

Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis)

**Firmansyah Dwi Cahya¹,
Tatik Meiyuntariningsih²
Akta Ririn Aristawati³**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jalan Semolowaru 45 Surabaya^{1, 2, 3}
E-mail: firmansdc@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the correlation between emotional intelligence and stress on early adulthood in the QLC (quarter-life crisis) phase. The hypothesis proposed was that there is a negative correlation between emotional intelligence and stress on early adulthood in the QLC (quarter-life crisis) phase. This research used quantitative research methods. The subjects of this study were 100 people who were determined by purposive sampling technique. The instrument used in this study is the emotional intelligence scale according to Goleman's theory and the stress scale on early adulthood in the quarter-life crisis phase. The data obtained were then analyzed using product moment correlation. The results showed that the emotional intelligence variable had a significant negative correlation with the stress variable in early adulthood who was in the quarter-life crisis phase. This is indicated by the correlation score of -0.643 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$) with an effective contribution of 41.34%. So that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: *early adulthood, emotional intelligence, quarter-life crisis, stress*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara emotional intelligence dengan stress pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (quarter-life crisis). Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara emotional intelligence dengan stress pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (quarter-life crisis). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subyek penelitian ini berjumlah 100 orang yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala emotional intelligence sesuai dengan teori Goleman dan skala stress pada dewasa awal yang berada dalam fase quarter-life crisis. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan korelasi product moment diperoleh hasil bahwa variabel emotional intelligence berkorelasi negatif secara signifikan dengan variabel stress pada dewasa awal yang berada dalam fase quarter-life crisis. Hal ini ditunjukkan dari skor korelasi sebesar -0.643 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0.05$) dengan sumbangan efektif sebesar 41,34%. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: *dewasa awal, emotional intelligence, quarter-life crisis, stress*

Pendahuluan

Manusia selalu memiliki tugas-tugas yang kompleks pada setiap tahapan perkembangan dalam rentang kehidupannya yang selalu menuntut terpenuhi. Setiap tahapan perkembangan memiliki karakteristik dan tugas-tugas perkembangan yang berbeda-beda. Individu yang telah mempersiapkan diri dengan baik dalam menghadapi perubahan-perubahan tugas perkembangan, individu tersebut akan menuju kearah kedewasaan dan menjadi individu yang dewasa, sementara individu yang tidak mampu melewati perubahan-perubahan akan merasa periode ini adalah masa sulit dan penuh kegelisahan yang terjadi pada saat memasuki masa dewasa awal.

Papalia dan Feldman (2019) berpendapat bahwa pada masa dewasa awal individu sudah mulai mengeksplorasi diri dan lingkungan, seperti mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang terinternalisasi serta mulai hidup terpisah dari orang tua dan mandiri. Keberhasilan orang dewasa menyelesaikan tugas perkembangannya dalam menjalankan peran barunya akan membuat individu tersebut memiliki kepribadian yang matang dan bijaksana, akan tetapi tidak semua individu mampu memenuhi tugas perkembangan. Kegagalan individu memenuhi tugas perkembangan pada dewasa awal disebabkan oleh beberapa faktor yang membuat masa dewasa awal begitu rumit menurut Jahja (2011) yaitu : (a) individu tidak siap menghadapi peran baru; (b) tidak mampu menyesuaikan diri pada peran baru yang terjadi secara serempak; (c) tidak mendapatkan dukungan dari siapapun. Sehingga masa eksplorasi ini disebut juga masa *emerging adulthood* (Wood *et al*, dalam Habibie dkk, 2019).

Masa *emerging adulthood* merupakan masa dimana individu dianggap telah mampu melepaskan ketergantungan dari orang tua di masa remaja, namun belum memasuki masa menjalankan tanggung jawab yang umum dijumpai pada masa dewasa. Masa peralihan ini sangat penting bagi seorang individu. Hal tersebut dikarenakan pada masa ini individu mulai mengeksplorasi diri lebih dalam, seperti : eksplorasi dalam bidang pendidikan, karir, hidup mandiri dari orang tua, mengemban sistem nilai-nilai atau peran sosial, dan membentuk hubungan dengan lawan jenis. Luasnya area eksplorasi menghadapkan individu pada banyaknya perubahan-perubahan yang berdampak juga pada perasaan tidak nyaman dalam diri individu sehingga mengakibatkan ketidakstabilan emosi (Arnet, 2020; Papalia & Feldman, 2014; dalam Rosalinda & Michael, 2019). Ketidakstabilan emosi disebabkan karena adanya respon negatif pada diri individu terhadap berbagai persoalan yang dihadapi dalam tahapan perkembangan, kemungkinan akan mengalami berbagai masalah psikologis, seperti : perasaan terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau yang biasa disebut dengan *quarter life crisis*. (Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008; dalam Habibie dkk, 2019).

Fenomena *quarter-life crisis* merupakan fenomena nyata yang terjadi ditengah masyarakat pada tahap usia perkembangan tergolong pada usia dewasa awal. Dilansir dari www.tribunnews.com dengan judul artikel “*Quarter Life Crisis* Biasa Dialami Usia 20 Tahun ke Atas, Rachel Amanda Merasakannya di Umur Belasan” yang ditulis oleh Bayu Indra Permana dan dipublikasikan pada Jumat, 26 Juni 2020. Menerangkan bahwa *quarter-life crisis* yang terjadi pada Rachel Amanda terjadi pada usia 18 tahun, hal tersebut dikarenakan kekhawatiran akan masa depan contohnya karir dan pendidikan. Adapun dampak *quarter-life crisis* yang dialami oleh narasumber berdampak pada keadaan yang menekan berkaitan dengan perubahan pemilihan jurusan pada kuliah yang semula dari jurusan kesehatan masyarakat, kemudian setelah 6 bulan berjalan narasumber

memutuskan untuk berhenti dan beralih ke jurusan psikologi. Tidak hanya dalam hal pendidikan tetapi juga pada urusan karir yang mengalami perubahan fokus, dari sebelumnya yang berfokus pada dunia sinetron kemudian ingin berubah pada dunia film.

Tidak hanya Rachel Amanda yang mengalami *quarter-life crisis*. Dilansir dari www.tirto.id dengan judul artikel “*Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*” yang ditulis oleh Patresia Kirnandita dan telah dipublikasi pada 1 April 2019 menjelaskan hasil wawancara pada dua orang narasumber dengan nama yang telah disamarkan. Teddy yang berusia 23 tahun bercerita dirinya merasa mengalami QLC sejak usia 22, hal tersebut dikarenakan perasaan putus asa selama sekitar enam bulan sempat melindunginya ketika harus menghadapi cita-cita di masa depan dengan kenyataan kehidupan yang sedang dialami saat ini yang berkaitan dengan kebebasan *financial*. *Quarter-life crisis* juga dialami oleh Linda yang berusia 28 tahun berkaitan dengan harapan dari keluarga tentang masa depannya. Konflik yang terjadi pada Linda dengan orang tuanya dilatarbelakangi oleh permasalahan pernikahan, dimana dari keluarga yang menginginkan untuk segera menikah sementara narasumber masih belum berkeinginan untuk menikah dan menjalankan peran barunya sebagai seorang istri.

Menurut Robbins & Wilner dan Black (dalam Afnan dkk, 2020) *quarter-life crisis* (QLC) adalah suatu respon individu terhadap ketidakstabilan yang memuncak akibat perubahan yang konstan dan terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya. *Quarter-life crisis* (QLC) juga dapat didefinisikan sebagai perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan yang berkaitan dengan persoalan urusan karir, relasi dan kehidupan sosial, dimana awal mula munculnya ditandai saat individu tengah menyelesaikan pendidikan menengah, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan mendatang seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an (Fischer, 2008).

Ketika memasuki usia dewasa awal individu diharapkan mampu menjalankan peran baru dalam kehidupan sosialnya, serta diharapkan mampu mengambil keputusan yang tepat terhadap pilihan-pilihan yang muncul di seputar fase *quarter-life crisis*. Sehingga individu berhasil memenuhi tugas perkembangannya dan mampu memenuhi harapan dari orang tua dan lingkungan sosialnya. Secara umum penyebab *quarter-life crisis* yang utama adalah karena adanya tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil pada masa depan (Slamet 2003; Arnett, 2004; dalam Habibie dkk, 2019).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Black Allison (2010) mengidentifikasi *stressor* yang biasa terjadi pada individu usia 18 – 29 tahun pada penelitiannya, menerangkan hasil bahwa adanya respon *emosional* yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi pada individu ialah bimbang, cemas, frustrasi dan gelisah. Respon emosional yang terjadi pada dewasa awal jika berlangsung dalam rentang waktu yang lama akan menyebabkan konsekuensi negatif terhadap kehidupannya seperti stres dan depresi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afnan, Fauzia & Tanau (2020) yang dilakukan pada 125 mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis* dari total responden didapatkan tingkatan stress 9,6% dengan skor tinggi, 88,8% dengan skor sedang, dan 1,6% dengan skor rendah.

Gaol (2016) menerangkan pengertian stres dalam tiga aspek pendekatan, yaitu : (a) stres model stimulus adalah sebuah stimulus yang dianggap membahayakan dan mengancam; (b) stres model respon adalah respon terhadap tubuh terhadap sumber-sumber stres; (c) stres model transaksional adalah suatu kondisi saat adanya proses evaluasi dari sumber stres. Kondisi *quarter-life crisis* yang dialami oleh kelompok dewasa awal bisa jadi merupakan *stressfull event* pada masa tersebut. Karena banyaknya pilihan yang disajikan dan perubahan-perubahan dalam hidup pada fase *quarter-life crisis* serta tuntutan dalam diri, keluarga, serta sosialnya yang dinilai individu sebagai suatu kondisi yang mengancam atau membahayakan yang dapat menyebabkan individu merasakan stres. Lazarus & Folkman (dalam Baharuddin dkk, 2020) menyatakan bahwa stress terbagi dalam empat sumber, yaitu : frustrasi, konflik, tekanan, ancaman. Sedangkan Gadzella dan Masten menyatakan pengalaman keadaan tidak menyenangkan yang dialami individu disebabkan oleh berbagai macam faktor penyebab stress yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pembebanan terhadap diri sendiri sehingga menimbulkan berbagai reaksi yaitu reaksi fisiologis, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif terhadap stres yang dialami (dalam Septiani dan Fitri, 2016). Reaksi individu pada saat mengalami stres sangat berbeda ada individu yang merespon keadaan menekan dengan reaksi fisiologis. Adapula yang merespon dengan reaksi perilaku seperti perilaku maladaptif, serta tidak jarang juga menimbulkan reaksi emosi seperti perasaan sedih, cemas dan tertekan.

Habibie dkk (2019) kondisi stres yang terakumulasi diprediksi memunculkan berbagai permasalahan baru, yaitu masalah emosi dan perilaku seperti : perilaku agresi, tindak kekerasan, respons yang emosional, rendahnya kesejahteraan psikologis, penarikan diri secara sosial, kecemasan, dan depresi, serta trauma. Untuk menghindari permasalahan psikologis lainnya pada dewasa awal yang berada pada fase *quarter-life crisis* yang mengalami stres secara berkepanjangan. Individu diharapkan memiliki kemampuan adaptasi atau penyesuaian diri yang baik terhadap banyaknya tuntutan baik dalam diri individu maupun lingkungannya. Stres sebagai suatu kondisi yang dihasilkan oleh adanya tekanan fisik dan psikis yang diakibatkan oleh tuntutan dalam diri dan lingkungan sebagai hasil dari proses adaptasi atau penyesuaian diri (Nevid dkk dalam Nadhira & Arjungsi, 2018).

Salah satu faktor yang menunjang kemampuan adaptasi yang baik untuk menghindarkan individu dari kondisi stress pada fase *quarter-life crisis* adalah kecerdasan emosi. Kaitannya dengan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) karena pada fase *quarter-life crisis* individu mengalami krisis emosional yang akhirnya menyebabkan individu merasakan *stress*. Individu yang dapat menghindari stress dan tidak mengalami stress adalah individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik dengan lingkungan baru, berupa kecerdasan emosi yang baik (Adeyemo & Ogunyemi dalam Issom & Aprilia 2019)

Goleman (2001) menjelaskan bahwa *emotional intelligence* adalah kemampuan untuk mengenali perasaan (diri sendiri dan orang lain), kemampuan memotivasi diri sendiri, kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan dengan orang lain. *Emotional intelligence* menjadi komponen penting yang harus dimiliki dalam diri individu untuk merespon keadaan *stressfull event* pada fase *quarter-life crisis*. Sehingga individu mampu mengenali emosi yang ada di dalam diri individu dan emosi di lingkungan sekitarnya. *Emotional intelligence* yang tinggi akan membantu individu untuk mampu mengarahkan pikiran dan tindakan dalam

menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan selama fase *quarter-life crisis*. Dengan demikian individu dapat terhindar dari stress selama berada dalam fase *quarter-life crisis*.

Goleman (2017) sendiri telah menjelaskan aspek-aspek yang harus dimiliki oleh individu yang memiliki *emotional intelligence tinggi*, meliputi : kemampuan individu untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, motivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain (Goleman, 2017; dalam Swantara & Supriyadi, 2020).

Setiap individu memiliki tingkat *emosional intelligence* yang berbeda-beda, sehingga menghasilkan respon emosional yang berbeda dalam menyikapi tuntutan-tuntutan selama fase *quarter-life crisis* yang dapat menyebabkan *stress*. Respon emosional ini berkaitan dengan peran pengambilan keputusan tentang tindakan yang akan dipilih terhadap banyaknya pilihan-pilihan yang ada secara tepat, karena dalam pengambilan keputusan tidak hanya menggunakan aspek kognitif tetapi melibatkan juga aspek kognitif. Menurut Goleman (2017) bahwa sangat penting untuk mengatur atau mengelola emosi, karena jika menyangkut hal pengambilan keputusan dan tindakan, aspek perasaan atau emosi sama pentingnya dengan kecerdasan individu.

Goleman (dalam Kartika, C. D., 2015) menjelaskan bahwa *emotional intelligence* bukan lawan dari kecerdasan kognitif, orang-orang tertentu unggul pada keduanya sementara yang lain hanya unggul pada salah satunya. Meningkatnya kecerdasan emosional dapat membantu meningkatkan kemampuan individu dalam mengembangkan penanganan yang lebih baik untuk kehidupan masa depan dan juga membantu mengurangi tingkat stres (Ranasinghe dkk, dalam Situmorang & Desiningrum, 2018). *Emotional intelligence* dan kecerdasan kognitif masing-masing memiliki peran penting dalam menunjang keberhasilan individu dalam menghadapi fase *quarter-life crisis* pada dewasa awal sehingga dapat menghindarkan dari ancaman *stress*.

Setelah mendapatkan gambaran tentang topik permasalahan yang ingin dilakukan penelitian, peneliti melakukan studi pustaka lanjutan tentang variabel-variabel yang akan dilakukan diteliti. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Issom & Aprilia (2019) tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap *stress* menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap *stress* dengan taraf koefisiensi regresi sebesar (-0,599) adapun besaran pengaruh kecerdasan emosi terhadap *stress* sebesar 16,9%. Sedangkan, penelitian yang dilakukan oleh Baharuddin dkk (2020) tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan stress didapatkan hubungan negatif yang signifikan dengan taraf koefisien korelasi sebesar ($r = -0,877$), yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah *stress*, begitupun sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi *stress*. Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dijelaskan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, dimana subjek penelitian ini adalah dewasa awal yang berada pada fase *quarter-life crisis*. Untuk mengukur variabel-variabel dalam penelitian ini menggunakan skala *emotional intelligence* yang mengacu pada teori Goleman dan skala *stress* pada dewasa awal yang dibuat berdasarkan kondisi dilapangan.

Metode

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara *emotional intelligence* dengan *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subyek dalam penelitian ini ditentukan menggunakan metode *purposive sampling*. Menurut Latipah, E. (2014) *purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak untuk dijadikan sampel. Sebagai pertimbangan dalam penentuan subyek dalam penelitian ini didasarkan pada karakteristik berikut :

- a. Individu dewasa awal usia 21 - 35 tahun
- b. Pendidikan minimal SMA / SMK / Sederajat
- c. Belum menikah
- d. Berdomisili di Surabaya

Sedangkan untuk penentuan jumlah minimum subyek dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Lemeshow (Riduwan & Akdon, 2010; dalam Hening, R., 2015). Sebab belum diketahui secara pasti jumlah populasi sesuai dengan kriteria tersebut diatas. Adapun rumus penentuan subyek penelitian untuk jumlah populasi belum diketahui, yaitu :

$$n = \frac{Z\alpha^2 \times P \times Q}{L^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel minimal yang diperlukan
Z α = Nilai standar dari distribusi sesuai nilai $\alpha = 5\% = 1.96$
P = Prevalensi *outcome*, karena data belum didapat, maka dipakai 50%
Q = 1 - P
L = Tingkat ketelitian 10%

Berdasarkan rumus, maka $n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}{(0.1)^2} = 96.04$

Gambar 1 Rumus Lemeshow

Berdasarkan rumus perhitungan diatas maka dapat disimpulkan bahwa jumlah minimum subyek dalam penelitian ini adalah 96 orang. Adapun subyek yang berpartisipasi dalam penelitian ini sejumlah 124 orang, kemudian dilakukan *screening* sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan dari 124 orang, terdapat 24 orang yang gugur karena tidak sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Sehingga tersisa 100 orang yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan untuk dijadikan subyek penelitian.

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini *emotional intelligence* sebagai variabel bebas dan *stress* sebagai variabel terikat yang kemudian disebarakan secara daring menggunakan Google Form melalui Whatsapp, Linked In, Instagram.

Stress

Stress merupakan hasil dari ketidaksesuaian penilaian individu terhadap sumber-sumber stress (*stressor*) serta kurangnya kemampuan yang dimiliki individu untuk menghadapi dan keluar dari situasi yang menekan dan mengancam (*stressfull event*). Sehingga menghasilkan reaksi negatif pada aspek fisik, kognitif, emosi, dan perilaku pada diri individu yang mengalami *stress* pada saat berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*).

Pengembangan alat ukur *stress* mengacu pada pendapat dari beberapa tokoh yang telah dijelaskan pada tinjauan pustaka, sehingga peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa stress terbagi menjadi dalam empat aspek dengan indikator sebagai berikut : (1) aspek fisik, meliputi : keadaan fisik yang lemah atau kelelahan, sakit kepala, otot tegang terutama di sekitar leher dan bahu, percepatan denyut jantung dan terlalu banyak berkeringat; (2) aspek kognitif, meliputi :kesulitan berkonsentrasi, kesalahan persepsi atau berpikir negatif, pikiran dipenuhi oleh satu hal saja, lemah dalam menyelesaikan masalah, kehilangan harapan; (3) aspek emosi, meliputi : kecemasan, ketakutan, cepat marah, gugup, perasaan yang tidak menentu, kehilangan kontrol; (4) aspek perilaku, meliputi : menunda pekerjaan, menarik diri dari lingkungan, kehilangan nafsu makan, perubahan pola tidur, menghindar dari tanggung jawab, penurunan produktivitas, berbohong.

Emotional Intelligence

Emotional intelligence merupakan himpunan kemampuan individu dalam mengenali emosi diri sendiri dan mengendalikan diri, kemampuan memotivasi diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah, kemampuan mengendalikan dorongan (impuls), kemampuan berempati serta memiliki hubungan sosial yang baik dengan orang lain.

Pengembangan alat ukur mengacu pada pendapat teori yang dikemukakan oleh Goleman (1999), yang membagi aspek *emotional intelligence* dalam lima aspek dengan indikator sebagai berikut : (1) aspek kesadaran diri, meliputi : individu mampu mengenali emosi diri sendiri, memahami emosi diri sendiri, dan penyebab timbulnya emosi. (2) aspek pengaturan diri, meliputi : individu mampu mengendalikan emosi dan mengekspresikan emosi dengan tepat. (3) aspek motivasi meliputi : individu memiliki rasa tanggung jawab, mampu memusatkan perhatian pada tugas yang sedang dikerjakan, mampu mengendalikan diri dan tidak bersikap impulsif. (4) aspek empati meliputi : individu mampu memahami perasaan orang lain dan memahami masalah orang lain. (5) aspek keterampilan sosial, meliputi : individu mampu membentuk hubungan relasi dengan orang lain dan mampu berkomunikasi dengan orang lain secara baik.

Varibel *emotional intelligence* diukur menggunakan skala *emotional intelligence* yang terdiri dari 39 aitem dengan nilai koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,307 – 0,666 dan nilai koefisiensi reliabilitas 0,916. Selanjutnya variabel stress menggunakan skala *stress* yang terdiri 30 aitem dengan nilai koefisien diskriminasi aitem yang bergerak dari 0,326 – 0,694 dan nilai koefisiensi reliabilitas 0,924. Pilihan jawaban dari kedua skala disusun dengan menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu : Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas pada variabel *stress* dapat disimpulkan sebaran data memiliki sebaran normal. Hal tersebut didukung oleh hasil taraf signifikansi uji normalitas variabel stress yang memiliki skor lebih besar dari skor yang disyaratkan $p = 0,200 >$

0,05. Selanjutnya, pada variabel emotional intelligence juga memiliki sebaran data normal dengan taraf signifikansi uji normalitas pada variabel emotional intelligence dengan skor $p = 0,200 > 0,05$.

Uji linieritas hubungan ini dilakukan untuk melihat adanya signifikansi atau tidak antara variabel *emotional intelligence* dengan stress pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*). Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan *Compare Means* dengan bantuan program *Statistic Package for Social Science* (SPSS) versi 23 *for Windows* antara variabel *emotional intelligence* dengan *stress* diperoleh skor *Deviation from Linearity* sebesar $F = 0,842$ dengan signifikansi $p = 0,722$ ($p > 0,05$).

Analisis data merupakan suatu proses yang dilakukan untuk mengolah data setelah semua data terkumpul. Data yang sudah terkumpul adalah data yang masih mentah sehingga harus diolah kembali untuk selanjutnya dilakukan interpretasi hasil penelitian. Analisis data yang digunakan oleh peneliti adalah uji korelasi *product moment*. Uji statistik yang digunakan adalah statistik parametrik karena data berdistribusi normal dan terdapat hubungan yang linier antara variabel *independent* dan *dependent*. Pengolahan data dibantu oleh program *Statistic Package for Social Science* (SPSS) versi 23 *for Windows* dengan menggunakan Korelasi *Pearson*.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 4-8 Januari 2020 dengan cara penyebaran kuesioner secara daring dengan bantuan google form. Kuesioner disebarikan melalui media sosial seperti Whatsapp, Instagram dan Linked In. Jumlah orang yang klik link yang dibagikan terekam secara digital dengan bantuan bit.ly, berdasarkan jumlah klik ada sebanyak 362 orang yang klik namun hanya ada 124 orang responden yang secara sukarela bersedia mengisi kuesioner yang dibagikan. Subyek yang memberikan respon selanjutnya dilakukan screening sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan oleh peneliti. Berdasarkan hal tersebut ternyata ada 24 responden yang tidak sesuai menjadi subyek penelitian dikarenakan status perkawinan dan kota domisili tidak sesuai dengan karakteristik yang disyaratkan, sehingga tersisa 100 orang responden yang selanjutnya dapat digunakan sebagai subyek penelitian.

Tabel 1 Gambaran Subyek Penelitian

Kategori	Frekuensi	(%)
Jenis kelamin		
• Pria	31	31%
• Wanita	69	69%
Latar Belakang Pendidikan		
• SMA/SMK/Sederajat	50	50%
• Diploma	3	3%
• Sarjana	46	46%
• Magister	1	1%
Status Kebekerjaan		
• Bekerja	70	70%
• Tidak Bekerja	30	30%

Berdasarkan data demografi pada Tabel 1 dipaparkan data bahwa sebaran jumlah partisipan lebih besar wanita dibandingkan pria. Pada pria sejumlah 31 orang (31%) sedangkan partisipan wanita sejumlah 69 orang (69%). Adapun latar belakang pendidikan subyek penelitian didominasi SMA/SMK/Sederajat dan Sarjana. Pada SMA/SMK/Sederajat sebanyak sebanyak 50

orang (50%), Sarjana sebanyak 46 orang (46%), Diploma sebanyak 3 orang (3%) dan Magister sebanyak 1 orang (1%). Selanjutnya status kekerjaan lebih banyak yang bekerja dibandingkan yang tidak bekerja. Terdapat 70 orang (70%) yang bekerja, sedangkan untuk yang tidak bekerja sebanyak 30 orang (30%).

Respon yang diberikan oleh subyek terhadap skala yang dibagikan pada penelitian ini, kemudian dilakukan pensekoran. Hasil pensekoran tersebut selanjutnya dilakukan uji korelasional dengan menggunakan analisis *Pearson Correlation* dengan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 23 for Windows.

		Emotional Intelligence	Stress pada Dewasa Awal yang Berada dalam Fase QLC
Emotional Intelligence	Pearson Correlation	1	-.643**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Stress pada Dewasa Awal yang Berada dalam Fase QLC	Pearson Correlation	-.643**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

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

Gambar 2 Hasil Uji Korelasi

Hasil analisis data menggunakan Korelasi *Product Moment* diperoleh skor korelasi sebesar -0,643 dengan taraf signifikansi $p=0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *emotional intelligence* dengan *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*). Hubungan negatif pada hasil penelitian ini dapat diartikan semakin tinggi tingkat *emotional intelligence* individu, maka tingkat *stress* pada diri individu semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *emotional intelligence* pada diri individu, maka akan semakin tinggi tingkat *stress* pada diri individu.

Pembahasan

Setiap individu selalu akan menghadapi tugas-tugas tahapan perkembangan yang harus dihadapi selama rentang kehidupannya, salah satunya adalah dewasa awal. Saat individu memasuki masa dewasa awal individu akan menghadapi masa transisi terhadap tugas dan peran barunya. Tahap transisi tersebut bermanifestasi dalam bentuk eksplorasi diri dan lingkungan, sehingga oleh beberapa ahli masa ini disebut juga dengan masa *emerging adulthood*. Pada masa ini individu mulai mengeksplorasi diri secara mendalam terhadap semua tuntutan tugas yang dihadapi. Eksplorasi pada masa dewasa awal berkisar pada eksplorasi pada bidang pendidikan, karir, hidup mandiri dari orang tua, peran sosial baru dan menjalin hubungan dengan lawan jenis.

Luasnya area eksplorasi yang dihadapi oleh individu sebagai bagian dari tugas-tugas perkembangan pada usia dewasa awal cenderung akan mengakibatkan individu mengalami ketidakstabilan emosi. Hal tersebut akan menyebabkan perbedaan respon pada setiap individu, ada individu yang merasa senang dan tertantang akan tetapi ada pula individu yang merasa cemas dan tertekan. Respon negatif tersebut sangat memungkinkan untuk timbulnya krisis emosional dalam diri individu, yang selanjutnya krisis emosional tersebut dikenal dengan istilah *quarter-life crisis*. Pada saat berada dalam fase *quarter-life crisis* individu sangat rentan untuk mengalami *stress*, karena berkaitan erat dengan emosi dalam diri individu. *Quarter-life crisis* sangat erat kaitannya

dengan krisis emosional sehingga diperlukan *emotional intelligence* yang baik dalam diri individu dalam menghadapi tantangan pada masa dewasa awal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional intelligence* dengan *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*). Berdasarkan hasil pengolahan data dengan bantuan program SPSS 23 dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* diperoleh hasil bahwa variabel *emotional intelligence* berkorelasi negatif secara signifikan dengan variabel *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase *quarter-life crisis*. Hal ini ditunjukkan dari skor korelasi sebesar -0.643 dengan taraf signifikansi $p=0,000 < 0,05$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Issom & April (2019) yang menyatakan terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap *stress* sebesar -0,599. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Kartika C. D. (2105) yang menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *stress* sebesar -0,535. Serta penelitian yang dilakukan oleh Baharuddin, dkk (2020) menyatakan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *stress* sebesar -0,877.

Hasil penelitian ini memberikan informasi bahwa *emotional intelligence* memberikan sumbangan efektif sebesar 41,34% terhadap tingkat *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase *quarter-life crisis*. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat 58,66% variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Adapun faktor lain yang mempengaruhi tingkat *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase *quarter-life crisis* salah satunya efikasi diri yang memberikan sumbangan efektif sebesar 31,8% (Afnan, dkk., 2020). Sisanya adalah faktor-faktor lain, baik eksternal maupun internal.

Dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*) memiliki tingkat *stress* yang cenderung rendah, hal ini berarti pada fase *quarter-life crisis* individu memiliki penilaian yang positif terhadap tantangan pada tugas perkembangan di masa dewasa awal. Dengan kata lain, individu cukup mampu melakukan adaptasi dengan lingkungan dan peran baru pada saat memasuki usia dewasa awal. Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984; 2016) *stress* adalah hubungan antara individu dengan lingkungan atau situasi yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan dan ketidakmampuan. Keseimbangan dan ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu, sangat dipengaruhi oleh penilaian individu dan merupakan faktor penentu utama tingkat *stress* yang dialami saat berhadapan dengan situasi sulit.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Goleman (1995, 2004, 2017) mengemukakan bahwa individu dengan taraf *emotional intelligence* yang baik adalah individu yang memiliki kecerdasan antar pribadi, meliputi kemampuan untuk dapat memahami orang lain dan dapat memotivasi individu serta kemampuan menjalin kerjasama dengan orang lain. *Emotional intelligence* menjadi sangat penting sebagai komponen untuk mengatur atau mengelola emosi, karena jika menyangkut hal pengambilan keputusan dan tindakan, aspek perasaan atau emosi sama pentingnya dengan kecerdasan individu. Meskipun demikian *emotional intelligence* pada setiap individu memiliki taraf yang berbeda-beda. Individu yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi cenderung mampu untuk mengelola emosi dengan baik, sedangkan individu yang memiliki *emotional intelligence* yang rendah cenderung untuk menyebabkan individu merasakan depresi (dalam Swadnyana dan Tobing, 2019; Swantara & Supriyadi, 2020)

Hasil kesimpulan tersebut membuktikan hipotesis dalam penelitian ini, yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *emotional intelligence* dengan *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*). Hubungan arah korelasi antara *emotional intelligence* dengan *stress* adalah negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *emotional intelligence* maka semakin rendah tingkat *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*). Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *emotional intelligence* maka semakin tinggi tingkat *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*).

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *emotional intelligence* dengan *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*). Hal itu berdasarkan hasil analisis korelasi sebesar -0,643 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hubungan negatif pada hasil penelitian ini dapat diartikan semakin tinggi tingkat *emotional intelligence* individu, maka tingkat *stress* pada diri individu semakin rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah tingkat *emotional intelligence* pada diri individu, maka akan semakin tinggi tingkat *stress* pada diri individu. Adapun sumbangan efektif *emotional intelligence* terhadap tingkat *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase *quarter-life crisis* sebesar 41,34%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat 58,66% variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara *emotional intelligence* dengan *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*) dalam penelitian ini diterima.

Saran

Emotional intelligence terbukti nyata membantu individu dalam menghadapi permasalahan yang muncul seputar fase *quarter-life crisis*, sehingga membantu individu terhindar dari kondisi *stress* pada masa dewasa awal yang berada dalam fase *quarter-life crisis*. Disarankan kepada subyek penelitian usia dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*) untuk selalu mengembangkan *emotional intelligence* yang dimiliki dalam menghadapi tantangan fase *quarter-life crisis* agar terhindar dari *stress*. Secara umum saran tersebut dapat berlaku juga kepada masyarakat yang berada pada rentang usia tersebut. Disarankan juga kepada orang tua dapat membantu mengarahkan anaknya seperti memberikan gambaran dan arahan tentang peran baru pada saat memasuki usia dewasa awal saat berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*). Selanjutnya bagi pendidik khususnya pada jenjang SMA/SMK/Sederajat dapat mengembangkan suatu metode pemberdayaan atau pelatihan untuk mempersiapkan peserta didiknya sebelum memasuki usia dewasa awal, mengingat tahapan tersebut akan selalu dilalui oleh setiap individu.

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian serupa, diharapkan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi tingkat *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*), seperti : jenis kelamin, latar belakang pendidikan, status kekerjaan. Sehingga, dapat diketahui secara pasti tingkat *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*). Serta untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih spesifik diharapkan lebih mempersempit area permasalahan yang dialami selama fase QLC (*quarter-life crisis*).

Referensi

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan *stress* pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 3(1), 23-29.
- Anggawira, A. (2019). Hubungan adversity quotient dan *stress* pada siswa kelas XII yang akan mengikuti ujian nasional di SMAN 1 Padang. *Psyche 165 Journal*, 12(1), 64-69. doi: [10.29165/psikologi.v12i1.66](https://doi.org/10.29165/psikologi.v12i1.66)
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang mengalami quarter life crisis*. Universitas Indonesia. (Tesis tidak dipublikasikan). Depok: Universitas Indonesia.
- Annisa, A. (2020). *Strategi coping pada individu beranjak dewasa yang mengalami krisis hidup seperempat abad*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Surabaya : Universitas Airlangga.
- Aristawati, A. R. (2016). *Stress* dan perilaku agresi pada ibu rumah tangga yang tidak bekerja di Surabaya. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5(02).
- Aulia, N. B. (2019). *Hubungan antara hardiness dengan stress akademik pada siswa kelas XII di SMA Negeri 7 Semarang*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala *stress* akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208.
- Baharuddin, M. I., Jufri, M., & Hamid, A. N. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan *stress* kerja pada anggota Kepolisian Satuan Lalu Lintas Polrestabes Makassar. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 5(1), 67-77.
- Brebahama, A., & Listyandini, R. A. (2017). Gambaran tingkat kesejahteraan psikologis penyandang tunanetra dewasa muda. *Mediapsi*, 2(1), 1-10.
- Bustan, R. (2017). Persepsi dewasa awal mengenai kursus pranikah. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 3(1), 82-95.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138. doi: [10.22146/gamajop.48948](https://doi.org/10.22146/gamajop.48948)
- Hapsari, A., & Kurniawan, A. (2019). Efektivitas cognitive behaviour therapy (CBT) untuk meningkatkan kualitas tidur penderita gejala insomnia usia dewasa awal. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 12(3), 223-235.
- Husmiati, H. (2018). *Stress* kerja dari perspektif teori sistem-ekologi. *Sosio Informa*, 4(3).
- Intani, Z. F., & Indati, A. (2017). Peranan wisdom terhadap subjective well-being pada dewasa awal. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(3), 141-150.

- Issom, F. L., & Aprilia, F. (2019). Pengaruh kecerdasan emosi terhadap *stress* kerja pada pengajar muda di Gerakan Indonesia Mengajar. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 1-11. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.01>
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana.
- Kartika, C. D. (2015). *Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stress akademik mahasiswa fakultas psikologi universitas muhammadiyah Surakarta*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kirnandita, P. (2019). *Quarter Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang*. Diakses melalui <https://tirto.id/quarter-life-crisis-kehidupan-dewasa-datang-krisis-pun-menghadang-dkvU> tanggal 7 November 2020.
- Latipah, E. (2014). *Metode Penelitian Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Lestari, S. D., & Hertinjung, W. S. (2017). *Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. (Skripsi tidak dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori *Stress*: Stimulus, respons, dan transaksional. *Bul Psikol*, 24(1), 1-11.
- Nadhira, A. I., & Arjanggi, R. (2020). Hubungan antara adversity quotient dan *stress* pada anggota kepolisian di Polrestaes Semarang. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 13(1), 25-34. doi: [10.30659/jp.13.1.25-34](https://doi.org/10.30659/jp.13.1.25-34)
- Nasution, I. K. (2007). *Stress pada remaja*. *USU Repository*.
- Permana, B. I. (2020). *Quarter Life Crisis Biasa Dialami Usia 20 Tahun ke Atas, Rachel Amanda Merasakannya di Umur Belasan*. Diakses melalui <https://www.tribunnews.com/lifestyle/2020/06/26/quarter-life-crisis-biasa-dialami-usia-20-tahun-ke-atas-rachel-amanda-merasakannya-di-umur-belasan> tanggal 7 November 2020.
- Pradipta, Y. L., & Desiningrum, D. R. (2017). Pengalaman menjalin hubungan dengan lawan jenis pada anak korban perceraian (Studi kualitatif fenomenologis dewasa awal yang mengalami perceraian orangtua). *Empati*, 6(1), 442-447.
- Riduwan & Akdon. (2010). *Rumus dan Data dalam Analisis Data Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20-26. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2017). Hubungan antara resiliensi dengan *stress* pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 59-76. Diunduh dari <http://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/article/view/59> tanggal 9 November 2020.
- Situmorang, G. C. I., & Desiningrum, D. R. (2020). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan coping *stress* pada mahasiswa tingkat pertama Jurusan Musik di Institut Seni Indonesia Yogyakarta. *Empati*, 7(3), 1112-1118. Diunduh dari

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21867> tanggal 10 November 2020.

Slamet I.S, S. & Markam, S. (2007). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.

Swadnyana, I., & Tobing, D. H. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosional dan agresivitas pada remaja madya di SMA Dwijendra Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 1125-1134.

Swantara, M. S., & Supriyadi, S. (2020). Peran religiusitas dan kecerdasan emosional terhadap agresivitas remaja madya di SMA Negeri Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 37-48. Diunduh dari <https://ocs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/63493> tanggal 10 November 2020