who are working on their thesis with an influence of 57.7%.

Keyword ; *self confidance, emotional inteligenge, quarter life crisis*

Abstrak : Dewasa awal merupakan masa peralihan sehingga individu akan menghadapi banyak tekanan dan tuntutan dari lingkungan maupun dari dalam dirinya. Individu yang tidak mampu menghadapi persoalan tersebut akan diprediksi mengalami *quarter life crisis*. *Quarter life crisis* merupakan situasi dimana seseorang sebagai tanggapan atas perubahan yang terus-menerus secara tidak stabil, pilihan yang berlimpah, dan perasaan putus asa karena merasa tidak berdaya. Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya yaitu kepercayaan diri dan kecerdasan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris dampak kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Negeri Semarang. Pendekatan kuantitatif digunakan dan sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling. Ada 105 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang yang ikut dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu skala kepercayaan diri, skala kecerdasan emosi, dan skala *quarter life crisis*. Kuesioner digunakan untuk pengambilan data dan analisis data menggunakan analisis regresi linear berganda.

Dari hasil uji hipotesis, pada hipotesis pertama ditemukan nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa kepercayaan diri secara parsial berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Pada hipotesis kedua, nilai signifikansi juga sebesar 0,00 ($p < 0,05$), yang artinya kecerdasan emosi juga berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, hipotesis ketiga memperoleh nilai 0,00 ($p < 0,05$), yang berarti bahwa kedua variabel berpengaruh secara simultan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dengan pengaruh sebesar 57,7%

Kata Kunci : kepercayaan diri, kecerdasan emosi, *quarter life crisis*

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Quarter life crisis merupakan situasi dimana seseorang sebagai tanggapan atas perubahan yang terus-menerus secara tidak stabil, pilihan yang berlimpah, dan perasaan putus asa karena merasa tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001: 3). Allison (2010: 18) *quarter life crisis* dapat menghasilkan tekanan dan kecemasan yang berbeda-beda. Hal ini meliputi kekhawatiran terhadap pencapaian karir, peluang finansial, persaingan dengan rekan sebaya, isu-isu psikologis yang semakin marak, dan ketakutan terhadap pengaruh sosial. Dampak dari ini adalah munculnya respon stres, kecemasan, bahkan depresi. Hal ini selaras dengan pernyataan Atwood dan Scholtz (2008: 241) bahwa individu yang berada pada fase *quarter life crisis* apabila tidak mampu menghadapi masalah krisis tersebut secara adaptif akan memicu adanya stress, kecemasan, panik, dan depresi. Begitu pula sebaliknya, individu yang menghadapi krisis *quarter life crisis* dengan cara yang adaptif akan menganggapnya sebagai tantangan untuk menemukan makna hidup (Nash & Murray, 2010: 5).

Robbins dan Wilner (2001 : 3) menyatakan bahwa *quarter life crisis*, yang sering terjadi pada mahasiswa tingkat akhir, melibatkan perasaan tidak stabil dan perubahan yang terus-menerus. Masa ini dianggap sebagai periode transisi dari dunia akademis ke dunia nyata. Pada tahap ini, mahasiswa sering dihadapkan pada pertanyaan mengenai rencana masa depan dan tindakan yang telah mereka lakukan yang akan berdampak pada perjalanan hidup mereka. (Allison, 2010 : 18).

Proses menghadapi pertanyaan-pertanyaan tersebut akan menjadi tantangan bagi individu untuk menemukan solusinya. Namun, tidak semua orang mampu menemukan solusi yang tepat, yang dapat memicu kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa, seperti halnya dalam data Kementrian Kesehatan (Kemenkes) mencatat bahwa pada tahun 2022 sebanyak 703.000 orang bunuh diri dengan rentang usia 15-29 tahun. Psikiater UGM, dr. Carla Raymond Aprilira, Sp. Kj (K)., mengatakan bahwa desakan untuk segera lulus jika tidak ingin menjadi mahasiswa yang drop out (DO) dapat menimbulkan dorongan untuk

bunuh diri. Fenomena ini terjadi karena siswa merasa sangat terbebani atau tertekan dengan hidup, yang bergantung pada pandangan pribadi, penilaian diri, tingkat konsumsi diri, dan harapan masa depan. Semua faktor ini berperan dalam mendorong timbulnya keinginan untuk bunuh diri. (BCC Indonesia, 2019). Seperti yang dilakukan oleh MAM (23) mahasiswa semester akhir asal Badas Kediri yang tewas gantung diri di kamar mandi Mushola pada Februari 2022 dikarenakan tekanan psikologis terkait skripsi yang tidak kunjung usai (www.jawapos.com).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018: 72) ditemukan bahwa sekitar 82% mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tingkat akhir mengalami tingkat Quarter Life Crisis yang sedang. Oktavian (2022: 10) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sekitar 70,45% mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang mengalami tingkat Quarter Life Crisis yang cenderung tinggi. Hal ini diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Mujianto (2022: 65) Dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas dakwah IAIN Salatiga, ditemukan bahwa 18% dari mereka mengalami tingkat Quarter Life Crisis yang tinggi, 64% mengalami Quarter Life Crisis pada tingkat sedang, sementara 18% mengalami Quarter Life Crisis pada tingkat yang rendah.

Pada data-data yang sudah dijabarkan di atas, banyak mahasiswa rentan mengalami *Quarter Life Crisis* terutama pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Begitupun pada mahasiswa akhir di Universitas Negeri Semarang yang mana peneliti telah melakukan studi pendahuluan berupa wawancara *online* yang dilaksanakan pada 6-8 Agustus melalui aplikasi *whatsapp*. Dari hasil penelitian yang melibatkan 7 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang, ditemukan bahwa kehidupan di usia 20-an terasa lebih berat. Mereka menghadapi banyak tuntutan, merasa beban tanggung jawab semakin berat, tekanan untuk segera lulus, kekhawatiran tentang pekerjaan dan masa depan setelah lulus, merasa diri mereka dinilai secara negatif, mengalami perasaan putus asa, dan menghadapi situasi yang sulit.. Hal tersebut dibuktikan pada aspek kebimbangan dalam pengambilan keputusan yang di mana individu sulit menentukan pilihan. Pada aspek putus asa individu di hadapkan dalam kegagalan atau hasil yang kurang memuaskan. Dalam hal penilaian diri yang negatif, individu mulai meragukan kemampuan dan keberhasilan pribadinya dalam menghadapi

tantangan yang ada. Terjebak dalam situasi sulit di lingkungan dapat berdampak besar pada pikiran dan tindakan yang dilakukan. Perasaan cemas membayangi individu, khawatir bahwa segala usaha yang dilakukan tidak akan memberikan hasil yang memuaskan. Sementara itu, rasa tertekan semakin terasa berat dari hari ke hari di tengah masalah yang dihadapi. Selain itu, individu juga akan merasa cemas mengenai kemampuannya untuk menjaga keseimbangan antara hubungan sosial dengan teman, keluarga, pasangan, dan karirnya.

Berdasarkan fenomena di atas, maka penting untuk menyelidiki *Quarter Life Crisis* di kalangan mahasiswa tingkat akhir karena mahasiswa menghadapi masalah yang kompleks dan membutuhkan pendampingan untuk mengatasinya. Putri (2019: 38), ketika seseorang merasa puas dan mampu membantu pencapaian tahap perkembangan selanjutnya. Di sisi lain, jika seseorang terjebak dalam krisis, itu akan menyebabkan mereka tidak bahagia dan akan sulit untuk melakukan langkah selanjutnya dalam perkembangan mereka.

Menurut Arnett 2007 : 69) terdapat salah satu faktor internal yang memengaruhi Quarter Life Crisis. (yakni *Identity Exploration* adalah jenis eksplorasi diri di mana seseorang mencoba berbagai keterampilan untuk mendapatkan pengalaman, tetapi mereka masih tidak dapat memprediksi ke mana hidup mereka akan dibawa di masa depan. Hal Ini membuat mereka merasa bebas, percaya diri, optimis, dan emosi lainnya.

Menurut Iswidharmanjaya dan Agung (2005) seseorang akan dapat dengan percaya diri mewujudkan potensi dirinya jika rasa percaya diri yang dimiliki itu cukup. Orang yang percaya diri akan mampu melewati masa-masa stres dan sulit. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Walshe (2018: 5), disebutkan bahwa peningkatan kepercayaan diri dapat memberikan perasaan yang lebih baik dan membantu individu mengatasi situasi atau krisis yang penuh tekanan dengan lebih efektif. Menurut Lauster (2008: 4), kepercayaan diri merupakan aspek penting dari kepribadian atau konsep diri seseorang. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri memiliki kemampuan untuk mengaktualisasikan potensi individu tersebut. Temuan lainnya dari penelitian Fatimah (2010: 149) menunjukkan bahwa kepercayaan diri adalah sikap positif yang memungkinkan individu untuk mengembangkan penilaian positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

Putri (2021: 71) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Kepercayaan diri adalah suatu sikap positif yang memungkinkan individu untuk memiliki evaluasi yang positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat membantu seseorang untuk mengembangkan diri dan mencapai kesuksesan. Penelitian yang dilakukan Azani (2020: 73) yaitu terdapat kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan dan memberikan kontribusi terhadap Quarter Life Crisis.

Mahasiswa perlu memiliki kemampuan dalam mengatasi situasi yang menekan dan stres. Salah satu faktor yang dapat membantu mencegah stres pada fase quarter-life crisis adalah kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola emosi, dan pada fase quarter-life crisis, individu mengalami krisis emosi yang dapat menyebabkan stres. Individu yang mampu menghindari stres dan tidak merasakan stres adalah mereka yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik dengan lingkungan baru, yaitu memiliki kecerdasan emosional yang tinggi (Adeyemo & Ogunyemi, 2003 : 140).

Menurut Goleman (2009), individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengontrol emosi mereka dengan baik dan mengubahnya menjadi hal yang lebih positif. Dengan kemampuan dalam mengelola emosi, seseorang dapat menjadi terampil dalam mengatasi emosi negatif dan mampu menghadapi tantangan hidup secara efektif. Hal ini juga membantu individu untuk melewati situasi yang penuh tekanan atau tidak menyenangkan.

Salovey dkk. (2004: 321) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai "kemampuan untuk mempersepsi, memahami, mengelola, dan menggunakan informasi emosional". Dalam hal ini, kemampuan tersebut mampu mempertimbangkan emosi dari sudut pandang yang berbeda dan mengintegrasikan emosi ke dalam proses berpikir. Penelitian Novia (2019: 46) mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional siswa dapat membantu mereka menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan, bangkit kembali, dan memecahkan masalah. Orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan keadaan baru dan berhasil melewati tugas-tugas perkembangan sebagai orang dewasa muda.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022: 110) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh terhadap terjadinya

quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. Semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya quarter life crisis akan menurun. Sebaliknya, jika kecerdasan emosi rendah, kemungkinan mengalami quarter life crisis akan meningkat. Dengan demikian, kecerdasan emosional dapat menjadi faktor penting dalam menentukan kemampuan seseorang dalam menghadapi perubahan dan tantangan hidup.

Berdasarkan penjabaran di atas, penelitian ini penting untuk diteliti atas Permasalahan yang terkait dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi adalah mencari solusi untuk mengatasi masalah tersebut.. Hal ini diperkuat dengan pendapat Habibie *et al* (2019: 130) bahwa *quarter life crisis* yang dialami individu berkepanjangan dapat memberikan dampak negatif pada kehidupan seperti cemas dan depresi. Dari permasalahan tersebut maka penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai *quarter life crisis*. Sehingga peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian mengenai **“Pengaruh Kepercayaan Diri Dan Kecerdasan Emosi Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir Yang Mengerjakan Skripsi Di Unnes”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang telah disampaikan, peneliti merumuskan beberapa masalah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Adakah pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang?
2. Adakah pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang?
3. Adakah pengaruh antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas yang telah disebutkan, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Menguji secara empiris pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang
2. Menguji secara empiris pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang
3. Menguji secara empiris pengaruh antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang

D. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat dalam hal informasi, antara lain:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan dalam bidang psikologi terkait pentingnya meningkatkan kepercayaan diri dan kecerdasan emosi dalam menghadapi transisi dari masa remaja menuju dewasa awal. (*Quarter Life Crisis*)

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan evaluasi bagi mahasiswa dengan meningkatkan kepercayaan diri dan menjaga stabilitas emosi, mahasiswa diharapkan dapat menghindari *Quarter Life Crisis*, yang merupakan masa sulit yang dialami pada tahap awal dewasa.

E. Keaslian Penelitian

Beberapa peneliti sebelumnya telah melaksanakan penelitian terkait *Quarter Life Crisis*, kepercayaan diri, dan kematangan emosi dengan tujuan untuk mengurangi atau menghindari adanya tumpang tindih dalam topik dan hasil penelitian. Penelitian-penelitian sebelumnya ini mencakup penelitian skripsi dan penelitian lainnya :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini *et al* (2022) tentang “*The Existence Of The Quarter Life Crisis Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence*”. Hasil penelitian menyebutkan bahwa adanya pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap kepercayaan diri mahasiswa UIN Jakarta.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Azani (2020) tentang “Hubungan Kepercayaan Diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Semester Akhir”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dengan kontribusi kepercayaan diri terhadap *Quarter Life Crisis*.
3. Putri (2022) telah melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Kepercayaan Diri (*self confidence*) dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Pekanbaru yang Tergabung dalam HMI”. Penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan negatif kepercayaan diri dan *Quarter Life Crisis*.
4. Tuhva (2021) juga melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi UIN Malang”. Dari hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *Quarter Life Crisis* dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa di Fakultas Psikologi UIN Malang.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) tentang “Peran Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi memainkan peran yang signifikan dalam *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Kharismatunnisa (2022) tentang “Pengaruh Kecerdasan Emosional dan *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal”. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada fase awal dewasa.

Berdasarkan uraian di atas terdapat beberapa kesamaan dengan penelitian ini, yaitu pada penelitian pertama, kedua, ketiga, dan keempat terdapat kesamaan pada variabel kepercayaan diri dan *Quarter Life Crisis*, sedangkan pada penelitian kelima terdapat kesamaan pada variabel kecerdasan emosi dan *Quarter Life Crisis*.

Perbedaan penelitian ini dengan lima penelitian sebelumnya terletak pada tiga variabel sekaligus, yaitu kepercayaan diri, kecerdasan emosi, dan *Quarter Life Crisis*, dalam satu penelitian. Oleh karena itu, penulis merasa penting untuk melakukan penelitian pada subjek mahasiswa, khususnya mereka yang sedang mengerjakan skripsi, dan memilih judul "Pengaruh antara Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Negeri Semarang (UNNES)".

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001: 3), *quarter life crisis* merupakan perasaan atau perubahan emosi yang dialami oleh seseorang ketika mengalami masa transisi dari kehidupan perguruan tinggi atau kuliah menuju dunia nyata. Rentang usia yang umum terjadi adalah dari akhir masa remaja hingga pertengahan usia 30 tahun, namun intensitas perasaan ini lebih kuat pada usia 20 tahun ke atas. *Quarter life crisis* seringkali melibatkan masalah seputar kehidupan, pekerjaan, karier, dan pengaruh hubungan cinta dengan lawan jenis (Nash & Murray, 2010: 5).

Menurut Nash dan Murray (2010: 204), dalam fase ini terdapat dua jenis respons individu terhadap situasi yang dihadapi. Pertama, ada individu yang merespons dengan santai dan tidak mengalami gejala emosi yang berlebihan. Mereka memiliki sikap optimis dan melihat fase ini sebagai kesempatan untuk mencari banyak pengalaman yang menyenangkan serta mengeksplorasi makna hidup. Kedua, ada individu yang merasa cemas, panik, dan tidak merasa aman sehingga mereka merasa kehilangan makna hidup. *Quarter Life Crisis* merupakan fase di mana seseorang mengalami ketidakstabilan emosi pada rentang usia 18-29 tahun. Fase ini umumnya dialami oleh individu yang baru saja menyelesaikan kuliah dan ditandai dengan munculnya perasaan frustrasi, panik, kebingungan, dan kehilangan arah yang harus diambil (Madden, 2007: 5).

Menurut penjelasan dari Fischer (2008: 171), *Quarter Life Crisis* merujuk pada perasaan kecemasan yang dialami oleh individu sekitar usia 20 tahun terkait ketidakpastian dalam hubungan, karier, dan kehidupan sosial di masa depan. Menurut Murray dan Nash (2010: 5), *Quarter Life Crisis* seringkali melibatkan masalah yang terkait dengan impian dan harapan, minat akademik, agama dan spiritualitas, kehidupan kerja dan karier, dan sejumlah aspek lainnya.

Menurut Atwood dan Scholtz (2008:241), para remaja saat ini mengalami kesulitan dalam menyelesaikan kebingungan mereka dan melanjutkan hidup. Hal ini

disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk menjawab pertanyaan tentang identitas mereka dan pekerjaan yang mereka lakukan. Selain itu, ketidakpuasan mereka terhadap pengaruh dan kehidupan kuliah juga turut memperparah situasi ini. Ekspektasi yang terlalu tinggi dan ketidakmampuan untuk membuat perubahan demi kepentingan individu juga menjadi faktor yang memperburuk keadaan ini. Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan fase emosional yang dialami oleh individu yang berada pada masa peralihan dari remaja menuju dewasa awal. Pada fase ini, seseorang merasakan berbagai perasaan seperti kecemasan, kekhawatiran, dan ketidakpastian terhadap aspek kehidupan di masa depan seperti karier, hubungan interpersonal, dan kehidupan sosial.

2. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001:5) mengemukakan beberapa poin yang mencakup aspek-aspek dalam *Quarter Life Crisis*, yaitu:

a. Bimbang dalam mengambil keputusan

Tidak bisa disangkal bahwa ketika seseorang memasuki usia dewasa, ia mulai menjadi sosok yang mandiri, termasuk kemampuan untuk membuat keputusan yang berhubungan dengan dirinya sendiri. Adanya harapan dari masyarakat bahwa pilihan yang diambil saat ini akan memiliki dampak signifikan pada perubahan jalur hidup, juga dipicu oleh bertambahnya banyaknya pilihan dalam kehidupan. Hal ini menyebabkan individu menjadi sangat terpikir-pikir apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang benar. Keadaan semakin membingungkan karena kurangnya pengalaman dalam mengetahui apakah keputusan yang diambil akan menjadi pilihan yang tepat. Selain itu, individu juga merasa bingung apakah keputusan yang diambil bersifat jangka pendek atau jangka panjang.

b. Putus Asa

Kecewa akibat kegagalan dan hasil yang tidak memuaskan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu menyebabkan individu semakin meragukan kemampuan dirinya. Terlebih lagi, jika mereka telah mencoba dengan beberapa upaya yang dianggap tidak berhasil dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Hal ini mengakibatkan

harapan dan impian yang sebelumnya dapat dikembangkan menjadi terhambat oleh perasaan bahwa segala sesuatu pada akhirnya hanya berujung pada kegagalan, tanpa makna, dan tidak berarti. Hal tersebut masih ditambahkan oleh pandangan sekeliling teman sebaya yang menjadi sukses dan berhasil dalam karir dan akademiknya. Sedangkan dirinya merasa tidak mendapatkan itu padahal memulai langkah awalnya bersama-sama dan dalam usia yang tidak jauh berbeda. Perasaan putus asa tersebut juga dapat muncul karena kurang luasnya jaringan yang dibangun dalam mendukung dirinya untuk berkembang.

c. Penilaian negatif pada diri

Kecemasan menjadi dewasa, ketakutan akan kegagalan, ketidaktahuan dalam membuat keputusan penting, dan masalah identitas diri membuat individu tertekan karena semua hal tersebut merupakan hal yang tidak diharapkan. Individu mulai menanyakan dirinya dan kemampuannya apakah sanggup untuk melewati tantangan-tantangan tersebut. Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada usianya juga mengalami *Quarter Life Crisis* sering membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang dirinya rendah dari orang lain. Individu akan melihat dirinya bahwa teman seusianya sudah memiliki pencapaian hidup yang hebat sedangkan dirinya masih bergelut dengan ketakutan.

d. Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan yang menjadi tempat individu beraktifitas, menjadi tempat tinggal atau tempat berasal tentu memberikan pengaruh besar pada pikiran dan tindakan yang dijalani. Hal ini tidak jarang membawa individu pada situasi yang berat untuk memilih suatu keputusan tetapi juga tidak dapat meninggalkan keputusan yang lain. Situasi demikian ini sebenarnya dapat membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana individu mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang dapat dilakukan dirinya, apa yang dapat dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Namun situasi sulit tersebut memang tidak mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang individu maknai seperti labirin yang tak berujung.

Terkadang individu tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulai.

e. Cemas

Perkembangan individu seiring bertambahnya usia dan harapan yang tinggi yang harus tercapai dapat membuat individu terus-menerus merasa khawatir jika upaya mereka tidak menghasilkan hasil yang memuaskan. Individu cenderung menuntut diri mereka sendiri untuk mencapai kesempurnaan dalam segala hal, sementara mereka enggan menghadapi kemungkinan kegagalan yang dapat terjadi. Kekhawatiran ini menyebabkan individu merasa tidak nyaman dengan apa yang mereka lakukan karena terus dihantui oleh ketakutan akan kegagalan.

f. Tertekan

Individu mengalami peningkatan beban masalah yang dirasakan semakin berat dari hari ke hari. Hal ini mengganggu banyak aktivitas individu dan menghambat kemampuan mereka untuk berfungsi secara maksimal. Individu memiliki keyakinan bahwa masalah selalu muncul di setiap situasi yang mereka hadapi, menyebabkan beban yang berat dan menghambat kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dengan efektif. Individu merasakan bahwa kegagalan dalam menghadapi tantangan hidup membuat mereka merasa sangat menderita, terutama karena adanya tekanan masyarakat terhadap mahasiswa untuk mencapai target atau mencapai kesuksesan.

g. Individu merasa khawatir terkait hubungan interpersonal yang sedang dibangun, khususnya dalam konteks pengaruh dari lawan jenis. Hal ini dipengaruhi oleh budaya di Indonesia yang umumnya menekankan pada pernikahan di usia yang relatif muda, yaitu sekitar tiga puluh tahun ke bawah. Sebagai hasilnya, individu seringkali mempertanyakan kapan mereka akan menikah, apakah mereka siap untuk menikah, apakah pasangan yang mereka pilih saat ini adalah orang yang tepat untuk hidup bersama, atau apakah mereka harus mencari seseorang yang lebih cocok, sambil tetap mempertimbangkan perasaan orang-orang terdekat mereka. Selain itu, individu juga khawatir tentang kemampuan mereka untuk

menjaga keseimbangan antara pengaruh dari teman, keluarga, pasangan, dan karier mereka.

Menurut Black (2010: 59), terdapat beberapa aspek yang dapat memicu munculnya *Quarter Life Crisis* pada individu, antara lain:

a) Berubahnya kehidupan seseorang dapat mempengaruhi hubungan sosial interpersonalnya, seperti hubungan dengan keluarga, teman, dan pasangan. Setelah menempuh pendidikan tinggi, beberapa individu merasa terpisah dari keluarga mereka, namun pada saat yang sama mereka ingin meluangkan waktu bersama keluarga mereka. Namun, ada juga individu yang mengalami kesulitan ketika kembali ke rumah setelah hidup bebas di kampus yang jauh dari rumah. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman.

b) Pekerjaan dan keuangan

Dalam hal ini, orang-orang membagi pengaruh pekerjaan ke dalam beberapa area, termasuk kesulitan dalam mencari pekerjaan setelah lulus, pengalaman buruk saat bekerja, dan ketidakpuasan terhadap pekerjaan saat ini. Selain itu, sering kali muncul masalah keraguan di mana individu merasa tidak dapat menjalani kehidupan yang nyaman karena pendapatan yang rendah dari pekerjaan mereka.

c) Stress akademik

Aspek ini menggambarkan perasaan individu yang meragukan kemampuan mereka dalam menyelesaikan pendidikan, menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan kehidupan kampus, serta kekhawatiran terkait dukungan yang diberikan oleh fakultas.

d) Perkembangan identitas.

Pada aspek ini individu mengalami tantangan dalam perkembangan identitas dan peran diri sebagai orang dewasa. Faktor yang mempengaruhi perkembangan ini adalah refleksi pribadi.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa Robbins & Wilner merumuskan aspek *Quarter Life Crisis* terdiri dari tujuh poin yaitu masalah pekerjaan, dukungan dari orang sekitar, adanya perasaan kecewa, perasaan tertekan, keraguan terhadap diri sendiri dan eksplorasi diri. Sedangkan Menurut Black terdapat

empat aspek yaitu perubahan pada pengaruh keluarga, masalah pekerjaan dan finansial, stres akademik dan perkembangan identitas.

1. Faktor faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Arnett (2007: 69-70) menyatakan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Berikut ini adalah faktor-faktor yang dapat memengaruhi terjadinya *Quarter Life Crisis*:

a. Faktor internal

1) *Identity Ekploration*

Pada masa *emerging adulthood* atau masa transisi menuju dewasa, individu sedang dalam tahap eksplorasi diri dan cenderung mencoba berbagai kemampuan untuk mendapatkan pengalaman. Menurut Hurlock (1980: 190), salah satu dampak dari perubahan ini adalah hilangnya rasa percaya diri. Pada awalnya, individu merasa sangat yakin pada dirinya sendiri, namun dalam krisis identitas, rasa percaya diri menjadi menurun dan ketakutan akan kegagalan muncul karena daya tahan fisik menurun dan kritik yang datang dari orangtua dan teman-temannya. Banyak anak laki-laki dan perempuan setelah puber mempunyai perasaan rendah diri. Adeyemo dan Ogunyemi (2003: 140) Individu memerlukan kemampuan untuk bertahan dalam menghadapi kondisi stress dan penuh tekanan yaitu kecerdasan emosi. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri dan kecerdasan emosi merupakan faktor internal yang penting dalam fase *quarter life crisis*.

2) *Instability*

Ketidakstabilan pada periode *emerging adulthood* (beranjak dewasa). Itu bisa terjadi dalam karir atau pekerjaan, pengaruh dan pendidikan. Selain itu, selama periode ini, individu lebih sering bergerak. Dalam bidang pekerjaan, sebagian orang beranggapan bahwa pekerjaan yang didapatkan tidak sesuai dengan kemampuan dan minatnya. Kemudian, dalam suatu pengaruh, individu tersebut mulai merasa tidak cocok dengan saat

perkuliahan individu merasa bahwa bidangnya tidak sesuai dengan kemampuannya.

3) *Self-focused*

Individu yang mulai tumbuh akan cenderung memusatkan perhatian pada diri sendiri, kurang berpartisipasi dalam kewajiban sosial atau peran sosial, serta melakukan tugas dan komitmen kepada orang lain, sehingga sebagian besar individu memiliki banyak otonomi dalam mengatur kehidupannya.

4) *Feeling in-between*

Seseorang yang sedang dalam masa pertumbuhan sering merasakan perasaan peralihan dan enggan terlihat seperti remaja, meskipun mereka belum sepenuhnya dewasa atau berpengalaman.

5) *The Age of Possibilities*

Pada usia ini individu mampu merubah hidupnya yang penuh dengan kesempatan menjadi lebih baik. Dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya, tahap ini menawarkan lebih banyak peluang pengembangan, seperti mengejar karir atau melanjutkan pendidikan setelah sekolah menengah.

Menurut Nash dan Murray (2010: 5-7), terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *Quarter Life Crisis*, antara lain:

a. *Hopes and Dreams*

Seseorang bertanya mengenai aspirasinya di masa depan serta cara untuk memotivasi diri dalam memulai mewujudkan cita-citanya. Namun, ia juga merasa cemas apakah target yang diinginkan berhasil tercapai atau justru sebaliknya.

b. *Educational Challenges*

Individu akan bertanya tentang pengejaran pendidikan mereka. Dia bertanya-tanya apakah jadwal belajarnya yang padat akan membantunya sukses di masa depan. Selain itu, muncul pertanyaan mengapa seseorang ingin mempelajari bidang ilmu lain, terutama jika ada disiplin ilmu tertentu

yang menarik minatnya. Lalu, seberapa bebaskah manusia dalam kehidupan pertamanya setelah lulus kuliah?

c. *Religion and spirituality.*

Tentang kegiatan pendidikan mereka, orang akan bertanya. Orang bertanya-tanya apakah jadwal belajarnya yang padat pada akhirnya akan menguntungkan kesuksesannya di masa depan. Lagipula, jika ada topik ilmiah yang menarik minat seseorang, apa gunanya mempelajari bidang lain (seperti sains) Lalu, seberapa bebaskah orang untuk merasakan hidup pertama kali setelah lulus kuliah?

d. *Work life*

Orang-orang bingung apakah mereka diharuskan bekerja sesuai dengan preferensi mereka tetapi dengan gaji kecil atau diharuskan melakukan pekerjaan lain tetapi dengan gaji lebih tinggi. Orang tersebut juga percaya bahwa apa yang dia lakukan saat ini akan menghalangi dia untuk mewujudkan potensi penuhnya.

e. *Home, Friends, Lovers, and Family.*

Orang-orang akan bertanya tentang pengejaran pendidikan mereka. Dia bertanya-tanya apakah jadwal belajarnya yang padat akan membantunya sukses di masa depan. Selain itu, muncul pertanyaan mengapa seseorang ingin mempelajari bidang ilmu lain, terutama jika ada disiplin ilmu tertentu yang menarik minatnya. Lalu, seberapa bebaskah manusia dalam kehidupan pertamanya setelah lulus kuliah.

f. *Identity*

Individu akan berubah pikiran tentang saat ini. Ketika saat ini tiba, orang akan bersemangat, tetapi mereka juga akan merasa terancam. Agar dapat diterima oleh masyarakat atau lingkungan, orang misalnya akan memberikan perhatian khusus pada penampilan dan pembawaan diri (karakter). Namun, hal ini justru membuat orang tersebut menyembunyikan identitasnya, seperti ketika merasa bersalah karena memiliki kelebihan yang tidak dimiliki orang lain.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya *Quarter Life Crisis*. Faktor - faktor penyebab *Quarter Life Crisis* menurut Arnett dan Nash & Murray meliputi *identity exploration, religion and spirituality, work life, hopes and dream, instability, feeling in between dan being self focused*. selaras dengan pernyataan (Adeyemo & Ogunyemi, 2003: 140) Dalam menghadapi situasi yang menegangkan dan penuh tekanan, mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk bertahan. Salah satu faktor yang dapat membantu individu mengatasi stres pada periode *Quarter Life Crisis* adalah kecerdasan emosi.. Hal ini disebabkan karena pada masa *quarter-life crisis*, individu mengalami krisis emosi yang akhirnya dapat menyebabkan stres. Dengan demikian, individu yang dapat menghindari stres dan tidak terpengaruh oleh *Quarter Life Crisis* adalah mereka yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap lingkungan baru, termasuk kecerdasan emosional yang tinggi.

2. *Quarter Life Crisis* dalam Prespektif Islam

Manusia adalah makhluk yang paling tinggi derajatnya, dalam kehidupan setiap individu pasti memiliki perasaan senang dan susah. Seringkali, ketika seseorang memasuki masa peralihan dari remaja menuju dewasa, mereka merasa bimbang dengan masa depannya dan krisis yang dialami dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*. Namun, bagi individu yang sedang mengalami fase ini dan merasa sulit melewati masa-masa tersebut, Islam memberikan jaminan yang dapat mengatasi kegelisahan yang dirasakan individu. Seperti yang disebutkan dalam Surah Al Insyirah ayat 5-6 :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya : “Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan
sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan”(QS. Al Insyirah 5-6)

Dalam tafsir Al-Misbah (Shihab, 2002:94), ayat ini dimaksudkan untuk menjelaskan salah satu sunnah Allah yang umum dan konsisten, yaitu "setiap

kesulitan pasti diikuti dengan kemudahan selama orang tersebut tekad untuk mengatasinya." Salah satu contoh nyata dari sunnah ini adalah dalam kehidupan Nabi Muhammad SAW. Meskipun beliau dihadapi dengan tantangan dan penyiksaan, bahkan ia dan keluarganya diblokir oleh kaum musyrikin di Makkah selama dua tahun berturut-turut, pada akhirnya ia memperoleh kelapangan dan jalan keluar yang ia dambakan. Ayat-ayat di atas seolah-olah menyatakan bahwa kelapangan yang diperoleh oleh Nabi Muhammad, keharuman namanya, dan keringanan beban yang ia rasakan terjadi setelah ia menghadapi kesulitan yang sangat besar. Namun, beliau tetap tabah dan optimis, sehingga ia mengikuti sunnah Allah yang menyatakan bahwa "setelah krisis atau kesulitan mencapai puncaknya, pasti akan diikuti dengan kemudahan."

Kehidupan remaja akhir menuju dewasa tuntutan dalam hidup semakin tinggi. Beberapa individu yang kurang percaya terhadap dirinya akan kesulitan dalam menghadapi masa *Quarter Life Crisis*. Bagi mahasiswa dalam perajalanan akademiknya yang tidak berjalan dengan lancar akan muncul berbagai keraguan dalam pikirannya terhadap masa depannya dikarenakan tujuan yang belum jelas. Ragu terhadap karier, pasangan hidup, masalah keuangan.

Artinya ;"Ataukah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) seperti (yang dalam) orang-orang terdahulu sebelum kamu. Maka kamu ditimpa kemlaratan, penderitaan dan diguncang (dengan berbagai cobaan), sehingga rasul dan orang-orang yang beriman bersamanya berkata, "Kapanakah datang pertolongan Allah?" ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu dekat. (Al Imran Ayat 139)

Dalam kitab Tafsir Al-Misbah (Shihab, 2002: 457), dijelaskan bahwa keadaan seseorang yang terlena dalam kenikmatan dunia, termasuk hiasan dunia itu sendiri, serta perlakuan dan sikap yang seringkali diterima oleh orang-orang beriman, semuanya merupakan ujian dan cobaan. Semua hal tersebut harus dilalui untuk mencapai surga yang tinggi di akhirat kelak. Orang-orang yang bertakwa menyadari hal tersebut. Bagaimana dengan kalian yang mendengar ayat-ayat ini, apakah demikian juga, atau apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, padahal

belum datang kepadamu cobaan yang diduga keras akan kamu alami sebagaimana halnya yang dialami oleh orang-orang terdahulu belum lama ini sebelum kamu?

Dari ayat tersebut Allah berfirman sesungguhnya ada pesan moral yang perlu di terapkan. Yaitu dengan kita untuk selalu berbuat kebaikan meski dalam keadaan kritis karena dengan begitu manusia dapat terselamatkan dari masa krisis yang berlarut. Dalam menghadapi krisis, kita tetap harus ingat dengan sang pencipta yaitu Allah.

B. Kepercayaan diri

1. Pengertian Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (2002: 4) keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam melakukan aktivitas sehari-hari adalah sikap yang disebut kepercayaan diri. Sikap ini dapat memberikan dukungan bagi individu dalam menjalani kehidupannya dengan rasa tenang, mengurangi kecemasan berlebihan, memberikan kebebasan untuk mengejar tujuan dan bertanggung jawab atas tindakan mereka. Selain itu, kepercayaan diri juga membantu individu untuk berinteraksi dengan sopan dalam hubungan dengan orang lain, memiliki motivasi untuk mencapai prestasi, dan memiliki kesadaran akan kelebihan dan kelemahan pribadi.

Menurut Lauster (2012: 12-14) *self confidence* (kepercayaan diri) merupakan sikap percaya dan yakin atas kemampuan diri sendiri sehingga seseorang tidak merasakan cemas dan khawatir atas segala hal yang dilakukannya, dan bebas mengekspresikan setiap kegemaran yang disukainya serta tanggung jawab atas segala tindakan yang dilakukan, serta memiliki sopan santun dalam berinteraksi dengan individu lain.

Menurut Barbara (2000: 10) kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi tantangan hidup dan mencapai tujuan yang diinginkan. Keyakinan ini muncul dari kesadaran individu akan tekadnya untuk melakukan segala upaya yang diperlukan guna mencapai tujuan tersebut.

Menurut Walgito (2000 : 15) Keyakinan seseorang adalah keyakinan mereka pada kemampuan mereka sendiri. Untuk mengembangkan kesadaran diri dan mampu

berpikir positif dan mandiri, kepercayaan diri juga berarti percaya pada kemampuan diri sendiri untuk menerima kenyataan dalam kehidupan seseorang. Mengenai kepercayaan diri seseorang dapat dilihat pada kemandirian, optimisme, tidak mementingkan diri sendiri, dan toleransi, serta kepercayaan diri pada kemampuan sendiri, ambisi yang masuk akal, dan ketahanan terhadap kesulitan.

Keyakinan seseorang didasarkan pada kemampuannya untuk percaya pada semua kekuatannya, merasa mampu melakukan sesuatu, memiliki pendapat positif tentang dirinya atau situasi yang dia hadapi, dan optimis dalam mencapai tujuan hidupnya (Rangkuti, dkk 2017: 303). Angelis (2003: 10) berpendapat bahwa kita mampu menghadapi tantangan apa pun dalam hidup dengan melakukan sesuatu, dan penentuan nasib sendiri, atau kemampuan untuk melakukan apa pun yang kita inginkan, adalah langkah pertama untuk mengembangkan kepercayaan diri. Memiliki keyakinan pada kemampuan Anda untuk memecahkan masalah atau menyelesaikan tugas adalah kepercayaan diri. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri tahu bahwa dia berharga, memiliki kemampuan untuk menjalani hidup, memikirkan pilihan yang berbeda, dan membuat keputusannya sendiri.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa kepercayaan diri adalah *di mana* seorang individu mampu berperilaku positif terhadap orang lain maupun lingkungan dengan situasi yang di hadapinya.

2. Aspek-aspek kepercayaan diri

Menurut Lauster (2003: 31), terdapat beberapa aspek kepercayaan diri, yaitu:

a. Yakin atas kemampuan diri

Kepercayaan diri adalah sikap positif yang terdapat dalam diri seseorang terhadap dirinya sendiri. Dengan kepercayaan diri yang kuat, individu mampu menjalankan berbagai tindakan dengan integritas dan ketulusan yang tinggi..

b. Optimis

Optimisme merupakan sikap positif yang dimiliki individu dan selalu optimis terhadap segala sesuatu yang menyangkut dirinya dan kemampuannya.

c. Objektif

Saat itulah orang tersebut dapat melihat masalah sesuai dengan kebenarannya, bukan menurut kebenarannya sendiri atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab atas konsekuensi dari keputusan individu merupakan tanggung jawab individu itu sendiri.

e. Rasional dan realistis

Analisis yang rasional dan realistis merupakan suatu pendekatan dalam mengevaluasi segala sesuatu dengan menggunakan konsep-konsep yang diterima untuk merefleksikan dan menyesuaikan diri sesuai kenyataan.

Anthony (1992: 19) juga mengemukakan aspek-aspek mengenai kepercayaan diri, yaitu :

a) Rasa Aman

Rasa aman adalah kondisi ketenangan emosional yang dirasakan oleh seseorang ketika mereka tidak mengalami rasa takut atau kecemasan. Selain itu, rasa aman juga mencerminkan ketidakadaan persaingan atau kompetisi dengan situasi atau orang lain di sekitar individu tersebut.

b) Ambisi Normal

Ambisi normal merujuk pada ambisi yang sejalan dengan kapabilitas individu dan mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan tepat serta penuh tanggung jawab.

c) Yakin pada Kemampuan Diri

Mempunyai keyakinan pada kemampuan diri berarti individu tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak mudah terpengaruh oleh pendapat atau tindakan orang lain.

d) Mandiri

Mandiri merujuk pada karakteristik seseorang yang tidak bergantung pada orang lain dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab.

e) Optimis

Optimis adalah sikap dan pandangan yang positif terhadap diri sendiri dan masa depan seseorang, di mana individu memiliki harapan yang baik dan keyakinan bahwa segala sesuatunya akan berjalan dengan baik.

Berdasarkan penjelasan tokoh para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa setiap aspek-aspek kepercayaan diri hampir sama satu dengan yang lain yang bertujuan untuk saling membentuk kepercayaan diri yang positif terhadap individu.

3. Prespektif Kepercayaan Diri dalam Islam

Menurut prespektif Islam, kepercayaan diri adalah salah satu aspek penting dalam kepribadian manusia. Hal ini dikarenakan kepercayaan diri dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk meraih prestasi dan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Namun, untuk mendapatkan rasa percaya diri yang kuat, manusia perlu mempercayai Allah SWT sebagai sumber kekuatan dan kepercayaan diri yang sejati. (Rif'ati, 2018 : 1)

Agama Islam memberikan motivasi yang kuat kepada para umatnya untuk mengembangkan rasa percaya diri yang tinggi. Sebagai manusia yang diciptakan oleh Allah SWT, makhluk yang paling sempurna, kita diberikan kelebihan akal yang luar biasa. Kehidupan seorang individu akan mengalami pasang surut karena banyaknya masalah yang ada. Percaya diri sangat diperlukan dalam menghadapi permasalahan yang muncul agar nantinya dapat di selsaikan dengan mudah tidak terdorong pikiran negatif. Terutama seseorang individu yang sedang menyelesaikan perjalanan akademiknya di dunia perkuliahan sering di hadapkan masalah yang begitu kompleks, tentang karir, percintaan dan keluarga. Dari permasalahan tersebut sering muncul kegelisahan yang menyebabkan kurang percaya diri, sebagai orang islam yang beriman kepada Allah SWT kita tidak diperbolehkan bersikap lemah, dalam ayat Al-quran sudah dijelaskan di surat Ali Imran ayat 139 :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya : “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika orang-orang yang beriman.” (Al imran ayat 139)

Dalam tafsir (Shihab, 2002: 227), ditegaskan agar manusia tidak melemah ketika menghadapi musuh atau tantangan yang dihadirkan oleh Allah. Sebaliknya, kuatkanlah

jasmani dan mentalmu. Jangan pula bersedih hati atas kejadian yang menimpa dalam perang Uhud atau kejadian serupa. Mengapa harus lemah atau sedih, padahal sebagai orang yang beriman, kamu memiliki derajat yang tinggi di sisi Allah di dunia maupun di akhirat. Di dunia, kamu berjuang untuk kebenaran, dan di akhirat, kamu akan menerima surga. Jangan bersedih, karena mereka yang gugur di antara kamu akan menuju surga dan mereka yang terluka akan mendapat pengampunan dari Allah, jika kamu benar-benar beriman.

Berdasarkan simpulan dari ayat tersebut dapat dijadikan landasan kepercayaan diri. Individu yang mempunyai kepercayaan diri dapat mengontrol emosi yang dimilikinya untuk menjadi landasan hidup agar lebih tenang dalam menghadapi masalah.

C. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Oxford English Dictionary mendefinisikan emosi sebagai "keadaan mental yang keras atau berlebihan" yang melibatkan aktivitas atau agitasi pikiran, perasaan, dan nafsu. Menurut Goleman (2015: 409), emosi adalah gabungan dari perasaan, pikiran, keadaan biologis dan psikologis, serta serangkaian kecenderungan perilaku.

Salovey dkk (2004:321) mengartikan kecerdasan emosional sebagai keterampilan dalam memahami, mengerti, mengelola, dan memanfaatkan informasi emosional. Hal ini mengacu pada kemampuan seseorang untuk mempertimbangkan perasaan dan mengintegrasikannya dalam pemikiran. Sebaliknya, Shapiro (1998:5) memaknai kecerdasan emosional sebagai kemampuan untuk mengetahui intensitas emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain, dan memahami makna di baliknya.

Sudut pandang ini berfokus pada kemampuan kita untuk mempengaruhi dan berempati terhadap orang lain. Peter (,2010: 1) "Kecerdasan Emosional, sebagai kemampuan untuk menafsirkan dan memproses informasi emosional dengan benar" adalah definisi dari istilah tersebut. Menurut Daud (2012:247), kemampuan untuk mengontrol emosi dapat membantu individu dalam membuat keputusan yang tepat. Daud juga menjelaskan bahwa kecerdasan emosional dapat meningkatkan aspek energi, kekuatan, daya tahan, dan stamina seseorang. Oleh karena itu, perlu untuk

meningkatkan kecerdasan emosional agar dapat memperoleh manfaat tersebut. Illahi dan Akmal (2017: 180) dalam meningkatkan kecerdasan emosi dengan melakukan mengenal diri sendiri, dan berkomunikasi dengan baik pada orang tua dan teman sebaya apabila mengalami permasalahan.

Kecerdasan emosi merujuk pada kemampuan individu untuk memahami, mengendalikan, dan menangani emosi yang dirasakan. Hal ini meliputi kemampuan untuk mengatasi masalah, memberikan dukungan diri, memahami perasaan orang lain, dan membangun hubungan yang positif dengan orang lain (Goleman, 2009).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa kecerdasan emosi dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan emosi dengan fokus pada membangun pengaruh yang positif melalui saling pengertian.

2. Asepk-Aspek Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (20016 : 56-57) merumuskan lima komponen dalam membangun kecerdasan emosi yaitu :

1) Kemampuan Mengenali Emosi

Kesadaran atau kemampuan mengenal diri dapat muncul pada saat seseorang memiliki kepekaan tinggi yang memungkinkannya untuk memperhatikan perasaannya, yang dapat ia gunakan untuk membuat keputusan lebih mudah.

2) Kemampuan Pengelolaan Emosi

Menjaga dan mengatur perasaan agar dapat diekspresikan dengan tepat adalah kunci dalam mengelola emosi. Kemampuan untuk mengenali dan memahami emosi dengan baik sangat penting dalam hal ini.

3) Kemampuan Memotivasi Diri

Memotivasi diri sendiri adalah proses mengatur emosi agar dapat menjadi penggerak dan pemandu dalam mencapai tujuan, serta membantu kita mengambil inisiatif dan tetap bertahan meskipun menghadapi kegagalan.

4) Kemampuan Mengenali Emosi Orang Lain atau Berempati

Kemampuan empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain. Dengan empati, kita dapat memahami sudut pandang orang lain, membangun kepercayaan, dan menyatu dengan masyarakat.

5) Membina Pengaruh

Membina pengaruh adalah keahlian dalam mengontrol dan mengatur emosi diri ketika berinteraksi dengan individu lain. Hal tersebut mencakup kemampuan untuk memahami situasi dan bertindak dengan bijaksana dalam hubungan antar manusia.

Menurut Hurlock (1990: 289), terdapat tiga aspek kematangan emosi pada remaja, yaitu:

- a. Remaja mengontrol diri agar tidak menunjukkan ekspresi emosi di depan orang lain, namun menunggu kesempatan yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosi dengan cara yang lebih dapat diterima.
- b. Remaja secara hati-hati mengevaluasi situasi yang kritis sebelum merespons secara emosional, tidak lagi bertindak secara impulsif seperti yang dilakukan oleh anak-anak.
- c. Remaja yang memiliki kematangan emosional menunjukkan reaksi emosional yang stabil, tidak berubah-ubah dari satu emosi atau suasana hati ke suasana hati yang lain.

Berdasarkan penjelasan para tokoh ahli di atas dapat di simpulkan bahwa setiap aspek Kecerdasan emosi berbeda tetapi saling melengkapi satu sama lain untuk dapat mengontrol emosi-emosi negatif menjadi positif.

3. Prespektif Kecerdasan Emosi dalam Islam

Pada surat An-naziat ayat 40-41, Allah mengajarkan manusia untuk mengendalikan emosinya dengan menahan hawa nafsunya. Firman Allah sebagaimana berikut :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ ۝

Artinya : “dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran tuhanNya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya, maka sesungguhnya syurgalah tempat tinggal(Nya). (QS. An naziat: 40-41)”

Setelah menjelaskan situasi orang-orang yang durhaka, ayat-ayat di atas lanjut dengan menjelaskan kondisi orang yang taat dengan mengatakan: "Dan orang yang takut kepada keagungan Tuhan Pencipta dan Pemelihara-Nya, sehingga hal itu mendorong mereka untuk melakukan amal saleh dan menahan diri dari hawa nafsu

mereka, maka surga adalah tempat tinggal mereka dan mereka tidak akan tinggal di tempat lain."Manusia dalam menjalankan hidup tidak terlepas dari berbagai macam emosi-emosi yang ada di dalam dirinya yang *di mana* akan dikeluarkan pada momen tertentu. Dalam mengontrol emosi-emosi tersebut setiap individu diharuskan melatih emosinya agar tidak lepas kontrol dalam penerapannya. Sebagai orang yang beriman kita tidak luput dari yang namanya cobaan hidup yang diberikan oleh Allah SWT yang mana kiat harus bisa menerima hal tersebut dan selalu sabar, setiap cobaan yang datang pasti akan ada jalan keluarnya dan tetap meminta pertolongan hanya pada Allah. Dan dalam Al-Quran sudah dijelaskan tercantum dalam surat AL-Baqaroh Ayat 153 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : “ Wahai orang-orang yang beriman. Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan sholat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

Dalam Tafsir Shihab (2002: 363), ayat ini mengajak orang-orang yang beriman untuk mengambil shalat sebagai contoh yang diajarkan oleh Allah, dengan menghadap ke arah kiblat dan kesabaran sebagai penolong untuk menghadapi cobaan hidup. Penutup ayat yang menyatakan bahwa Allah benar-benar bersama orang-orang yang sabar menunjukkan bahwa jika seseorang ingin mengatasi penyebab kesedihan atau kesulitannya, jika ia ingin berhasil memperjuangkan kebenaran dan keadilan, maka ia harus bersama Allah Yang Maha Mengetahui, Maha Perkasa, dan Maha Kuasa pasti akan membantunya, karena ia juga telah bersama hamba-Nya. Tanpa kebersamaan tersebut, kesulitan tidak akan teratasi dan bahkan mungkin akan diperbesar oleh setan dan nafsu amarah manusia sendiri.

Oleh karena itu dari ayat tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa dalam kecedasan emosi individu harus yakin terhadap dirinya sendiri dan sang Pencipta Allah SWT karena dengan begitu dapat menajalani hidup dengan kedamaian dan membawakan kehidupan yang bahagia.

D. Peran antara Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis

Permasalahan-permasalahan sering di alami oleh mahasiswa yang sedang dalam masa menyusun skripsi, permasalahan yang terjadi pada mahasiswa bisa disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal. pada tahap ini dapat menyebabkan psikologis mahasiswa terganggu dan rentan terkena masa *Quarter Life Crisis*. Menurut Arnett (2007: 69), terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan *Quarter Life Crisis*, salah satunya adalah eksplorasi identitas. Pada fase *emerging adulthood* atau masa peralihan menuju kedewasaan, individu umumnya akan mencoba berbagai kemampuan dan mengalami berbagai pengalaman. Namun, menurut Hurlock (1980: 190), perubahan ini dapat menyebabkan hilangnya kepercayaan diri. Individu yang pada awalnya memiliki keyakinan yang kuat pada diri sendiri, mungkin mengalami penurunan kepercayaan diri dan menjadi takut akan kegagalan, terutama karena adanya penurunan daya tahan fisik dan kritik yang muncul dari orangtua dan teman-teman sebaya. Banyak remaja pria dan wanita mengalami perasaan rendah diri setelah masa pubertas. Oleh karena itu, memiliki kepercayaan diri yang kuat menjadi penting dalam mengatasi *Quarter Life Crisis*.

Kecerdasan emosi juga diperlukan oleh individu selain kepercayaan diri, untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan dan stres. Hal ini berarti individu perlu memiliki kemampuan dalam mengelola emosi, mengenali perasaan mereka, serta menyelesaikan masalah dengan efektif, menurut Adeyemo dan Ogunyemi (2003: 140). Kecerdasan emosi membantu individu dalam mengatur emosi, mengenali perasaan, dan menyelesaikan masalah dengan efektif. Oleh karena itu, kecerdasan emosi juga merupakan faktor internal yang penting dalam mengatasi *Quarter Life Crisis*. Pada dasarnya, ketika memasuki usia dewasa, individu akan menghadapi berbagai situasi dan tantangan yang dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*.. Menurut Allison (2010: 18), Mahasiswa tingkat akhir merupakan tahap transisi dari lingkungan akademis ke dunia nyata, di mana mahasiswa sering kali dihadapkan dengan pertanyaan mengenai rencana masa depan dan penilaian terhadap pencapaian mereka saat ini yang akan mempengaruhi masa depan mereka. *Quarter Life Crisis* merupakan periode eksplorasi yang dihadapi oleh individu untuk mengembangkan diri dengan berbagai tantangan yang timbul akibat ketidakpastian dalam aspek karir, hubungan interpersonal, dan kehidupan sosial di usia

20-an. Hal ini seringkali menimbulkan perasaan ketakutan dan kekhawatiran dalam diri individu.

Dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*, individu perlu memperkuat kepercayaan diri dan kecerdasan emosinya. Dengan begitu, individu dapat mengatasi tantangan yang dihadapinya dan meraih sebuah masa depan yang positif. (Fischer, 2008: 171). Hal ini selaras dengan penelitian Thuva (2021: 25) proses transisi membuat munculnya perasaan cemas, khawatir, bingung, dan stress. Menurut Iswidharmanjaya dan Agung (2005), memiliki tingkat kepercayaan diri yang memadai dapat membantu individu dalam mengembangkan potensi diri dengan keyakinan. Seseorang yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi juga memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi krisis yang penuh tekanan (Walshe, 2018: 5). Menurut Lauster (2012: 12-14), kepercayaan diri adalah sikap positif yang melibatkan keyakinan dan kepercayaan pada kemampuan diri sendiri. Dengan memiliki kepercayaan diri yang kuat, seseorang tidak akan merasa cemas dan khawatir dalam menjalankan setiap tindakan. Mereka juga merasa bebas untuk mengekspresikan minat dan hobi mereka, serta bertanggung jawab atas tindakan yang diambil. Selain itu, individu yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi juga cenderung bersikap sopan dan santun saat berinteraksi dengan orang lain.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018: 78), ditemukan bahwa sebanyak 82% mahasiswa tingkat akhir mengalami tingkat sedang *Quarter Life Crisis*. Untuk menghadapi *Quarter Life Crisis*, mereka melakukan berbagai upaya, antara lain mendekati diri kepada Tuhan, berbagi perasaan dengan orang lain, aktif beraktivitas, mencari peluang untuk karir di masa depan, dan melakukan evaluasi diri secara mandiri. Dalam mengatasi stres pada fase *Quarter Life Crisis*, kecerdasan emosi memiliki peranan penting.. Menurut Adeyemo dan Ogunyemi (2003: 140), individu yang mampu beradaptasi dengan baik dalam lingkungan baru dan memiliki kecerdasan emosi yang baik mampu menghindari stres dan merasa lebih tenang dalam waktu 15 menit ketika menghadapi masalah emosional. Oleh karena itu, kepercayaan diri dan kecerdasan emosi memiliki peranan penting dalam mengatasi *Quarter Life Crisis*. Menurut Lauster (2002: 4), orang yang memiliki kepercayaan diri memiliki ciri-ciri seperti percaya pada kemampuan dirinya sendiri untuk mengevaluasi dan mengatasi fenomena yang terjadi. Selain itu, orang yang memiliki kepercayaan diri juga mampu bertindak secara mandiri

dan membuat keputusan sendiri tanpa bergantung pada orang lain. orang dan memiliki hak untuk percaya pada tindakan ini. Kebajikan lainnya adalah memiliki citra diri yang positif, yaitu memandang diri sendiri dengan baik, pikiran dan tindakan yang dirancang untuk membuat Anda merasa nyaman dengan diri sendiri. Sifat yang terakhir adalah kemampuan untuk berani mengungkapkan pikiran. Hal ini berarti seseorang memiliki kemampuan untuk menunjukkan dan mengungkapkan apa yang ada dalam dirinya tanpa ada paksaan ataupun halangan yang dapat menghambat pengungkapan perasaan tersebut. Keempat karakteristik tersebut tidak secara langsung terlibat dalam mengurangi efek negatif individu, hal ini dikarenakan stimulasi dan dukungan fisik yang diterima akan lebih banyak memberikan efek positif dan mengurangi efek negatif. Hal ini sesuai dengan pandangan Putri (2021:36) bahwa Seseorang yang memiliki keyakinan diri yang kuat mampu memiliki pandangan positif terhadap masa depan dan menerima dirinya dengan baik, bahkan ketika harapannya tidak tercapai sepenuhnya.

Quarter Life Crisis dapat terjadi karena berbagai faktor, termasuk kurangnya kecerdasan emosi seseorang. Individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosi yang tinggi memiliki kemampuan untuk merespons stimulus dengan tepat, mengelola pikiran mereka dengan baik, dan bertindak secara rasional. Menurut Goleman (2009), individu yang memiliki kecerdasan emosi yang tinggi mampu mengelola dan mengubah perasaan batin mereka menjadi kekuatan yang lebih positif. Keterampilan manajemen emosi membantu individu menjadi lebih terampil dalam mengatasi emosi negatif dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif. Keterampilan ini membantu individu keluar dari situasi yang menimbulkan stres atau keadaan negatif. Selain itu, melalui proses ini, individu dapat mengenal diri mereka sendiri dengan lebih baik, sehingga mereka dapat memahami hakikat sejati dari diri mereka. (Tiaranita, 2018: 191).

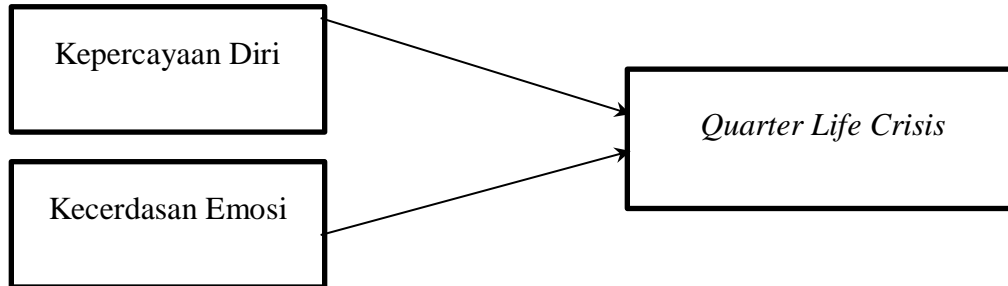
Penelitian oleh Novia (2019: 46) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional siswa dapat memotivasi mereka dan membantu mereka meningkatkan kemampuan mereka untuk bertahan menghadapi masalah, meningkatkan diri, dan mencoba memecahkan masalah atau tugas yang mereka kerjakan. Orang dengan kecerdasan emosional akan mampu beradaptasi dan bangkit menghadapi situasi sulit, seperti mengatasi tugas-tugas perkembangan sebagai orang dewasa. Hal ini dilakukan melalui penelitian Fachurrahmi dan Urbayatun (2022:110) bahwa kecerdasan emosional dapat

memprediksi krisis hidup 15 menit pada lansia di mana kecerdasan emosi tinggi, sedangkan krisis hidup 10 menit meningkat. Di sisi lain, rendahnya kecerdasan emosional subjek dapat memprediksi peningkatan *Quarter Life Crisis*.

Penelitian ini memiliki kepentingan yang signifikan dalam mengatasi masalah *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menemukan solusi yang efektif dalam mengatasi masalah tersebut. Hal ini didukung oleh pandangan Habibie et al (2019: 130), yang menunjukkan bahwa dampak jangka panjang dari *Quarter Life Crisis* dapat menyebabkan konsekuensi negatif dalam kehidupan individu, seperti kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk membantu individu dalam menghadapi dan mengatasi masalah *Quarter Life Crisis* dengan lebih baik..

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disusun kerangka teoritik yang dapat dilihat pada gambar 2.1 sebagai berikut:

Gambar 2.1
Skema Pengaruh antara Kepercayaan Diri dan Kematangan Emosi Terhadap
Quarter Life Crisis



E. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban awal atau teoritis terhadap permasalahan penelitian yang dirumuskan. Berdasarkan kerangka berpikir yang telah dijelaskan, hipotesis penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh antara kepercayaan diri terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang
2. Terdapat pengaruh antara kecerdasan emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang
3. Terdapat pengaruh antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian ini berfokus pada analisis data berupa angka yang akan diproses menggunakan metode statistik. (Hartono, 2011: 85). Penelitian ini juga menggunakan pendekatan asosiatif kausal, menurut pendapat umar (2015: 47) penelitian asosiatif kausal merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel atau lebih.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 38), variabel penelitian merupakan karakteristik, atribut, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya Variabel penelitian sering digambarkan sebagai faktor-faktor yang memiliki peran dalam peristiwa atau indikator yang akan diteliti (Suryabrata, 2011: 25). Penelitian ini, menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan terikat :

a. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen, atau dikenal juga sebagai variabel output, kriteria, konsekuen, atau variabel terikat (Sugiyono, 2012: 36), merujuk pada variabel yang terpengaruh atau menjadi akibat dari variabel bebas. Dalam konteks penelitian *Quarter Life Crisis*, variabel dependen yang menjadi fokus adalah *Quarter Life Crisis* itu sendiri.

b. Variabel Independen (X)

Menurut Sugiyono (2012: 36), variabel independen adalah variabel yang dapat menyebabkan perubahan atau mempengaruhi terjadinya variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah:

- 1) Kepercayaan Diri (X1)
- 2) Kecerdasan emosi (X2)

C. Definisi Operasional

a. *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis merupakan suatu kondisi kekhawatiran yang muncul akibat ketidakpastian mengenai masa depan, terutama terkait dengan aspek hubungan, karier, dan kehidupan sosial. Skala *Quarter Life Crisis* akan diukur dengan mempertimbangkan beberapa aspek, seperti kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, perasaan tekanan, dan kekhawatiran hubungan interpersonal

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah kemampuan seseorang untuk memperlihatkan perilaku positif terhadap orang lain dan lingkungan, terlepas dari situasi yang dihadapinya. Skala kepercayaan diri diukur berdasarkan beberapa aspek, seperti keyakinan akan kemampuan diri, optimisme, obyektivitas, tanggung jawab, rasionalitas, dan realitas.

c. Kecerdasan Emosi

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan emosi mereka, di mana setiap orang berupaya untuk mencapai kesehatan emosional yang optimal. Skala kecerdasan emosional diukur dengan mempertimbangkan berbagai aspek, seperti kemampuan untuk mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, memiliki empati terhadap orang lain, dan membangun hubungan yang baik.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Negeri Semarang. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret dari tanggal 23 - 30 2023.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi dapat diartikan sebagai suatu kelompok atau kumpulan yang memiliki karakteristik kualitatif atau kuantitatif tertentu. Peneliti menentukan populasi yang akan diteliti dan kemudian mengambil kesimpulan berdasarkan hasil penelitian tersebut.

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 dan 2019 tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dan masih aktif, yaitu berjumlah 5.121.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011: 81), sampel merupakan sebagian kecil dari keseluruhan populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi tersebut. Sampel dalam penelitian ini dihitung berdasarkan rumus Slovin menurut Sugiyono (2011: 87), rumus tersebut yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Taraf kesalahan yang ditetapkan sebesar 10% atau 0,1. Berdasarkan perhitungan rumus tersebut maka jumlah sampel yang ditentukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{10.209}{1 + 10.209 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{10.209}{1 + 10.209(0,01)}$$

$$n = \frac{10.209}{103,09}$$

$$n = 99,029 = 99$$

Berdasarkan perhitungan yang menggunakan rumus Slovin di atas, maka diperoleh jumlah sampel sebesar 99 responden dan dibulatkan menjadi 100 responden mahasiswa Universitas Negeri Semarang angkatan 2018 dan 2019 tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Teknik Sampling

Dalam penelitian ini, pengambilan sampel akan dilakukan menggunakan metode *purposive sampling*, yang merupakan teknik *non probability sampling*. Metode *purposive sampling* digunakan untuk memilih sampel data berdasarkan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016: 85). Berikut adalah kriteria yang akan digunakan dalam penelitian ini:

- a. Tercatat sebagai mahasiswa aktif Universitas Negeri Semarang
- b. Mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 yang sedang mengerjakan skripsi

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan skala *likert* dengan menggunakan skala *quarter life crisis*, skala kepercayaan diri, dan skala kecerdasan emosi. Menurut Sugiyono (2012:93) Skala *Likert* merupakan sebuah metode pengukuran yang digunakan untuk mengevaluasi sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok terhadap fenomena sosial (Sugiyono, 2012: 156). Dalam penelitian ini, jawaban skala memiliki 5 skor jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, netral, tidak sesuai, sangat tidak sesuai. Angka penilaian dalam skala ini dibuat berurutan yakni 1 sampai 5. Skala dibentuk dalam item pernyataan favorable dan unfavorable. Alternatif jawaban yang disediakan dapat dilihat pada tabel 3.1 di bawah ini

Tabel 3.1

Ketentuan Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian

Favorable (Pernyataan Positif)			Unfavorable (Pernyataan Negatif)		
Sangat Sesuai	SS	5	Sangat Sesuai	SS	1
Sesuai	S	4	Sesuai	S	2
Netral	N	3	Netral	N	3
Tidak Sesuai	TS	2	Tidak Sesuai	TS	4
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	Sangat Tidak Sesuai	STS	5

1. *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis adalah fase transisi emosional yang muncul pada individu di usia remaja awal menuju dewasa awal. Hal ini menyebabkan timbulnya perasaan cemas, kekhawatiran, dan ketidakpastian mengenai berbagai aspek kehidupan di masa depan, seperti karir, hubungan interpersonal, dan kehidupan sosial. Variabel *Quarter Life Crisis*

diukur dengan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Robbins dan Wilner (2001:5) yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan, dan khawatir terhadap pengaruh interpersonal. Blueprint skala *Quarter Life Crisis* dapat dilihat pada tabel 3.2

Tabel 3.2
Blueprint Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
2.	Perasaan putus asa	9, 11, 13, 15	10, 12, 14, 16	8
3.	Penilaian diri negatif	17, 19, 21, 23	18, 20, 22, 24	8
4.	Terjebak dalam situasi sulit	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
5.	Perasaan cemas	33, 35, 37, 39	34, 36, 38, 40	8
6.	Perasaan tertekan	41, 43, 45, 47	42, 44, 46, 48	8
7.	Kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal	49, 51, 53, 55	50, 52, 54, 56	8

Total	28	28	56
--------------	----	----	----

2. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri adalah *di mana* seorang individu mampu berperilaku positif terhadap orang lain maupun lingkungan dengan situasi yang di hadapinya. Variabel kepercayaan diri diukur menggunakan skala yang dibuat sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada teori Lauster (2003: 31) yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, obyektifitas, bertanggung jawab, rasional dan realitas.

Blueprint skala kepercayaan diri dapat dilihat pada tabel 3.3

Tabel 3.3
Blueprint Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	1, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
2.	Optimis	9, 11, 13, 15	10, 12, 14, 16	8
3.	Obyektifitas	17, 19, 21, 23	18, 20, 22, 24	8
4.	Bertanggung jawab	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
5.	Rasional dan realitas	33, 35, 37, 39	34, 36, 38, 40	8

Total	20	20	40
--------------	----	----	----

3. Kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi ialah bentuk seseorang dalam mengontrol emosi di mana setiap individu berusaha untuk mendapatkan kesehatan emosi yang baik. Variabel kecerdasan emosi diukur menggunakan skala yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada teori Goleman (2016: 56-57) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, empati dan membina pengaruh. Blueprint skala kecerdasan emosi dapat dilihat pada tabel 3.4

Tabel 3.4
Blueprint Skala Kematangan Emosi

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Mengenali emosi diri	1, 3, 5, 7	2,4,6, 8,	8
2.	Menglola emosi	9,11,13,15	10,12,14,16	8
3.	Motivasi	17,19,21,23	20,22,24,26	8
4.	Empati	25,27,29,31,	26,28,30,32	8
5.	Membina Pengaruh	33,35,37,39	34,36,38,40	8
Total		20	20	40

G. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Validitas Alat Ukur

Validitas merujuk pada sejauh mana alat ukur yang digunakan dapat mengukur secara akurat atribut yang diukur (Azwar, 2018: 95). Uji validitas pada penelitian ini akan berfokus pada validitas isi, yakni validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional dari penilai yang kompeten (*expert judgment*) (Azwar, 2015: 112). Konsultasi pada penelitian ini akan dilakukan oleh ahli dalam bidang penelitian kuantitatif, yaitu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi dan Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.

Hasil aitem diberikan kepada 3 orang mahasiswa untuk membaca keterbacaan item butir. kemudian diujikan kepada 30 mahasiswa yang memiliki kriteria sesuai dengan teknik sampling. Hasilnya dihitung menggunakan bantuan SPSS 22 for windows. Batasan yang digunakan untuk memilih item berdasarkan korelasi item total adalah $\geq 0,30$ (Azwar, 2014: 143). Apabila item memiliki indeks korelasi item total $< 0,30$ item tersebut dinyatakan gugur atau tidak valid. Sebaliknya, item yang memiliki indeks korelasi item total $> 0,30$ atau $= 0,30$ akan dinyatakan valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merujuk pada tingkat kepercayaan yang dapat diberikan terhadap suatu instrumen sebagai alat pengumpul data. Instrumen tersebut dianggap dapat dipercaya karena telah terbukti memiliki kualitas yang baik (Arikunto, 2010: 221). Dalam penelitian ini, reliabilitas instrumen diukur menggunakan varians Alpha Cronbach dengan bantuan program SPSS versi 22 for windows. Menurut Sugiyono (2015: 183) kriteria pengambilan keputusan apakah reliabel atau tidak bila $r \geq 0,60$ maka aitem tersebut dikatakan reliabel. Sedangkan jika $r < 0,60$ maka aitem dikatakan tidak reliabel.

H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Hasil Pengujian Validitas *Quarter Life Crisis*

Pada penelitian ini, digunakan skala variabel quarter life crisis yang terdiri dari 56 item. Setelah dilakukan pengujian, terdapat 2 item yang dinyatakan tidak valid, yaitu item 1 dan 19, karena nilai korelasi item-total yang telah dikoreksi $< 0,30$. Berikut adalah distribusi item dari skala quarter life crisis setelah melalui uji coba, yang akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
8.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	1*, 3, 5, 7	2, 4, 6, 8	8
9.	Perasaan putus asa	9, 11, 13, 15	10, 12, 14,16	8
10.	Penilaian diri negatif	17, 19*, 21, 23	18, 20, 22, 24	8
11.	Terjebak dalam situasi sulit	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
12.	Perasaan cemas	33, 35, 37, 39	34, 36, 38, 40	8
13.	Perasaan tertekan	41, 43, 45, 47	42, 44, 46, 48	8
14.	Kekhawatiran menjalin pengaruh interpersonal	49, 51, 53, 55	50, 52, 54, 56	8

Total		54
--------------	--	----

Keterangan: ***item gugur**

2. Hasil Pengujian Validitas Kepercayaan Diri

Dalam penelitian ini, digunakan skala variabel kepercayaan diri yang terdiri dari 40 item. Setelah dilakukan pengujian, terdapat 13 aitem yang dinyatakan tidak valid, termasuk item 1, 2, 3, 4, 5, 6, 33, 34, 35, 36, 37, 39, dan 40, karena nilai korelasi item yang telah dikoreksi $< 0,30$. Berikut adalah distribusi item dari skala kepercayaan diri setelah melalui uji coba, yang akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini:

Tabel 3. 6 Hasil Uji Validitas Kepercayaan Diri

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Keyakinan akan kemampuan diri	1*, 3*, 5*, 7	2*, 4*, 6*, 8	2
2.	Optimis	9, 11, 13, 15	10, 12, 14, 16	8
3.	Obyektifitas	17, 19, 21, 23	18, 20, 22, 24	8
4.	Bertanggung jawab	25, 27, 29, 31	26, 28, 30, 32	8
5.	Rasional dan realitas	33*, 35*, 37*, 39*	34, 36, 38, 40*	1
Total				27

Keterangan: ***item gugur**

3. Hasil Pengujian Validitas Kecerdasan Emosi

Dalam penelitian ini, terdapat 40 item yang digunakan untuk mengukur variabel kepercayaan diri. Setelah dilakukan pengujian, terdapat tiga belas item yang dinyatakan tidak valid dan dikeluarkan dari analisis. Item-item tersebut adalah item 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, dan 14, karena nilai korelasi item yang telah dikoreksi (*corrected item correlation*) < 0,30. Berikut ini adalah sebaran item-item yang tersisa setelah dilakukan uji coba dan akan digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.:

Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Kecerdasan Emosi

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Mengenali emosi diri	1*, 3*, 5*, 7*	2,4,6, 8*,	3
2.	Mengelola emosi	9*,11*,13*,15	10*,12*,14*,16	2
3.	Motivasi	17,19,21,23	20,22,24,26	8
4.	Empati	25,27,29,31,	26,28,30,32	8
5.	Membina Pengaruh	33,35,37,39	34,36,38,40	8
Total				29

Keterangan : *item gugur

4. Hasil Pengujian Reliabilitas *Quarter Life Crisis*

Hasil reliabilitas pada variabel quarter life crisis menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,959. Variabel tersebut dapat dianggap reliabel karena nilai Cronbach Alpha melebihi batas minimal yang ditetapkan, yaitu 0,60. Berikut adalah output SPSS uji reliabilitas variabel *quarter life crisis*:

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas *Quarter Life Crisis*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.959	54

5. Hasil Pengujian Reliabilitas Kepercayaan Diri

Hasil reliabilitas pada variabel Kepercayaan Diri dengan nilai *Cronbach Alpha* 0,965 Variabel dinyatakan apabila nilai *Cronbach Alpha* lebih 0,60, dan jika kurang dari 0,60 maka variabel dinyatakan tidak reliabel. Berikut output SPSS uji reliabilitas variabel Kepercayaan Diri:

Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas Kepercayaan Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.965	27

6. Hasil Pengujian Reliabilitas Kecerdasan Emosi

Hasil reliabilitas pada variabel Kecerdasan Emosi dengan nilai *Cronbach Alpha* 0,923 Variabel dinyatakan apabila nilai *Cronbach Alpha* lebih 0,60, dan jika kurang dari 0,60 maka variabel dinyatakan tidak reliabel. Berikut output SPSS uji reliabilitas variabel Kecerdasan Emosi:

Tabel 3. 10 Hasil Reliabilitas Kecerdasan Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.923	29

I. Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Maisarah (2019: 84), uji normalitas untuk menentukan apakah data pada suatu variabel memiliki distribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS versi 22. Kriteria yang digunakan dalam uji normalitas ini adalah jika nilai signifikansi $\geq 0,05$, maka data dianggap memiliki distribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka distribusi data dianggap tidak normal. (Priyatno, 2010: 71).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan maksud untuk mengidentifikasi adanya hubungan linear antara variabel independen dan dependen (Siregar, 2014: 178). Uji linieritas akan dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 22.0 dengan dasar pengambilan keputusan melalui *test of linearity*. Kriteria yang digunakan yaitu nilai signifikansi pada *linearity* $\leq 0,05$ dan pada nilai *deviation from linearity* signifikansi $\geq 0,05$ diartikan antara variabel bebas dan terikat dinyatakan linier (Priyatno, 2010: 73).

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi apakah terdapat adanya korelasi antara satu atau lebih variabel bebas dalam model regresi

(Ghozali, 2018: 107). Menurut Priyatno (2014: 164), multikolinearitas terjadi ketika terdapat hubungan linier yang kuat antara variabel independen dalam model regresi (dengan koefisien korelasi yang tinggi atau bahkan sama). Sebuah model regresi yang baik seharusnya tidak mengalami masalah multikolinearitas. Untuk mendeteksi keberadaan multikolinearitas, digunakan nilai VIF (Variance Inflation Factor). Jika nilai VIF kurang dari 10 dan nilai toleransi lebih dari 0,1, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat multikolinearitas dalam model tersebut.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini akan menerapkan uji hipotesis menggunakan metode analisis regresi linier berganda. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk mengeksplorasi hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Menurut Sugiyono (2014), analisis regresi linier berganda dilakukan saat terdapat minimal dua variabel independen yang terlibat. Pada penelitian ini, analisis regresi linier berganda akan digunakan untuk menguji hipotesis ketiga. Jika tingkat signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis yang diajukan akan diterima, begitupun sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis akan ditolak.

BAB IV

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di Universitas Negeri Semarang. Jumlah sampel penelitian ini adalah 105 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Dalam proses pengolahan data, deskripsi data untuk variabel kepercayaan diri, kecerdasan emosi, dan quarter life crisis diperoleh dari skor yang dikumpulkan menggunakan perangkat lunak SPSS 22 for Windows, dan berikut adalah hasilnya:

a. Berdasarkan Tahun Angkatan

Berdasarkan tahun angkatan masuk, maka sebaran subjek penelitian adalah sebagai berikut:

Gambar 4. 1 Presentase Subjek Berdasarkan Tahun Angkatan



2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, setiap variabel akan dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kemudian, rata-rata skor dan standar deviasi akan dihitung untuk setiap kategori variabel, seperti yang ditunjukkan dalam tabel berikut:

Tabel 4. 1 Deskripsi Data Penelitian
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Quarter Life Crisis	105	244	262	255.07	3.981
Kepercayaan Diri	105	113	128	122.39	3.289
Kecerdasan Emosi	105	119	135	130.33	3.137
Valid N (listwise)	105				

Tabel di atas menggambarkan skor-skor untuk setiap variabel. Pada variabel Y, skor data minimum adalah 244, skor data maksimum adalah 262, mean adalah 255,07, dan standar deviasi adalah 3,981. Pada variabel kepercayaan diri (X1), skor data minimum adalah 113, skor data maksimum adalah 128, mean adalah 122,39, dan standar deviasi adalah 3,289. Pada variabel kecerdasan emosi (X2), skor data minimum adalah 119, skor data maksimum adalah 135, mean adalah 130,33, dan standar deviasi adalah 3,137. Berdasarkan tabel deskriptif di atas, dapat dilakukan kategorisasi sebagai berikut:

a) *Quarter Life Crisis*

Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel *Quarter Life Crisis*

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 251,089$	Rendah
$\begin{matrix} \text{B} \\ \text{e} \end{matrix} \begin{matrix} (\text{Mean} - 1\text{SD}) \\ (\text{M} + 1\text{SD}) \end{matrix} \leq X \leq$	$251,089 - 259,051$	Sedang
$\begin{matrix} \text{r} \\ \text{d} \end{matrix} X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 259,051$	Tinggi

asarkan tabel kategori rumusan di atas, diketahui skor skala *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang dinyatakan memiliki skor *quarter life crisis* dalam kategori tinggi atau positif apabila memperoleh skor lebih dari 259,051, dinyatakan memiliki skor *quarter life crisis* sedang atau cukup apabila memperoleh skor 251,089 – 259,0 51, dan dinyatakan memiliki skor *quarter life crisis* dalam kategori rendah atau negatif apabila memperoleh skor kurang dari 251,089.

**Tabel 4. 3 Distribusi *Quarter Life Crisis*
Kategorisasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	16	15.2	15.2	15.2
	Sedang	79	75.2	75.2	90.5
	Tinggi	10	9.5	9.5	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa dari total 105 mahasiswa Universitas Negeri Semarang yang menjadi subjek penelitian, terdapat 10 mahasiswa (10%) dengan tingkat *quarter life crisis* tinggi, 79 mahasiswa (75%) dengan tingkat *quarter life crisis* sedang, dan 16 mahasiswa (15%) dengan tingkat *quarter life crisis* rendah. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa Universitas Negeri Semarang mengalami tingkat *quarter life crisis* yang berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 79 mahasiswa (75%) dari total 105 mahasiswa.

b. Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri

Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Kepercayaan Diri

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 119,101$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{M}+1\text{SD})$	$119,101 - 125,679$	Sedang

$X \geq (M + 1SD)$	$\geq 125,679$	Tinggi
--------------------	----------------	--------

kategorisasi hasil dapat dilihat dari skor kepercayaan diri yang diperoleh pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang. Mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang dinyatakan memiliki skor kepercayaan diri dalam kategori tinggi atau positif apabila memperoleh skor lebih dari 125,679, dinyatakan memiliki skor kepercayaan diri sedang atau cukup apabila memperoleh skor 119,101 – 125,679, dan dinyatakan memiliki skor kepercayaan diri dalam kategori rendah atau negatif apabila memperoleh skor kurang dari 119,101.

**Tabel 4. 5 Distribusi Kepercayaan Diri
Kategorisasi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	19.0	19.0	19.0
	Sedang	66	62.9	62.9	81.9
	Tinggi	19	18.1	18.1	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui sebanyak 19 mahasiswa Universitas Negeri Semarang (18 %) memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi, 66 mahasiswa Universitas Negeri Semarang (63%) memiliki tingkat *quarter life crisis* sedang, dan 20 mahasiswa Universitas Negeri Semarang memiliki (19%) memiliki tingkat *quarter life crisis* yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 66 mahasiswa (63%) dari total 105 mahasiswa.

c. Kategorisasi Variabel Kecerdasan Emosi

Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Kecerdasan Emosi

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 127,193$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{M}+1\text{SD})$	$127,193 - 133,467$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 133,467$	Tinggi

kategorisasi hasil dapat dilihat dari skor kecerdasan emosi yang diperoleh pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang. Mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang dinyatakan memiliki skor kepercayaan diri dalam kategori tinggi atau positif apabila memperoleh skor lebih dari 133,467, dinyatakan memiliki skor kepercayaan diri sedang atau cukup apabila memperoleh skor 127,193 – 133,467, dan dinyatakan memiliki skor kepercayaan diri dalam kategori rendah atau negatif apabila memperoleh skor kurang dari 127,193.

Tabel 4. 7 Distribusi Kecerdasan Emosi
Kategorisasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	21	20.0	20.0	20.0
	Sedang	70	66.7	66.7	86.7
	Tinggi	14	13.3	13.3	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui sebanyak 14 mahasiswa Universitas Negeri Semarang (13 %) memiliki tingkat kecerdasan emosi tinggi, 70 mahasiswa Universitas Negeri Semarang (66%) memiliki tingkat kecerdasan emosi sedang, dan 21 mahasiswa Universitas Negeri Semarang memiliki (20%) memiliki tingkat kecerdasan emosi yang rendah. Maka dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang sebagian besar berada dalam kategori sedang yaitu sebanyak 70 mahasiswa (66%) dari total 105 mahasiswa.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Normalitas

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Kolmogrov- Smirnov
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.56389817
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.044
	Negative	-.040
Test Statistic		.044
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.		

Berasarkan tabel di atas pada uji *One Sample Kolmogrov-Smirnov* diperoleh nilai signifikansi (Asmp. Sig) sebesar 0,200 yang berarti lebih dari 0,05 atau $p > 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

a. Uji Linearitas X1 dengan Y

**Tabel 4. 9 Hasil Uji linearitas Kepercayaan Diri dengan *Quarter Life Crisis*
ANOVA Table**

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Kepercayaan Diri	Between Groups	(Combined)	949.158	14	67.797	8.725	.000
		Linearity	873.438	1	873.438	112.400	.000
		Deviation from Linearity	75.720	13	5.825	.750	.710
	Within Groups		699.375	90	7.771		

	Total	1648.53	104			
		3				

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa pada kolom *linearity*, terdapat signifikansi sebesar 0,00 untuk skala kepercayaan diri dan *quarter life crisis*. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kepercayaan diri dan *quarter life crisis*. Pada baris *deviation from linearity*, nilai signifikansi adalah 0,710 yang lebih besar dari 0,05. Berdasarkan pertimbangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri dan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang linear.

b. Uji linearitas X2 dengan Y

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Kecerdasan Emosi dengan *Quarter Life Crisis*

ANOVA Table

				Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis Kecerdasan Emosi	Between Groups	(Combined)		723.405	12	60.284	5.995	.000
		Linearity		653.334	1	653.334	64.971	.000
		Deviation from Linearity		70.071	11	6.370	.633	.796
	Within Groups			925.128	92	10.056		
	Total			1648.533	104			

Dari tabel tersebut, terlihat bahwa pada kolom *linearity*, terdapat signifikansi sebesar 0,00 untuk skala kecerdasan emosi dan *quarter life crisis*. Nilai signifikansi ini lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara kecerdasan emosi dan *quarter life crisis*. Pada baris *deviation from linearity*, nilai signifikansi adalah 0,796 yang lebih besar dari 0,05. Berdasarkan pertimbangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosi dan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Multikolinearitas

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Kolinearitas
Coefficients^a**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	124.873	11.222		11.128	.000		
	Kepercayaan Diri	.663	.097	.548	6.818	.000	.630	1.586
	Kecerdasan Emosi	.377	.102	.297	3.694	.000	.630	1.586
a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis								

Dari hasil analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa semua variabel memiliki nilai tolerance sebesar 0,630 yang lebih besar dari 0,10, dan nilai VIF sebesar 1,586 yang juga lebih kecil dari 10. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada masalah atau gejala multikolinearitas yang terjadi pada model regresi yang telah dianalisis. Oleh karena itu, model regresi tersebut dapat digunakan dengan percaya diri.

C. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data dalam penelitian ini telah dilakukan menggunakan aplikasi SPSS for Windows versi 22. Untuk pengujian hipotesis, digunakan uji regresi sederhana guna menguji hubungan parsial antara variabel independen dan variabel dependen. Selain itu, pengujian hipotesis juga menggunakan uji regresi linear berganda untuk memprediksi sejauh mana pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Berikut ini adalah hasil analisis data dari penelitian ini.

Tabel 4. 12 Uji Hipotesis
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	124.873	11.222		11.128	.000
	Kepercayaan Diri	.663	.097	.548	6.818	.000
	Kecerdasan Emosi	.377	.102	.297	3.694	.000
a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis						

Berdasarkan uji hipotesis pada variabel kepercayaan diri diketahui nilai signifikansi 0,00 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa secara parsial kepercayaan diri berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang. Kemudian, pada variabel kecerdasan emosi diketahui nilai signifikansi 0,00 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kecerdasan emosi dapat diterima atau secara signifikan terdapat pengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang.

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis secara parsial diperoleh hasil persamaan uji regresi linear berganda dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$Y = a + B_1X_1 + B_2X_2$$

$$Y = 124,873 + 0,663 X_1 + 0,337 X_2$$

Keterangan :

Y : *Quaretr Life Crisis*

a : Konstanta

B₁ B₂ : Koefisien Regresi

X₁ : Kepercayaan Diri

X₂ : Kecerdasan Emosi

Hasil tersebut dapat dipresentasikan model regresinya sebagai berikut:

- 1) $a = 124,873$. Artinya nilai konstanta yang positif menunjukkan adanya pengaruh positif dari variabel independen (kepercayaan diri dan kecerdasan emosi) terhadap variabel dependen (quarter life crisis). Artinya, jika nilai variabel independen meningkat atau berubah sebesar satu satuan, maka variabel quarter life crisis juga akan mengalami perubahan yang sejalan atau terpengaruh olehnya.
- 2) $B1 = 0,663$. Artinya Koefisien regresi untuk variabel kepercayaan diri (X1) memiliki nilai positif sebesar 0,663. Hal ini menunjukkan bahwa jika kepercayaan diri mengalami peningkatan sebesar 1%, maka *quarter life crisis* (Y) akan menurun sebesar 0,663, dengan asumsi variabel independen lainnya tetap konstan. Tanda positif pada koefisien tersebut menunjukkan adanya hubungan yang searah antara variabel independen (kepercayaan diri) dan variabel dependen (*quarter life crisis*).
- 3) $B2 = 0,337$. Artinya Koefisien regresi untuk variabel kepercayaan diri (X1) memiliki nilai positif sebesar 0,337. Artinya, jika kepercayaan diri mengalami peningkatan sebesar 1%, maka *quarter life crisis* (Y) diperkirakan akan turun sebesar 0,337, dengan asumsi variabel independen lainnya tetap konstan. Tanda positif pada koefisien tersebut menunjukkan adanya hubungan searah antara variabel independen (kepercayaan diri) dan variabel dependen (*quarter life crisis*).

Pada penelitian ini, peneliti juga melakukan pengujian pengaruh pada variabel kepercayaan diri (X1) dan Kecerdasan emosi (X2) sebagai peridktor *quarter life crisis* (Y), tabel di bawah ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh secara simultan antara variabel independen dan dependen, adapun hasilnya sebagai berikut:

Tabel 4. 13 Hasil Uji Hipotesis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	964.882	2	482.441	71.980	.000 ^b

	Residual	683.652	102	6.702		
	Total	1648.533	104			
a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis						
b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Kepercayaan Diri						

Tabel 4. 14 Uji Koefisien Determinasi
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.765 ^a	.585	.577	2.589
a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Kepercayaan Diri				

Berdasarkan kedua tabel di atas, bahwa dapat dilihat nilai signifikan yang didapat yaitu 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F yaitu 71,980 hal ini mengartikan bahwa hipotesis secara simultan diterima dengan hasil Adjust R Square yang diperoleh adalah sebesar 0,577 atau sebesar 57,7%. Hal ini berarti bahwa 57,7% variasi variabel independen yaitu kepercayaan diri dan kecerdasan emosi dapat menjelaskan variabel dependen yaitu quarter life crisis sedangkan 42,3% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain diluar model penelitian. Hasil uji koefisien determinasi tersebut memberikan arti tersirat, bahwa masih terdapat variabel independen lain di luar penelitian ini yang mempengaruhi *quarter life crisis*.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dilakukan oleh peneliti, bahwa terdapat 105 mahasiswa yang berpartisipasi dalam mengisi kuesioner untuk menjadi sampel dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosi sebagai prediktor *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini yaitu pengaruh kepercayaan diri sebagai prediktor *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Unnes yang sedang mengerjakan skripsi, pengaruh kecerdasan emosi sebagai prediktor *quarter life crisis* pada

mahasiswa akhir UNNES yang sedang mengerjakan skripsi, dan pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosi sebagai prediktor *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir UNNES yang sedang mengerjakan skripsi.

1. Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan data yang sudah diperoleh bahwa hasil pengkatagorian variabel kepercayaan diri sebagai pengaruh *quarter lief crisis* terdapat 19 mahasiswa (18%) pada kategori tinggi, 66 mahasiswa (63%) pada katagori sedang, dan 20 mahasiswa (19%) pada kategori rendah, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini subjek memiliki kepercayaan diri yang sedang. Selanjutnya pada hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang yang sedang mengerjakan skripsi, karena nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya hipotesis dapat diterima.

Putri (2021: 71) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan dengan *Quarter Life Crisis*. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki individu maka akan semakin rendah *Quarter Life Crisis* yang dirasakan, begitupun sebaliknya. Penelitian lain yang relevan juga dilakukan oleh Azani (2020: 73) yaitu ada pengaruh yang signifikan dengan kontribusi kepercayaan diri terhadap *Quarter Life Crisis*. (Walshe, 2018: 5) Dalam penelitiannya, disebutkan bahwa peningkatan kepercayaan diri dapat memberikan pengalaman yang lebih positif bagi seseorang, sehingga mereka mampu mengatasi situasi atau krisis yang penuh tekanan. Lauster (2008: 4) berpendapat bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam kepribadian atau konsep diri, karena kepercayaan diri memungkinkan seseorang untuk mengaktualisasikan potensi yang ada dalam diri mereka.

2. Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan data yang sudah diperoleh bahwa hasil pengkatagorian variabel kecerdasan emosi sebagai pengaruh *quarter lief crisis* terdapat 14 mahasiswa (13%) pada kategori tinggi, 70 mahasiswa (66%) pada katagori sedang, dan 21 mahasiswa (20%) pada kategori rendah, berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa

pada penelitian ini subjek memiliki kecerdasan emosi yang sedang. Selanjutnya pada hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang yang sedang mengerjakan skripsi, karena nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya hipotesis dapat diterima.

Hal ini sejalan dengan Penelitian Novia (2019: 46) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional siswa akan membantu mereka menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tantangan, bangkit kembali, dan berusaha memecahkan masalah atau tugas yang sedang mereka kerjakan. Orang dengan kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu menyesuaikan diri dengan keadaan baru dan berhasil, seperti ketika dihadapkan pada tugas-tugas perkembangan sebagai orang dewasa muda. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022: 110) bahwa Kecerdasan emosi memiliki pengaruh terhadap terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini, semakin tinggi kecerdasan emosi yang dimiliki, maka kemungkinan terjadinya *quarter life crisis* akan cenderung menurun. Sebaliknya, jika kecerdasan emosi rendah, maka kemungkinan terjadinya *quarter life crisis* akan meningkat.

Hasil penelitian ini mendukung temuan yang telah dilakukan oleh Walshe (2018), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosi dan harga diri memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah dan memperkuat rasa percaya diri.

Mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi stres dan tekanan yang tinggi. Mereka mengandalkan kepercayaan pada teman dan menganggap kehadiran teman-teman mereka penting, yang pada gilirannya membantu mereka dalam mengenali, mengelola, dan memotivasi diri, serta membangun hubungan yang baik dengan orang lain (Illahi & Akmal, 2018: 177). Salah satu faktor yang dapat membantu individu menghindari kondisi stres dalam fase *quarter-life crisis* adalah kecerdasan emosional. Hal ini terkait dengan kecerdasan emosional, karena individu dalam fase *quarter-life crisis* mengalami krisis emosi yang dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Individu yang

mampu menghindari stres dan mengelolanya dengan baik adalah mereka yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap lingkungan baru, yang melibatkan kecerdasan emosional yang baik (Adeyemo & Ogunyemi, 2003: 140).

3. Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life

Crisis

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga, ditemukan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai F hitung sebesar $71,980 > 3,98$ (F tabel). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima, yang mengindikasikan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosi secara bersama-sama terhadap quarter life crisis pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu, diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0,577 atau 57,7%, yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan kecerdasan emosi memberikan pengaruh sebesar 57,7% terhadap variabel quarter life crisis pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang yang sedang mengerjakan skripsi, sedangkan 42,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Quarter life crisis adalah fenomena yang dialami oleh individu pada periode transisi dari kehidupan akademik ke kehidupan dewasa, terjadi pada rentang usia remaja akhir hingga pertengahan usia 30-an, dengan intensitas yang lebih tinggi terjadi pada usia di atas 20 tahun. Robbins dan Wilner (2001) menggambarkan quarter life crisis sebagai perasaan atau perubahan emosional yang melibatkan tantangan seputar kehidupan, pekerjaan, karier, dan hubungan asmara dengan lawan jenis. Masalah-masalah ini seringkali menjadi fokus perhatian individu dalam menghadapi masa transisi ini (Nash & Murray, 2010).

Nash dan Murray (2010: 204) menjelaskan bahwa ada dua tanggapan individu yang berbeda terhadap keadaan yang dihadapi selama fase ini. Pertama-tama, individu tersebut akan merespons dengan cara yang tidak tergesa-gesa dan santai tanpa menunjukkan gejala emosi yang berlebihan. Fase ini dianggap sebagai proses mencari banyak pengalaman sehingga terasa sangat menyenangkan, dan individu juga memiliki kesempatan untuk menyelidiki makna hidup. Orang-orang memiliki rasa optimisme. Kedua, orang akan merasa gelisah, hiruk pikuk dan merasa “tidak

dapat diandalkan” sehingga mereka percaya bahwa mereka tidak memiliki arti penting sepanjang hidup. Quarter-life crisis dikaitkan dengan kondisi stres dan wajar bagi individu yang beralih dari masa remaja ke dewasa. Kondisi tersebut menuntut individu untuk dapat memperbaiki diri. Namun demikian, mereka yang mengalami krisis tersebut rentan mengalami tekanan psikologis, karena dihadapkan pada tuntutan, tantangan, dan target yang harus dihadapi oleh masing-masing (balqis eat all, 2023 : 27).

Pada penelitian ini penulis mengambil variabel kepercayaan diri dan kecerdasan emosi karena kepercayaan diri dan kecerdasan emosi merupakan faktor psikologis terjadinya *quarter life crisis*. Menurut pendapat Robbins dan Wilner (2001: 3), *quarter life crisis* seringkali dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa mahasiswa tingkat akhir sedang mengalami masa transisi dari dunia akademis ke dunia nyata. Pada fase ini, individu akan seringkali dihadapkan dengan pertanyaan mengenai rencana masa depan mereka dan apa yang telah dilakukan hingga saat ini, yang akan berpengaruh terhadap masa depan.

Arnett (2007:69) ekplorasi diri dimana seseorang mencoba berbagai keterampilan untuk mendapatkan pengalaman, tetapi tidak dapat memprediksi kemana hidup mereka akan dibawa dimasa depan, membuat mereka merasa bebas, percaya diri, dan emosi lainnya. seseorang akan dapat dengan percaya diri mewujudkan potensi dirinya jika memiliki rasa percaya diri yang cukup. Orang yang percaya diri akan mampu melewati masa-masa stres dan sulit. (Walshe, 2018: 5) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dengan meningkatkan kepercayaan diri akan menjadikan seseorang merasakan hal yang lebih baik sehingga mampu mengatasi situasi atau krisis penuh tekanan. Menurut Lauster (2008: 4), kepercayaan diri adalah salah satu komponen penting dalam kepribadian atau konsep diri seseorang. Kepercayaan diri memainkan peran yang signifikan karena melalui kepercayaan diri, seseorang dapat mengaktualisasikan potensi-potensi yang dimilikinya.

Mahasiswa perlu memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi stres dan tekanan yang tinggi. Salah satu faktor yang dapat membantu individu mengurangi stres selama fase quarter-life crisis adalah kecerdasan emosi. Kecerdasan emosi berhubungan erat dengan kemampuan individu untuk mengenali dan mengelola

emosi mereka. Pada fase quarter-life crisis, individu sering mengalami krisis emosi yang dapat menyebabkan stres. Individu yang mampu mengurangi stres dan menghadapi situasi tersebut adalah mereka yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik dengan lingkungan baru, termasuk memiliki kecerdasan emosional yang baik (Adeyemo & Ogunyemi, 2003: 140).

Goleman (2009) berpendapat bahwa individu dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengendalikan emosinya sendiri dan mengubahnya menjadi kekuatan yang lebih positif. Orang-orang akan dapat menjadi ahli dalam menghilangkan emosi negatif melalui keterampilan manajemen emosi, yang akan memungkinkan mereka menghadapi tantangan hidup secara efektif dan membantu mereka keluar dari situasi yang penuh tekanan atau tidak menyenangkan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018: 72) ditemukan bahwa sekitar 82% mahasiswa Bimbingan Konseling Islam tingkat akhir mengalami tingkat Quarter Life Crisis yang sedang. Oktavian (2022: 10) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa sekitar 70,45% mahasiswa tingkat akhir di fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Malang mengalami tingkat Quarter Life Crisis yang cenderung tinggi. Hal ini diperkuat dalam penelitian yang dilakukan oleh Mujianto (2022: 65) Dalam penelitian yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas dakwah IAIN Salatiga, ditemukan bahwa 18% dari mereka mengalami tingkat Quarter Life Crisis yang tinggi, 64% mengalami Quarter Life Crisis pada tingkat sedang, sementara 18% mengalami Quarter Life Crisis pada tingkat yang rendah.

Putri (2021: 71) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa Kepercayaan diri adalah suatu sikap positif yang memungkinkan individu untuk memiliki evaluasi yang positif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat membantu seseorang untuk mengembangkan diri dan mencapai kesuksesan. Penelitian yang dilakukan Azani (2020: 73) yaitu terdapat kepercayaan diri memiliki pengaruh yang signifikan dan memberikan kontribusi terhadap Quarter Life Crisis.

Uraian dia atas sejalan dengan hasil penelitian ini mengenai kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang. Yang mana jika semakin tinggi kepercayaan diri dan kecerdasan emosi maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis*nya, dan begitu

sebaliknya jika kepercayaan diri dan kecerdasan emosi mempunyai nilai yang rendah atau negatif maka akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*nya.

Keunggulan dari penelitian ini yaitu belum ada penelitian yang meneliti dari ketiga variabel tersebut secara bersamaan, yaitu kepercayaan diri, kecerdasan emosi, dan *quarter life crisis*, maka dari itu penelitian ini mengambil variabel kepercayaan diri dan kecerdasan emosi untuk meneliti lebih lanjut terkait dengan pengaruhnya terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang yang sedang mengerjakan skripsi untuk pembaharuan penelitian. Selain itu keunggulan yang disebutkan di atas, penelitian ini juga tidak terlepas dari kekurangan.

Kekurangan dari penelitian ini yaitu pembuatan skala dengan nomor yang tidak acak setiap aspek membuat mudah terbaca oleh subjek, penyebaran skala menggunakan goggle form menyebabkan pengambilan data tidak maksimal. Beberapa aitem skala yang tidak sesuai aspek.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian deskripsi data serta dalam penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa akhir UNNES dengan jumlah subjek sebanyak 105 mahasiswa, bahwa terdapat pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosi sebagai *prediktor quarter life crisis*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Kepercayaan diri berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kepercayaan diri terhadap *quarter life crisis*. Semakin tinggi kepercayaan diri maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.
- 2) Kecerdasan emosi berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang. Terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis*. Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.
- 3) Kepercayaan diri dan Kecerdasan emosi berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Negeri Semarang. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis*. Semakin tinggi kepercayaan diri dan kecerdasan emosi maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, adapun saran diberikan oleh peneliti sebagai berikut :

1) Bagi Subjek Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan adanya pengaruh kepercayaan diri dan kecerdasan emosi terhadap *quarter life crisis*, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa akhir Universitas Negeri Semarang, termasuk dalam kategori sedang. Oleh karena itu, subjek disarankan meningkatkan

kepercayaan diri dan kecerdasan emosi sehingga dapat menghadapi masa *quarter life crisis* dengan baik.

2) Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan agar dapat meningkatkan kepercayaan diri, sehingga individu yang berada dalam masa *quarter life crisis* dapat menghadapi dengan baik.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan tidak menggunakan skala *quarter life crisis*, kepercayaan diri dan kecerdasan emosi pada skripsi ini dikarenakan ada beberapa aitem yang tidak sesuai aspek. Bagi peneliti selanjutnya mampu mengembangkan mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* selain kepercayaan diri dan kecerdasan emosi. Mengingat begitu banyaknya variabel yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* seperti kematangan emosi, kematangan karir dan dukungan sosial. Sehingga diharapkan kedepannya dapat menambah wawasan kepada masyarakat luas serta memberi sumangasih dalam bidang keilmuan psikologi.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, A. (2010). *Halfway between somewhere and nothing: an exploration between quarterlife crisis and life satisfaction among graduate student*. Master of Education, University of Arkansas, ProQuest Dissertations And Theses (PQDT) UMI 1484631.
- Arnett, J.J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development*, 8(2), 133–143 (2001). <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Society for Research in Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016>
- Anggraini, J. D., & Aqila, S. A. (2022). The existence of the quarter life crisis phenomenon and its effect on student self confidence. Nosipakabelo: *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1) , 38-44. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i1.935>
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The quarter life time period: An age of indulgence, crisis or both. *Journal Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233-250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>.
- Azani, N. (2020). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap quarter life crisis pada mahasiswa semester akhir*. thesis, Universitas Negeri Jakarta
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 19-34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Fatimah, E. (2010). *Psikologi perkembangan: Perkembangan peserta didik*. CV. Pustaka Setia
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. Super

College LLC.

- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter life crisis pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2). 129-136. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga
- Hartono, J. (2011). *Metodologi Penelitian Bisnis: Salah Kaprah dan Pengalaman-pengalaman*. Badan Penerbit Fakultas Ekonomi UGM
- Lauster, P. (2008). *Tes Kepribadian*. PT. Bumi Askara.
- Iswidharmanjaya, A., & Agung, G. (2005). *Satu hari menjadi lebih percaya diri*. PT. Elex Media Komputindo
- Mujianto, A. (2022). *Hubungan antara self esteem dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir fakultas dakwah IAIN Salatiga*. Skripsi Uin Salatiga
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir*. Skripsi UIN Sunan Kalijaga
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. Jossey Bass
- Oktavian, I. Z. N. (2022). *Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir*. (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Permatasari, I. (2021). *Hubungan kematangan emosi dengan quarter life crisis pada dewasa awal*. (PhD Thesis. Universitas Muhammadiyah Malang).
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>

- Putri, D. (2022). *Hubungan kepercayaan diri (self confidence) dengan quarter life crisis pada mahasiswa pekanbaru yang tergabung dalam HMI*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau)
- Priyatno, Duwi. (2014). *SPSS 22 pengolahan data terpraktis*. CV Andi Offset.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter life crisis : The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher Penguin.
- Salsabila, T. (2021). *Pengaruh quarter life crisis terhadap kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang*. (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)
- Suryabrata, S. (2011). *Metodologi penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Kurnia Illahi, P. S., & Akmal, S. Z.,(2017) Hubungan kelekatan dengan teman sebaya dan kecerdasan emosi pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal penelitian psikologi*, 2(2), 171-181. <https://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>
- Tiaranita, Y., Saraswati, S. D., & Nashori, F. (2018). Religiositas, kecerdasan emosi, dan tawadhu pada mahasiswa pascasarjana. *Psikohumaniora: Jurnal penelitian psikologi*, 2(2), 182-193. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1175>
- Walgito, B. (2002). *Bimbingan dan konseling perkawinan*. CV. Andi Offset
- Walgito, B. (2005). *Bimbingan dan konseling: studi dan karir*. CV. Andi Offset
- Washle, O. (2018). *The quarter life crisis: Investigating emotional intelligence, self esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy*. (Department of Psychology Dublin Bussines Scholl).

LAMPIRAN 1

Blueprint Penelitian Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Unnes

1. Blueprint Skala *Quarter Life Crisis*

No	Aspek	Pernyataan	
		Favoreable	Unfavorable
1.	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	<ul style="list-style-type: none">• Kebimbangan dan kecemasan dalam hal karir di masa depan adalah hal yang sering saya alami• Saya bimbang dalam menentukan apa yang saya lakukan setelah lulus kuliah• Masalah datang tanpa ada solusi• Saya merasa ragu	<ul style="list-style-type: none">• Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang• Saya dapat mempertimbangkan keputusan dengan baik• Saya yakin semua keputusan yang

		<p>ketika menghadapi pilihan-pilihan untuk masa depan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa bingung dengan keinginan diri sendiri atau orang tua 	<p>saya ambil adalah keputusan baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa percaya diri
2.	Putus asa	<ul style="list-style-type: none"> • Usaha yang saya lakukan banyak mengalami kegagalan • Saya merasa gagal saat keinginan saya tertunda 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya percaya bahwa semua usaha yang saya lakukan akan membuahkan hasil • saya merasa berhasil dengan kehidupan yang saya jalani saat ini • Saya selalu

			<p>melakukan kegiatan yang produktif</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa telah mendapatkan kehidupan sesuai dengan impian
3.	Penilaian diri negatif	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menemukan lebih banyak kekurangan dalam diri saya • Saya merasa belum puas dengan apa yang saya miliki saat ini • Saya merasa tertinggal dalam bidang akademik • Kehidupan saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya mampu melewati berbagai tantangan dalam hidup • Kehidupan saya berjalan sesuai dengan rencana • Saya optimis bersaing dalam dibidang akademik • Saya puas

		<p>jauh dari</p> <p>ekspektasi yang</p> <p>saya bayangkan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa menyesal dengan keputusan saya • Saya merasa aktivitas yang saya kerjakan sia-sia • 	<p>dengan</p> <p>pencapaian saat ini</p>
4.	Terjebak dalam situasi sulit	<ul style="list-style-type: none"> • Saya stres ketika banyak masalah • Mengalami banyak kegagalan membuat saya tertekan 	<ul style="list-style-type: none"> • Apapun masalahnya akan saya hadapi • Saya lebih termotivasi dengan hal-hal yang belum tercapai • Saya merencanakan dengan baik

			<p>untuk masa depan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa bersyukur dengan apa yang saya miliki
5.	Perasaan cemas	<ul style="list-style-type: none"> • Saya kurang memiliki tujuan hidup yang jelas • Waktu terus berputar semetara saya belum bisa menghasilkan apa-apa • Saya takut jika harus gagal ketika memulai usaha • Akhir akhir ini saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin mampu mengatasi masalah yang dihadapi • Saya memiliki rencana yang jelas mengenai masa depan • Selalu ada solusi dari peristiwa yang terjadi pada hidup saya • Saya selalu

		<p>mengkhawatirkan banyak hal, seperti, karier, melanjutkan studi dan menikah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya mengkhawatirkan penilaian orang lain terhadap saya 	<p>berpegang teguh pada visi dan misi hidup</p>
6.	Perasaan tertekan	<ul style="list-style-type: none"> • Kegagalan membuat saya depresi • Saya merasa tertekan dengan harapan yang gagal • Mengalami banyak kegagalan membuat saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin dengan masa depan saya • Saya dapat mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang ada • Kegagalan mengajarkan

		<p>tertekan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Harapan orang tua membuat saya tertekan • Saya stres ketika uang saya habis • Mengerjakan skripsi menjadi tantangan terberat dalam hidup • Saya merasa tertekan ketika banyak teman sebaya saya telah menikah • Mengalami banyak kegagalan membuat saya tertekan 	<p>saya agar menjadi lebih baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya mampu mengendalikan perasaan khawatir saat menunggu hasil ujian
7.	Kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa malu karena 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya memiliki target dan

		<p>belum lulus kuliah</p>	<p>menghargai setiap prosesnya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya tenang dalam menghadapi masalah dalam hidup • Saya siap hidup bersosial • Saya mampu mengatasi masa-masa sulit dalam pecintaan seperti mencari pasangan hidup
--	--	---------------------------	---

2. Blueprint Skala Kepercayaan Diri

No	Aspek	Pernyataan	
		Favoriabile	Unfavoriabile
1.	Kemampuan diri	<ul style="list-style-type: none"> • Saya berani 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya takut

		berpendapat di depan teman- teman atau dosen <ul style="list-style-type: none"> • Saya mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru • Saya mengikuti kegiatan kegiatan yang menunjang minat dan bakat • Saya memiliki kepandaian di atas teman-teman 	dalam berpendapat di depan umum <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa kesulitan dalam lingkungan baru • Saya jarang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler • Saya merasa belum percaya diri tampil di depan umum
2.	Optimis	<ul style="list-style-type: none"> • Saya memiliki tujuan hidup yang jelas • Saya yakin akan lulus 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa hidup terasa monoton • Saya merasa belum bisa

		<p>kuliah tepat waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar • Saya bertanya kepada dosen ketika ada materi yang belum saya mengerti agar menjadi paham 	<p>lulus tepat waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa terlalu sulit dalam memecahkan permasalahan • Saya memilih diam ketika belum paham terhadap materi yang dosen berikan
3.	Obyektifitas	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menerima kegagalan yang saya alami • Saya menerima dengan baik kritik dan saran yang ditunjukkan kepada saya • Saya 	<ul style="list-style-type: none"> • Kegagalan membuat saya mudah menyerah • Ketika saya berpendapat teman-teman harus sependapat

		<p>melakukan introspeksi diri ketika ada masalah yang menimpa saya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya meminta maaf dan mengakui kesalahan ketika saya bersalah 	<p>dengan saya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya sulit menerima masukan dari teman saya • Saya kesulitan menerima kesalahan orang lain
4.	Bertanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Saya mengumpulkan tugas tepat waktu • Saya menyelesaikan tugas-tugas kuliah sebelum pergi bermain • Saya dapat membagi waktu antara kuliah 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya suka mengumpulkan tugas di akhir waktu • saya memilih bermain terlebih dahulu daripada mengerjakan tugas kuliah • saya merasa

		<p>dan kegiatan lain di luar perkuliahan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya menerima konsekuensi atas setiap perbuatan yang saya lakukan 	<p>kesulitan dalam membagi waktu</p> <ul style="list-style-type: none"> • saya merasa kesulitan dalam bertanggung jawab atas perbuatan saya
5.	Rasional dan Realitas	<ul style="list-style-type: none"> • Saya selalu memiliki alasan pada setiap hal-hal yang saya lakukan • Ketika mengambil suatu keputusan saya lakukan dengan cermat • Saya mempertimban 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menunda-nunda dalam mengerjakan sesuatu • Saya memutuskan keputusan tanpa berpikir panjang • Saya akan menghindari masalah yang saya buat

		<p>gkan dengan</p> <p>baik setiap</p> <p>keputusan yang</p> <p>saya buat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin <p>dengan masa</p> <p>depan saya</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Masa depan <p>terasa suram</p> <p>ketika saya</p> <p>bermalas-</p> <p>malasan</p>
--	--	--	---

3. Blueprint Skala Kecerdasan Emosi

No	Aspek	Pernyataan	
		Favoriabile	Unfavoriabile
1	Mengenal emosi diri	<ul style="list-style-type: none"> • Ketika saya <p>menghadapi</p> <p>masalah saya</p> <p>tahu apa yang</p> <p>harus saya</p> <p>lakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya <p>mengagap</p> <p>kritikan</p> <p>sebagai</p> <p>masukan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saya <p>terkadang</p> <p>merasa gelisah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya akan <p>sangat kecewa</p> <p>jika yang</p> <p>terjadi tidak</p> <p>seperti</p> <p>harapan saya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa <p>bahwa saya</p>

		<p>yang berharga</p> <p>untuk</p> <p>meningkatkan</p> <p>kualitas</p> <p>pribadi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya mengerjakan hal-hal yang menambah kreativitas saya • Setiap hasil yang saya raih, saya merasa tertinggal oleh teman teman saya 	<p>memiliki</p> <p>banyak</p> <p>kekurangan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya mengabaikan teman saya yang sedang dalam kesulitan
2	Mengelola emosi	<ul style="list-style-type: none"> • Saya yakin dengan disiplin tinggi saya akan berhasil 	<ul style="list-style-type: none"> • Hambatan yang timbul membuat saya menjadi kurang

		<p>melakukan pekerjaan dengan baik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa minder di dihadapkan dengan teman yang lebih pintar dari saya • Saya akan membantu seseorang jika mereka sudah pernah membantu saya • Saya bekerja sama dengan orang yang baru 	<p>semanga</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jika teman saya kecewa maka itu adalah kesalahannya sendiri • Saya lancar dalam menjalin komunikasi dengan orang lain • Saya merasa lemas ketika teman saya mendapat nilai lebih bagus
3	Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> • Saya dapat memahami 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya sulit memahami

		<p>emosi yang sedang dirasakan teman saya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya dapat menerima teman-teman saya apadanya • Saya sulit menerima pendapat orang lain yang berbeda pendapat dengan saya • Ketika saya khawatir saya akan berdoa 	<p>perasaan orang lain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya malas mengawali pembicaraan dengan orang lain yang belum saya kenal • Ketika saya gelisah saya akan membentak-bentak orang lain • Saya kerap membanding-bandingkan teman satu dengan teman lain
4	Empati	<ul style="list-style-type: none"> • Saya menjaga 	<ul style="list-style-type: none"> • Saya selalu

		<p>baik hubungan dengan orang lain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bila saya menghadapi persoalan, saya membutuhkan teman untuk berbagi • Saya merasa putus asa ketika menghadapi peraturan universitas • Saya bosan di kampus 	<p>mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya ingin melampiasakan kekesalan saya • Saya menjalankan pekerjaan dengan langsung mengerjakannya • Saya merasa kecewa terhadap diri sendiri
5	Membina hubungan	<ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa cukup 	<ul style="list-style-type: none"> • Bila saya marah dengan

		<p>percaya diri</p> <p>di depan</p> <p>teman-teman</p> <p>dan orang lain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya akan berbincang-bincang dengan teman ketika waktu luang • Saya akan meredam emosi ketika diremehkan • Saya akan menghibur teman saya ketika sedih 	<p>seseorang,</p> <p>saya akan</p> <p>sangat dendam</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saya merasa bangga dengan hasil pekerjaan yang saya lakukan • Saya akan berbincang-bincang dengan teman saya jika ada waktu luang • Saya akan marah ketika dihina
--	--	---	---

LAMPIRAN 2

SKALA UJI COBA

Assalamua'alikum Warahmatullah Wabarakatuh

Perkenalkan, saya Aan Nurul Zaman mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang yang sedang melaksanakan penelitian skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Semarang Demi terselenggaranya penelitian ini, saya sangat berterima kasih banyak jika kiranya anda dapat membantu mengisi skala penelitian di bawah ini.

1. Dibawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang mempresentasikan diri anda. adapun pilihan jawabannya adalah sebagai berikut :

: Sangat Sesuai

: Sesuai

: Netral

: Tidak Sesuai

: Sangat Tidak Sesuai

2. Mohon untuk menjawab dengan jujur dan pilihlah yang paling sesuai dan menggambarkan diri anda.

3. Informasi dan jawaban yang anda berikan akan dijaga kerahasiannya sesuai dengan kode etik dan hanya akan digunakan untuk keperluan penelitian

Berikut link :

<https://forms.gle/pmaEg6JUcWs2ofQ5A>

Terima kasih

Wassalamu'alikum Warahmatullahi Wabarakatu

Skala Quarter Life Crisis

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang					
2	Saya merasa bingung dengan keinginan diri sendiri atau orang tua					
3	Saya dapat mempertimbangkan keputusan dengan baik					
4	Saya merasa menyesal dengan keputusan saya					
5	Saya yakin semua keputusan yang saya ambil adalah keputusan baik					
6	Saya merasa menyesal dengan keputusan saya					
7	Saya merasa percaya diri					
8	Usaha yang saya lakukan banyak mengalami kegagalan					
9	Saya percaya bahwa semua usaha yang saya lakukan akan membuahkan hasil					
10	Waktu terus berputar semetara saya belum bisa menghasilkan apa-apa					
11	saya merasa berhasil dengan kehidupan yang saya jalani saat ini					
12	Saya merasa aktivitas yang saya kerjakan sia-sia					
13	Saya selalu melakukan kegiatan yang produktif					
14	Saya merasa gagal saat keinginan saya tertunda					
15	Saya merasa telah mendapatkan kehidupan sesuai dengan impian					
16	Saya menemukan lebih banyak kekurangan dalam diri saya					
17	Saya mampu melewati berbagai tantangan dalam hidup					
18	Saya merasa belum puas dengan apa yang saya miliki saat ini					
19	Saya merasa tertinggal dalam bidang akademik					

20	Saya optimis bersaing dalam dibidang akademik					
21	Kehidupan saya jauh dari ekspetasi yang saya bayangkan					
22	Saya puas dengan pencapaian saat ini					
23	Saya stres ketika banyak masalah					
24	Apapun masalahnya akan saya hadapi					
25	Saya merasa tertekan dengan harapan yang gagal					
26	Saya lebih termotivasi dengan hal-hal yang belum tercapai					
27	Kebimbangan dan kecemasan dalam hal karir di masa depan adalah hal yang sering saya alami					
28	Saya merencanakan dengan baik untuk masa depan					
29	Mengalami banyak kegagalan membuat saya tertekan					
30	Saya merasa bersyukur dengan apa yang saya miliki					
31	Masalah datang tanpa ada solusi					
32	Saya yakin mampu mengatasi masalah yang dihadapi					
33	Saya bimbang dalam menentukan apa yang saya lakukan setelah lulus kuliah					
34	Saya memiliki rencana yang jelas mengenai masa depan					
35	Harapan orang tua membuat saya tertekan					
36	Selalu ada solusi dari peristiwa yang terjadi pada hidup saya					
37	Saya kurang memiliki tujuan hidup yang jelas					
38	Saya selalu berpegang teguh pada visi dan misi hidup					
39	Saya takut jika harus gagal ketika memulai usaha					
40	Saya yakin dengan masa depan saya					
41	Akhir akhir ini saya mengkhawatirkan banyak hal,					
42	Saya dapat mengambil hikmah dari setiap permasalahan yang ada					
43	Kegagalan membuat saya depresi					
44	Kegagalan mengajarkan saya agar menjadi lebih baik					

45	Saya mengkhawtirkan penilaian orang lain terhadap saya					
46	Saya mampu mengendalikan perasaan khawatir saat menunggu hasil ujian					
47	Saya stres ketika uang saya habis					
48	Saya memiliki target dan					
49	Mengerjakan skripsi menjadi tantangan terberat dalam hidup					
50	Saya tenang dalam menghadapi masalah dalam hidup					
51	Saya merasa tertekan ketika banyak teman sebaya saya telah menikah					
52	Saya siap hidup bersosial					
53	Saya merasa malu karena belum lulus kuliah					
54	Saya mampu mengatasi masa-masa sulit dalam pecintaan seperti mencari pasangan hidup					

Skala Kepercayaan Diri

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1	Saya memiliki kepandaian di atas teman-teman					
2	Saya merasa belum percaya diri tampil di depan umum					
3	Saya memiliki tujuan hidup yang jelas					
4	Saya merasa hidup terasa monoton					
5	Saya yakin akan lulus kuliah tepat waktu					
6	Saya merasa belum bisa lulus tepat waktu					
7	Saya yakin bahwa setiap masalah memiliki jalan keluar					
8	Saya merasa terlalu sulit dalam memecahkan permasalahan					
9	Saya bertanya kepada dosen ketika ada materi yang belum saya mengerti					
10	Saya memilih diam ketika belum paham terhadap materi yang dosen berikan					
11	Saya menerima kegagalan yang saya alami					
12	Kegagalan membuat saya mudah menyerah					

13	Saya menerima dengan baik kritik dan saran yang ditunjukkan kepada saya					
14	Ketika saya berpendapat teman-teman harus sependapat dengan saya					
15	Saya melakukan intropeksi diri ketika ada masalah yang menimpa saya					
16	Saya sulit menerima masukan dari teman saya					
17	Saya meminta maaf dan mengkaui kesalahan ketika saya bersalah					
18	Saya kesulitan menerima kesalahan orang lain					
19	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu					
20	Saya suka mengumpulkan tugas di akhir waktu					
21	Saya menyelesaikan tugas-tugas kuliah sebelum pergi bermain					
22	saya memilih bermain terlebih dahulu daripada mengerjakan tugas kuliah					
23	Saya dapat membagi waktu antara kuliah dan kegiatan lain di luar perkuliahan					
24	saya merasa kesulitan dalam mebagi waktu					
25	Saya menerima konsekuensi atas setiap perbuatan yang saya lakukan					
26	saya merasa kesulitan dalam bertanggung jawab atas perbuatan saya					
27	Saya akan menghindari masalah yang saya buat					

Skala Kecerdasan Emosi

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya terkadang merasa gelisah					
2.	Saya akan sangat kecewa jika yang terjadi tidak seperti harapan saya					
3.	Saya merasa bahwa saya memiliki banyak kekurangan					
4.	Saya mudah bekerja sama dengan orang baru					

5.	Saya merasa lemas ketika teman saya mendapat nilai lebih bagus					
6.	Saya dapat memahami emosi yang sedang dirasakan teman saya					
7.	Saya sulit memahami perasaan orang lain					
8.	Saya dapat menerima teman-teman saya apadanya					
9.	Saya malas mengawali pembicaraan dengan orang lain yang belum saya kenal					
10.	Saya sulit menerima pendapat orang lain yang berbeda pendapat dengan saya					
11.	Ketika saya gelisah saya akan membentak-bentak orang lain					
12.	Ketika saya khawatir saya akan berdoa					
13.	Saya kerap membanding-bandingkan teman satu dengan teman lain					
14.	Saya menjaga baik hubungan dengan orang lain					
15.	Saya selalu mengalami kesulitan untuk mengambil keputusan					
16.	Bila saya menghadapi persoalan, saya membutuhkan teman untuk berbagi					
17.	Saya ingin melampiasakan kekesalan saya					
18.	Saya merasa putus asa ketika menghadapi peraturan universitas					
19.	Saya menjalankan pekerjaan dengan langsung mengerjakannya					
20.	Saya bosan di kampus					
21.	Saya merasa kecewa terhadap diri sendiri					
22.	Saya merasa cukup percaya diri di depan teman-teman dan orang lain					
23.	Bila saya marah dengan seseorang, saya akan sangat dendam					
24.	Saya akan berbincang-bincang dengan teman ketika waktu luang					
25.	Saya merasa bangga dengan hasil pekerjaan yang saya					

	lakukan					
26.	Saya akan meredam emosi ketika diremehkan					
27.	Saya akan menyendiri ketika dikeramaian					
28.	Saya akan menghibur teman saya ketika sedih					
29.	Saya akan marah ketika dihina					

LAMPIRAN 3

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Hasil Uji Validitas 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
Y01	69.5000	547.484	-.041	.959
Y02	71.6563	528.814	.837	.952
Y03	71.2188	520.305	.471	.953
Y04	71.6875	524.802	.838	.951
Y05	71.4375	521.480	.654	.952
Y06	71.7500	532.903	.571	.952
Y07	71.4375	514.512	.667	.951
Y08	71.7813	539.080	.703	.953
Y09	71.6563	536.620	.339	.953
Y10	71.7188	529.951	.750	.952
Y11	71.3750	510.887	.701	.951
Y12	71.8125	543.319	.463	.953
Y13	71.5938	521.410	.825	.951
Y14	71.7813	543.080	.351	.953
Y15	71.6875	533.448	.505	.952
Y16	71.7188	530.789	.630	.952
Y17	71.7188	530.789	.630	.952
Y18	71.7813	543.531	.312	.953
Y19	71.3750	538.435	.157	.954
Y20	71.7188	539.693	.472	.953

Y21	71.4375	524.899	.458	.953
Y22	71.7188	539.564	.480	.953
Y23	71.1563	522.007	.377	.954
Y24	71.7813	542.241	.425	.953
Y25	71.5625	526.964	.476	.952
Y26	71.7813	539.080	.703	.953
Y27	71.4063	518.894	.590	.952
Y28	71.7500	538.000	.661	.952
Y29	71.7813	541.854	.459	.953
Y30	71.7188	531.564	.599	.952
Y31	71.5938	522.378	.695	.951
Y32	71.7500	539.677	.538	.953
Y33	71.5938	521.991	.706	.951
Y34	71.7500	539.484	.552	.953
Y35	71.2188	523.338	.360	.954
Y36	71.7500	538.000	.661	.952
Y37	71.5625	522.190	.691	.951
Y38	71.6875	529.770	.646	.952
Y39	71.5625	519.544	.768	.951
Y40	71.7188	529.047	.700	.952
Y41	71.4688	517.354	.628	.952
Y42	71.6875	534.028	.763	.952
Y43	71.3438	504.297	.917	.950
Y44	71.7500	534.258	.937	.952
Y45	71.4063	507.152	.916	.950
Y46	71.7500	534.258	.937	.952
Y47	71.2813	508.789	.689	.951
Y48	71.6250	534.565	.435	.953
Y49	71.1250	523.919	.347	.954
Y50	71.6250	525.339	.770	.951
Y51	71.3438	503.265	.795	.951
Y52	71.6875	528.867	.681	.952
Y53	71.2500	508.258	.700	.951
Y54	71.6875	534.802	.717	.952
Y55	71.0313	501.515	.661	.952
Y56	71.6563	539.588	.403	.953

b. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Quarter Life Crisis

Cronbach's Alpha	N of Items
.951	56

a. Hasil Uji Validitas Skala Kepercayaan diri

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	164.4375	959.286	-.069	.945
X1.02	165.2813	939.564	.167	.945
X1.03	164.5313	961.418	-.094	.946
X1.04	164.8438	945.362	.150	.944
X1.05	164.4688	953.676	.038	.945
X1.06	165.2813	926.596	.269	.945
X1.07	164.5313	933.418	.360	.943
X1.08	165.0000	898.581	.648	.941
X1.09	164.8438	902.007	.625	.941
X1.10	165.1563	895.233	.595	.942
X1.11	164.9375	897.093	.649	.941
X1.12	165.4063	886.120	.636	.941
X1.13	165.0000	913.161	.453	.943
X1.14	165.1563	886.136	.719	.941
X1.15	164.9063	888.410	.799	.940
X1.16	165.5000	865.613	.862	.939
X1.17	164.9063	888.410	.799	.940
X1.18	165.5000	865.613	.862	.939
X1.19	164.9063	888.410	.799	.940
X1.20	165.5000	865.613	.862	.939
X1.21	164.9063	888.410	.799	.940
X1.22	165.5000	865.613	.862	.939
X1.23	164.9063	888.410	.799	.940
X1.24	165.5000	865.613	.862	.939
X1.25	165.0000	891.484	.669	.941

X1.26	165.2500	889.484	.699	.941
X1.27	164.8125	914.415	.449	.943
X1.28	165.2813	886.983	.703	.941
X1.29	164.8750	901.210	.596	.942
X1.30	164.9063	901.701	.670	.941
X1.31	164.5625	917.415	.568	.942
X1.32	164.6250	931.016	.383	.943
X1.33	164.7188	936.080	.243	.944
X1.34	164.6875	936.028	.286	.944
X1.35	164.4688	952.773	.046	.945
X1.36	164.7188	939.047	.221	.944
X1.37	164.5625	944.448	.147	.945
X1.38	164.6875	925.770	.406	.943
X1.39	164.4063	946.959	.193	.944
X1.40	164.6250	944.306	.187	.944

Hasil Uji Reliabilitas Kepercayaan Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.944	40

Hasil Uji Validitas Skala Kecerdasan Emosi

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.01	145.1250	898.887	.287	.910
X2.02	145.8438	867.555	.430	.908
X2.03	145.2188	903.918	.006	.911
X2.04	146.2813	862.144	.429	.907
X2.05	145.4063	895.991	.104	.911
X2.06	146.3125	864.415	.387	.908
X2.07	145.2500	900.000	.092	.910
X2.08	145.9375	881.093	.232	.910

X2.09	145.2500	902.581	.032	.911
X2.10	146.0000	885.742	.167	.911
X2.11	145.2813	900.273	.084	.910
X2.12	146.0000	885.742	.167	.911
X2.13	147.5938	870.894	.276	.910
X2.14	148.1563	877.297	.298	.909
X2.15	147.1250	857.016	.386	.908
X2.16	147.3438	838.814	.574	.905
X2.17	146.9375	833.802	.614	.905
X2.18	147.3750	846.306	.519	.906
X2.19	146.4688	844.515	.518	.906
X2.20	147.2500	829.806	.686	.904
X2.21	146.4375	841.415	.542	.906
X2.22	146.5625	851.673	.461	.907
X2.23	145.9688	849.902	.540	.906
X2.24	146.6875	836.415	.604	.905
X2.25	146.1563	837.749	.642	.905
X2.26	146.8750	839.984	.546	.906
X2.27	146.3125	837.706	.625	.905
X2.28	146.5000	837.806	.627	.905
X2.29	145.5625	864.706	.485	.907
X2.30	146.0938	844.991	.586	.905
X2.31	145.8125	857.060	.491	.907
X2.32	146.4375	834.641	.645	.904
X2.33	146.0000	852.645	.514	.906
X2.34	146.3125	853.319	.468	.907
X2.35	145.9375	866.641	.361	.908
X2.36	146.2813	850.854	.506	.906
X2.37	145.6875	873.254	.338	.909
X2.38	146.3438	860.362	.423	.908
X2.39	145.3750	876.306	.460	.908
X2.40	146.5000	869.548	.330	.909

Hasil Uji Reliabilitas Kecerdasan Emosi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
---------------------	------------

LAMPIRAN 4
SKOR RESPONDEN

No	Kepercayaan Diri	Kecerdasan Emosi	<i>Quarter Life Crisis</i>
1	113	127	244
2	117	129	248
3	117	126	248
4	118	129	245
5	118	129	246
6	119	119	247
7	118	126	247
8	118	125	248
9	117	126	246
10	116	124	246
11	115	125	247
12	119	129	250
13	124	127	254
14	126	135	258
15	127	135	257
16	122	132	257
17	125	131	257
18	123	126	252
19	120	126	254
20	120	131	251
21	122	132	252
22	124	127	256
23	122	133	254
24	122	129	256
25	118	129	253
26	121	128	255
27	121	128	255
28	120	130	254
29	121	129	255
30	123	130	252
31	124	133	258
32	118	133	257
33	125	133	256

34	122	131	255
35	125	130	255
36	125	129	258
37	124	130	260
38	125	130	256
39	124	133	259
40	124	131	257
41	122	132	254
42	124	128	253
43	123	135	260
44	121	129	257
45	124	128	256
46	122	131	252
47	121	129	253
48	121	133	258
49	126	130	255
50	123	125	255
51	123	133	255
52	124	128	257
53	123	131	250
54	126	131	256
55	126	132	257
56	122	133	258
57	122	130	255
58	121	126	255
59	122	135	257
60	124	132	262
61	123	131	255
62	124	132	253
63	125	132	256
64	119	133	255
65	123	132	257
66	125	133	254
67	122	127	252
68	121	129	256
69	123	134	258
70	127	131	254
71	124	133	255
72	121	133	256
73	120	129	252
74	125	130	260
75	124	131	257
76	127	135	259
77	127	133	259
78	128	133	259

79	127	133	259
80	125	131	261
81	128	133	258
82	123	131	262
83	120	129	256
84	126	135	259
85	124	134	257
86	126	133	259
87	126	135	261
88	126	134	259
89	127	135	261
90	126	135	258
91	127	129	261
92	120	126	250
93	117	127	256
94	118	131	253
95	122	128	257
96	125	133	260
97	126	135	259
98	124	134	255
99	125	133	259
100	124	130	258
101	120	131	255
102	113	127	254
103	120	124	254
104	117	126	250
105	119	126	254

LAMPIRAN 5
DESKRIPTIF DATA

Descriptive Statistic

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Quarter Life Crisis	105	244	262	255.07	3.981
Kepercayaan Diri	105	113	128	122.39	3.289
Kecerdasan Emosi	105	119	135	130.33	3.137
Valid N (listwise)	105				

Kategorisasi Variabel

Variabel Y

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$< 251,089$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{M} + 1\text{SD})$	$251,089 - 259,051$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 259,051$	Tinggi

Kategorisasi Variabel *QLC*

		Kategorisasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	16	15.2	15.2	15.2
	Sedang	79	75.2	75.2	90.5
	Tinggi	10	9.5	9.5	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Variabel X1

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 119,101$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{M}+1\text{SD})$	$119,101 - 125,679$	Sedang
$X \geq (\text{M} + 1\text{SD})$	$\geq 125,679$	Tinggi

Kategori Variabel Kepercayaan Diri

		Kategorisasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	20	19.0	19.0	19.0
	Sedang	66	62.9	62.9	81.9
	Tinggi	19	18.1	18.1	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

Variabel X2

Rumus interval	Rentang nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean}-1\text{SD})$	$< 127,193$	Rendah
$(\text{Mean}-1\text{SD}) \leq X \leq (\text{M}+1\text{SD})$	$127,193 - 133,467$	Sedang

$X \geq (M + 1SD)$	$\geq 133,467$	Tinggi
--------------------	----------------	--------

Kategorisasi Variabel Kecerdasan Emosi

		Kategorisasi			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	Rendah	21	20.0	20.0	20.0
	Sedang	70	66.7	66.7	86.7
	Tinggi	14	13.3	13.3	100.0
	Total	105	100.0	100.0	

LAMPIRAN 6

Uji Asumsi dan Hipotesis

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		105
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.56389817
Most Extreme Differences	Absolute	.044
	Positive	.044
	Negative	-.040
Test Statistic		.044
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

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

2. Uji Linearitas Kepercayaan Diri terhadap *Quarter Life Crisis*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Kepercayaan Diri	Between Groups	(Combined)	949.158	14	67.797	8.725	.000
		Linearity	873.438	1	873.438	112.400	.000
		Deviation from Linearity	75.720	13	5.825	.750	.710
	Within Groups		699.375	90	7.771		
	Total		1648.533	104			

3. Uji Linearitas Kecerdasan Emosi terhadap *Quarter Life Crisis*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Kecerdasan Emosi	Between Groups	(Combined)	723.405	12	60.284	5.995	.000
		Linearity	653.334	1	653.334	64.971	.000
		Deviation from Linearity	70.071	11	6.370	.633	.796
	Within Groups		925.128	92	10.056		
	Total		1648.533	104			

4. Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	124.873	11.222		11.128	.000		

Kepercayaan Diri	.663	.097	.548	6.818	.000	.630	1.586
Kecerdasan Emosi	.377	.102	.297	3.694	.000	.630	1.586

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

5. Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	124.873	11.222		11.128	.000
	Kepercayaan Diri	.663	.097	.548	6.818	.000
	Kecerdasan Emosi	.377	.102	.297	3.694	.000

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	964.882	2	482.441	71.980	.000 ^b
	Residual	683.652	102	6.702		
	Total	1648.533	104			

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Kepercayaan Diri

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.765 ^a	.585	.577	2.589

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Kepercayaan Diri

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Aan Nurul Zaman
Tempat Tanggal lahir : Magelang, 25 Oktober 1998
Alamat : Ds. Pabelan Kec. Mungkid Kab. Magelang
Email : aannurul55@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Tk Pabelan Mungkid (2004 - 2005)
SD N 03 Pabelan (2005 – 2011)
Mts Pondok Pabelan (2011 – 2014)
MA Pondok Pabelan (2014 – 2017)

Semarang, 20 Juni 2023



Aan Nurul Zaman

1807016145