Jurnal Kognisia Volume 7, Nomor 2, Oktober 2024, 65-75
doi: 10.20527/kognisia.2024.10.008

eISSN: 2809-6215
pISSN: 2809-6827

Peranan Kecerdasan Emosional terhadap Quarter Life Crisis pada Perempuan Generasi Z di Kota Banjarmasin

The Role of Emotional Intelligence toward Quarter Life Crisis in Generation Z Women in Banjarmasin City

Jesica Alpionita Pratama*, Jehan Safitri, & Sukma Noor Akbar
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Jl. A. Yani Km 36 Banjarbaru, 70714, Indonesia

ABSTRAK

Memiliki kecerdasan emosional dirasa penting untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang terjadi dalam hidupnya salah satunya generasi Z, karena saat ini generasi Z mulai memasuki masa *emerging adulthood* yang rentan membuatnya mengalami *quarter life crisis* karena menghadapi tantangan perkembangan dan kekhawatirannya akan masa depan yang tidak pasti. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peranan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada perempuan generasi Z di kota Banjarmasin. Partisipan yang mengikuti penelitian ini adalah perempuan generasi Z berusia 18-25 tahun berjumlah 121 orang yang ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah SEIS *(Schutte Emotional Intelligence Scale)* oleh Schutte (1998) dan telah diadaptasi kedalam bahasa Indonesia oleh Ratu dkk. (2021) dan DCQ-12 *(The Developmental Crisis Questionnaire)* oleh Petrov dkk. (2021). Penelitian ini menggunakan uji regresi linear sederhana, ditemukan hasilnya menunjukkan terdapat peranan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada perempuan generasi Z di kota Banjarmasin.

Kata kunci: Kecerdasan emosional, perempuan generasi Z, *quarter life crisis*

ABSTRACT

Emotional intelligence is considered important to help individuals overcome problems that occur in their lives, including in generation Z. Generation Z is now starting to enter a vulnerable emerging adulthood period which makes them experience *quarter life crisis* due to developmental challenges and worries about an uncertain future. This study aims to find out whether there is a role of emotional intelligence toward *quarter life crisis* in generation Z women in Banjarmasin City. The participants who took part in this study were Generation Z women aged 18-25 years, totalling 121 people who were selected using the accidental sampling technique. The measurement instruments used in this study were the SEIS (Schutte Emotional Intelligence Scale) by Schutte (1998) that was adapted into Indonesian by Ratu et al. (2021) and DCQ-12 (The Developmental Crisis Questionnaire) by Petrov et al. (2021). The simple linear regression test was employed in the study, and the results show that there is a role of emotional intelligence toward *quarter life crisis* in generation Z women in Banjarmasin City.

Keywords: Emotional intelligence, generation Z women, quarter life crisis

***Korespondensi:**
Jesica Alpionita Pratama
Jesicaalpionitapratama
@gmail.com

Masuk: 26 Juni 2023
Diterima: 28 Juli 2023
Terbit: 25 Januari 2025

Sitasi:
Prataman, J. A., Safitri, J., & Akbar, S. N. (2024). Peranan Kecerdasan Emosional terhadap *Quarter life crisis* pada Perempuan Generasi Z di Kota Banjarmasin. *Jurnal Kognisia, 7*(2), 78-88. http://doi.org/10.20527/kognsia.2024.10.008

PENDAHULUAN

Generasi Z memiliki resiko yang tinggi mengenai masalah kesehatan mental, banyak dari gen Z dewasa mengalami setidaknya satu gejala emosi karena stres, merasa depresi atau sedih, kurang minat, motivasi atau energi (Bethune, 2019). Perempuan generasi Z memiliki kemungkinan hampir dua kali lebih besar untuk melaporkan kesehatan mentalnya dalam kondisi sedang atau buruk, dibandingkan laki-laki (Rubin, 2018). Riset yang dilakukan oleh Dr. Oliver Robinson di inggris diketahui bahwa 86% dari 1.100 dewasa muda mengalami *quarter life crisis* (Putri, 2019). Melalui survey yang dilaksanakan oleh Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI)

pada tahun 2022 diketahui bahwa dari 5030 partisipannya 71,7% memiliki masalah kecemasan. Kesehatan jiwa Dinas Kesehatan Kabupaten Kota Banjarmasin tahun 2022 juga mendata penderita depresi mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya pada tahun 2022 terdata sebanyak 390 orang menderita depresi (Sari, 2022).Generasi Z bagian awal saat ini telah memasuki masa beranjak dewasa, yakni fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal berusia 18-25 tahun (Arnett, 2000). Masa ini merupakan masa munculnya banyak masalah serta timbulnya ketegangan emosi, masa isolasi sosial, tanggung jawab dan masa ketergantungan, adanya perubahan nilai, daya kreasi, serta adaptasi terhadap pola hidup yang baru (Jahja, 2011), seperti mengeksplor pekerjaan yang diinginkan, mencari jati diri, dan gaya hidup (Santrock, 2012). Pada masa beranjak dewasa ini, kaum muda juga merasa kesepian, bingung dan cemas, tidak berdaya, serta takut akan kegagalan (Rosalinda & Michael, 2019; Atwood & Scholtz, 2008). Apabila tahap perkembangan ini tidak dapat direspon dan diatasi dengan baik maka diprediksi akan menimbulkan masalah psikologis seperti merasa ragu dan merasakan krisis emosional atau lebih dikenal dengan *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter life crisis merupakan perasaan khawatir terhadap kehidupan yang tidak pasti akan masa depan. Hal yang dikhawatirkan biasanya pada bidang relasi, karier, serta kehidupan sosial yang mayoritasnya dirasakan ketika berusia 20-an (Habibie dkk., 2019; Fischer 2008). Krisis yang biasanya terjadi meliputi putusnya hubungan, kesulitan finansial, merasa terjebak dalam sebuah hubungan, merasa tertekan dan terjebak dalam pekerjaan, juga stres (Flynn, 2020; Robinson 2015). Jenis krisis umur 20-an ini membuat individu mengalami perasaan kesepian, isolasi, ketidakmampuan, meragukan diri sendiri, ditambah dengan ketakutan akan kegagalan (Robbins & Wilner, 2001). Sering kali pada situasi ini individu dituntut untuk mengikuti keinginan-keinginan yang dimiliki oleh orang lain seperti masyarakat dan keluarga, serta dituntut untuk dapat bersaing sehingga menimbulkan tekanan dan stres pada dalam diri, ketidakpastian hidup akan memunculkan perasaan cemas dan bingung akan pilihan yang harus dipilih dan terus sibuk memikirkan ketidakpastian yang tiada akhir dan apabila hal ini terus berlanjut tanpa mencari jalan keluar akan muncul perasaan terbebani dengan pikiran sendiri sehingga membuat pasif dan membuang waktu berharga, padahal di usia ini dapat digunakan untuk berkarya dan mengeksplor diri (Putri, 2019). *Quarter life crisis* biasanya lebih banyak dialami oleh perempuan, perempuan mengalami tekanan yang besar untuk menyelesaikan banyak hal seperti bagaimana mencari pasangan, menentukan karir, kematangan finansial, kehidupan sosial, menentukan arah hidup, serta mengenai penampilan (Rosalinda & Michael, 2019). Umumnya perempuan memiliki citra sebagai makhluk yang mudah menyerah, mudah terpengaruh, pasif, subjektif, lemah, tidak stabil, memiliki mood yang sering berubah dan emosional (Nurhayati, 2012). Pada usia 20-an kondisi emosional individu tidak terkendali seperti mudah goyah, gelisah, dan suka memberontak, sehingga emosinya bergelora dan mudah tegang (Jahja, 2011). Individu akan rentan stres ketika mengalami *quarter life crisis* sehingga dibutuhkan kecerdasan emosional yang baik dalam diri individu (Aristawati dkk., 2021).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan yang dimiliki seseorang guna mengetahui perasaan, dan emosi pada dirinya sendiri maupun orang lain untuk mengontrol pikiran dan tindakan yang akan dilakukan (Salovey & Mayer, 1990), serta dapat mengatasi tuntutan, tantangan dan tekanan dari lingkungan (Bar-On, 2006). Perempuan yang emosionalnya tidak cerdas cenderung mengoreksi diri, mudah merasakan cemas, khawatir, merasa bersalah, serta memiliki keraguan untuk mengungkapkan kemarahannya meskipun secara tidak langsung, sedangkan perempuan yang emosionalnya cerdas cenderung tegas dan dapat mengungkapkan perasaan yang

dirasakan secara langsung dan memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sendiri (Goleman, 2016). Ketika individu menggunakan kecerdasan emosional dalam kehidupannya, individu tersebut biasanya dapat memecahkan masalah yang dihadapi. Individu dapat menyalurkan kecemasannya dengan evaluasi motivasi agar dapat mempersiapkan suatu hal dengan teliti dan tepat selain itu, dapat juga digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri yang membuatnya bertahan dalam menghadapi krisis seperti rintangan dan pengalaman yang buruk (Salovey & Mayer, 1990).

Penelitian yang yang telah dilakukan oleh Aristawati dkk. (2021) yang menemukan bahwa seseorang yang mengalami *quarter life crisis* lebih mudah untuk mengalami stres karena berkaitan erat dengan emosi seseorang, *quarter life crisis* sangat berkaitan dengan krisis emosional sehingga kecerdasan emosional sangat dibutuhkan oleh seseorang untuk menghadapi tantangan di masa dewasa awal. Penelitian oleh Noor dan Hanafi (2017) juga menyebutkan bahwa kecerdasan emosional pada seseorang dapat membantunya dalam menghadapi situasi sulit seperti menemukan identitas dirinya dan menemukan peluang yang berpotensi untuk masa depannya ketika dihadapi pada masa transisi menuju dewasa. Penelitian oleh Walshe (2018) juga menyebutkan bahwa seseorang yang meningkatkan harga diri dan kecerdasan emosionalnya akan mampu untuk mengatasi situasi stres atau krisis.

Berdasarkan acuan pada penelitian sebelumnya, maka peneliti pengemukakan hipotesis bahwa "terdapat peranan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada perempuan generazi Z di kota Banjarmasin"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan metode penelitian kuantitatif *cross-sectional*. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian digunakan untuk meneliti suatu populasi atau sampel, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, dan analisis data berupa statistik atau angka (Sugiyono, 2017). Pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang disebar di kota Banjarmasin.

Partisipan

Sampel pada penelitian ini adalah perempuan generasi Z dengan rentang usia 18-25 tahun dan data yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 121 partisipan dengan kriteria yang tertera. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan Teknik *accidental sampling*, siapa saja yang ditemui dapat menjadi sampel namun tetap mempertimbangan kriteria yang telah ditetapkan.

Pengukuran

Alat ukur variabel kecerdasan emosional pada penelitian ini menggunakan skala *Schutte Emotional Intelligence Scale* (SEIS) yang dibuat oleh Schutte dkk. (1998) yang telah diadaptasi oleh kedalam Bahasa Indonesia oleh Ratu dkk. (2021) berjumlah 30 aitem dengan realibilitas sebesar α= 0,892. Alat ukur ini merupakan alat ukur unidimensional.

Alat ukur variabel *quarter life crisis* pada penelitian ini menggunakan skala *Quarter life crisis Developmental Crisis Questionnaire* (DCQ) oleh Petrov dkk. (2021) yang diadaptasi oleh peneliti menggunakan prosedur adaptasi lintas budaya oleh Beaton dkk. (2000). Alat ukur ini berjumlah 9 aitem dengan realibilitas sebesar α= 0,822. Alat ukur ini merupakan alat ukur unidimensional.

Prosedur

Pengambilan data penelitian menggunakan kuesioner dan dilakukan mulai tanggal 17 Desember 2022 hingga 5 Januari 2023 di kota Banjarmasin dengan subjek perempuan generasi Z berusia 18-25 tahun yang berdomisili di kota Banjarmasin. Pengambilan data mendapatkan 125 subjek namun terdapat 4 angket yang tidak sesuai dengan kriteria sehingga penelitian ini menggunakan data sebanyak 121 subjek.

Pengambilan data penelitian dilaksanakan dengan menyebar kuesioner di tempat umum di kota Banjarmasin.

Teknik Analisis Data

Analisis dilakukan menggunakan uji regresi linear sederhana dengan bantuan *program computer SPSS 25*. Sebelum melakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji asumsi dasar seperti uji normalitas, uji normalitas residual, dan uji linearitas. Data penelitian telah memenuhi uji asumsi dasar yang disebutkan.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Desember 2022 hingga 5 Januari 2023 di kota Banjarmasin menggunakan kuesioner. Berikut adalah kategorisasi variabel kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* seperti berikut.

Tabel 1. Kategorisasi Data Variabel Kecerdasan Emosional

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
Kecerdasan Emosional	X < 70	Rendah	1	0,8 %
	70 ≤X < 110	Sedang	34	28,1 %
	110 ≤ X	Tinggi	86	71, 1 %

Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel Quarter Life Crisis

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
Quarter Life Crisis	X < 21	Rendah	19	15,7 %
	21 ≤X < 33	Sedang	77	63,6 %
	33 ≤ X	Tinggi	25	20,7 %

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	*Kolmograv-Smirnov*		
	Statistic	***df***	***Sig.***
Kecerdasan Emosional	0,076	121	0,086
Quarter Life Crisis	0,068	121	0,200

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Residual

N	*Asymp. Sig. (2-Tailed)*
121	0,200

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Taraf Signifikansi
Kecerdasan Emosional		
Quarter Life Crisis	16,700	0,000

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	43,881	3,918		11,199	0,000
	KecerdasanEmosional	–0,139	0,033	–0,356	–4,154	0,000

a.Dependent Variable: QuarterLifeCrisis

Tabel 7. Nilai Koefisien Determinasi Regresi

	R	R^2
Kecerdasan Emosional	0,356	0,127

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi pada tabel 1 diketahui bahwa 1 responden (0,8 %) mempunyai kecerdasan emosional pada kategori rendah, 34 responden (28,1 %) mempunyai kecerdasan emosional pada kategori sedang dan 86 responden (71,1 %) mempunyai kecerdasan emosional pada kategori tinggi. Sehingga diketahui kecerdasan emosional perempuan generasi Z di kota Banjarmasin lebih banyak berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan kategorisasi pada tabel 2 diketahui bahwa 19 responden (15,7 %) mempunyai *quarter life crisis* pada kategori rendah, 77 responden (63,6 %) mempunyai *quarter life crisis* pada kategori sedang dan 25 responden (20,7 %) mempunyai *quarter life crisis* pada kategori tinggi. Sehingga diketahui *quarter life crisis* perempuan generasi Z di kota Banjarmasin lebih banyak berada pada kategori sedang.

Pada tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai signifikansi dari kedua variabel lebih besar dari 0,05 yakni (0,086 > 0,05) untuk variabel kecerdasan emosional dan (0,200 > 0,05) untuk variabel *quarter life crisis.* Maka disimpulkan data pada penelitian ini berdistribusi dengan normal.

Berdasarkan hasil tabel 4 diatas dapat dilihat bahwa nilai asymp sig lebih besar dari 0,05 (0,200 > 0,05). Pada hasil uji normalitas residual tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai residual regresi linear pada variabel kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* memenuhi asumsi normalitas atau berdistribusi normal.

Diketahui pada tabel diatas nilai taraf signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) sehingga dapat diartikan terdapat hubungan yang linear antara variabel kecerdasan emosional dan *quarter life crisis.*

Berdasarkan analisis regresi linear sederhana diketahui nilai konstanta a sebesar 43,881 dengan nilai dengan nilai koefisien B variabel kecerdasan emosional -0,139. Apabila rumus Y’ = a + bX maka, Y’ = 43,881 – 0,139X. artinya, apabila skor kecerdasan emosional bertambah 1 poin, maka skor *quarter life crisis* akan mengalami penurunan sebesar –0,139 poin. Koefisien bernilai negatif maksudnya adalah terjadi peranan dengan arah negatif. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional individu, maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* individu. Diketahui nilai signifikansi sebesar 0,000 sehingga lebih kecil dari probabilitas 0,05 (0,000 < 0,05) dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ada peranan signifikan antara kecerdasan emosional dengan *quarter life crisis pada* perempuan generasi Z di kota Banjarmasin.

Diketahui koefisien determinasi (R2) menunjukkan nilai 0,127. Artinya, kontribusi kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis sebesar* 12,7% sedangkan 87,3% dipengaruhi oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil analisia yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa kecerdasan emosional secera signifikan berperan pada *quarter life crisis* pada perempuan generasi Z, (β= –0,356; t(119) = 5,00; p< 0,05; 95% CI [–0,205; –0,073]). Kecerdasan emosional juga dapat menjelaskan secara signifikan besar perubahan proporsi *quarter life crisis* pada perempuan generasi Z, R2= 0,127; F(1; 119) = 17,26; p<0,05.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang telah dijelaskan maka diketahui bahwa hipotesis alternatif yang menyatakan ada peranan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada perempuan generasi Z di kota Banjarmasin dapat diterima. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) yang menemukan kecerdasan emosi berperan signifikan pada *quarter life crisis*, dimana tingkat kecerdasan emosional dapat memperkirakan terjadinya *quarter life crisis,* dan bermanfaat untuk beradaptasi, memotivasi diri sendiri dan merasa percaya diri untuk menghadapi tantangan yang penuh dengan tekanan. Penelitian oleh Walshe (2018) menunjukkan hasil bahwa tingkat kecerdasan emosional dapat membantu individu mengatasi tekanan pada masa *quarter life crisis.* Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian lain oleh Noor & Hanafi (2017) yang membuktikan kecerdasan emosional dapat membantu dewasa awal untuk mengurangi perasaan negatif, perasaan terjebak, ketidakstabilan serta dapat mendorong mereka untuk mengeksplor identitas diri dan peluang di masa depan dengan baik sehingga dapat menghadapi permasalahan pada fase *quarter life crisis.* Penelitian yang telah dilakukan oleh Aristawati dkk. (2021) diketahui bahwa kecerdasan emosional diperlukan untuk membantu individu untuk mengurangi rasa stress yang dialami ketika menghadapi tantangan *quarter life crisis.*

Penelitian ini menunjukkan peranan yang bersifat negatif antara kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis.* Hasil tersebut sejalan oleh Nugsria dkk. (2023) yang menunjukkan individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki tingkat *quarter life crisis* yang rendah. miliki kecerdasan emosional yang baik dapat membantu individu dalam mengontrol pikiran dan tindakan untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang dialami saat fase *quarter life crisis* yang dapat membuat individu stres dan tertekan. Dalam menghadapi permasalahan yang banyak menimbulkan stress, kecerdasan emosional yang tinggi diperlukan untuk mengetahui penyebab perubahan emosi yang terjadi, menilai, mengelola serta tidak terbawa emosi agar individu dapat menggunakan strategi yang tepat untuk menghadapi masalah (Felix dkk., 2019). Schneider dkk. (2013) juga berpendapat bahwa kemampuan kecerdasan emosional yang baik dirasa penting untuk individu mengendalikan emosi dan ketahanan diri pada setiap tindakan yang diambil agar mencapai keberhasilan.

Pada perempuan generasi Z kecerdasan emosional yang dimiliki mampu membantunya untuk membicarakan pikiran diri sendiri dan emosi yang mereka alami (Machová dkk., 2020) sejalan dengan Goleman (2016) yang berpendapat bahwa perempuan dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengungkapkan perasaannya. Selain itu, perempuan generasi Z yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan mendapatkan kepuasan hidup yang baik (Inanc dkk., 2022), Suyono dkk. (2021) juga menemukan bahwa individu dengan kepuasan hidup yang baik memiliki kemampuan beradaptasi dan menghadapi permasalahan yang datang dalam hidupnya. Melalui pejelasan tersebut apabila dikaitkan dengan penelitian ini diketahui bahwa perempuan

generasi Z yang memiliki kecerdasan emosional yang baik dapat membantunya untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan dan membuatnya stress ketika menghadapi *quarter life crisis,* seperti mampu untuk memilih strategi atau tindakan yang tepat dan merasa positif terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi masalah sehingga dapat membuatnya fokus untuk mengembangkan rencana untuk masa depannya.

Memiliki kecerdasan emosional yang baik akan membuat individu merasa termotivasi dan percaya diri untuk menghadapi tantangan perkembangan yang terjadi dan menganggapnya sebagai kesempatan (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Meningkatkan kecerdasan emosional akan berdampak baik untuk individu karena dapat membantunya untuk dapat membangun hubungan yang stabil dengan orang lain dan mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan (Zimmermann & Iwanski, 2014). Berdasarkan penjelasan tersebut diketahui bahwa tingkat kecerdasan emosi yang baik pada individu dapat membuatnya mengontrol pikiran serta tindakan sehingga merasa percaya diri dan mampu untuk menghadapi tantangan kehidupan serta menganggap tantangan tersebut sebagai peluang.

Pada penelitian ini banyak responden yang tergolong dalam kategori tinggi. Kecerdasan emosional yang tinggi memungkinkan individu memiliki kemampuan untuk memilih dan mengelola emosinya yang dapat membuatnya paham akan resiko yang diambil, mereka merasa nyaman dan optimis dengan diri sendiri dan orang lain (Gillies & Robinson, 2010). Kecerdasan emosional yang tinggi pada perempuan dapat dipengaruhi oleh kemampuannya untuk mengenali berbagai macam emosi, mengelola emosi yang dirasakannya, mengelola emosi orang lain, dan memanfaatkan emosinya (Schutte dkk., 1998). Pada penelitian ini perempuan generasi Z memiliki tingkat kecerdasan emosional yang cukup baik karena adanya kemampuan untuk mengelola emosi yang dirasakan olehnya. Adanya kemampuan mengelola emosi pada perempuan generasi Z membuatnya memiliki kendali atas emosi yang dialami sehingga dapat membantunya menghadapi tantangan dan rintangan seperti *quarter life crisis,* perempuan generasi Z juga memiliki pandangan dan harapan yang positif pada dirinya sendiri dan berharap hasil yang baik ketika mengambil sebuah tugas. Perempuan generasi Z juga mencari kegiatan-kegiatan yang dapat membuatnya bahagia dan menggunakan suasana hati yang baik untuk membantunya terus berusaha ketika memiliki permasalahan. Responden pada penelitian ini banyak tergolong pada kategori sedang. Tingkat *quarter life crisis* yang sedang menunjukkan meskipun individu mengalami tantangan baru, individu memiliki pandangan yang baik pada tantangan yang dihadapi pada tugas perkembangan yang dialami. Individu dapat melakukan perannya untuk beradaptasi terhadap lingkungan baru pada masa dewasa awal. Lingkungan yang menuntut dan menyebabkan stres pada masa *quarter life crisis* membutuhkan kemampuan untuk dapat mengelola ketidakseimbangan dan tuntutan lingkungan ketika mengalami situasi yang sulit salah satunya kecerdasan emosional (Aristawati dkk., 2021; Lazarus dan Folkman 1984; 2016). *Quarter life crisis* umum dialami ketika individu berada pada usia 20 tahunan, namun tidak semua individu dapat menyelesaikannya. Saat *quarter life crisis* beberapa dari individu akan mengalami kebingungan namun dapat menyelesaikan kebingungan tersebut dan melanjutkan hidupnya. Sedangkan yang lainnya mungkin tidak dapat menyelesaikannya (Atwood & Scholtz, 2008).

Pada penelitian ini perempuan generasi Z di kota Banjarmasin memiliki tingkat *quarter life crisis* yang sedang karena perempuan generasi Z memiliki suatu kebingungan terhadap kehidupan yang sedang dijalankannya dan membuatnya merasa kehilangan arah pada hidupnya, hal ini terjadi karena karena adanya tuntutan oleh orang lain baik dari orang terdekat atau lingkup sosial

terhadap dirinya sehingga perempuan generasi Z lebih sering merasakan emosi-emosi negatif seperti sedih dan cemas.

Tantangan yang dialami dan membuat stres saat mengalami *quarter life crisis* biasanya berasal dari rumah dimana individu yang tinggal bersama orangtua dituntut untuk bisa sejahtera secara finansial dan hidup dengan mandiri (Fadhilah dkk., 2022; Murphy, 2011). Robinson dan Wright (2013) juga berpendapat bahwa krisis yang terjadi pada perempuan memiliki fokus yang sedikit berbeda dengan laki-laki dimana masalah yang sering dialami oleh perempuan berfokus pada keluarga dan hubungan asmara contohnya putus hubungan, kekerasan dalam hubungan percintaan, dan perselisihan keluarga. Pendapat tersebut sesuai dengan dengan penelitian Yeler dkk. (2021) yang menyebutkan bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh perempuan yang belum bekerja dan masih bergantung terhadap keluarganya dapat memunculkan beberapa masalah dengan anggota keluarga, hal ini sesuai dengan mayoritas perempuan generasi Z di Indonesia yang saat ini masih tinggal bersama dengan orang tua, belum menikah, serta masih berada pada jenjang pelajar dan pekerja baru (Ali dkk., 2020).

Penelitian ini memiliki keterbatasan yakni jarak kota untuk uji coba dan penelitian cukup dekat sehingga ketika melakukan uji coba didapati juga subjek untuk penelitian begitupun sebaliknya, selain itu sering didapati subjek dari luar daerah sehingga kurang efektif ketika pengambilan data. Mayoritas pengambilan data yang dilakukan pada waktu pagi hingga siang hari saat awal pekan yang mana rata-rata subjek memiliki aktivitas seperti kuliah atau bekerja. Selain itu, dalam kuesioner terdapat beberapa kata yang kurang umum bagi responden. Keterbatasan lainnya yaitu terdapat beberapa kuesioner yang tidak lengkap terisi sehingga tidak dapat masuk kedalam data penelitian.

KESIMPULAN

Diketahui dari hasil penelitian didapatkan bahwa hipotesis alternatif diterima, sehingga terdapat peranan kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada perempuan generasi Z di kota Banjarmasin. Analisis pada penelitian ini menemukan bahwa terdapat peranan yang bersifat negatif pada variabel kecerdasan emosional dan *quarter life crisis* artinya, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh perempuan generasi Z di kota Banjarmasin. Dengan kecerdasan emosional yang dimiliki dapat membantu perempuan generasi Z untuk memahami emosi, mengelola emosi dirinya sendiri dan orang lain, serta memanfaatkan emosi ketika menghadapi tantangan yang terjadi dalam hidupnya agar tetap dapat mengontrol pikiran dan berprasangka positif kepada dirinya maupun rintangan ketika menghadapi quarter life crisis. Hasil penelitian ini juga menemukan bahwa hasil kontribusi kecerdasan emosional kepada *quarter life crisis* sebesar 12,7% yang tergolong masih rendah pada perempuan generasi Z di kota Banjarmasin yang menunjukkan masih banyak dari mereka yang belum bisa untuk mengelola emosi orang lain sedangkan 87,3% berasal dari faktor lain diluar dari penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, H., Lilik, P., Nugroho, H., Halim, T., Firdaus, K., & Huda, N. (2020, January 13). Indonesia gen Z and millenial report 2020: The battle of our generation. *Alvara Strategi Indonesia.* https://doi.org/10.4324/9780429470233-13

Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional intelligence dan stres pada mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis. *Psikologi Konseling, 19*(2), 1035.

https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist, 55*(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: an age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy, 30*(4), 233–250. https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2

Bar-on, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psichotema*, 13–25. https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8415

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine, 25*(24), 3186–3191. https://doi.org/10.1080/00016359942882 3

Bethune, S. (2019). Gen Z more likely to report mental health concerns. *Monitor on Psychology, 50*(1), 20–21. https://www.apa.org/monitor/2019/01/gen-z

Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter, 2*(1), 29–35. https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294

Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 13*(2), 102–113. https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113

Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 8*(1), 39–56. https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377

Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 13*(2), 102–113. https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113

Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan kecerdasan emosional pada pemilihan strategi coping pada mahasiswa yang bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, 8*(1), 39–56. https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377

Flynn, S. (2020). Critical disability studies and quarter life crisis: Theorising life stage transitional crisis for disabled emerging adults. *Disability and Society, 37*(2), 183–205. https://doi.org/10.1080/09687599.2020.1822783

Gillies, V., & Robinson, Y. (2010). Managing emotions in research with challenging pupils. *Ethnography and Education, 5*(1), 97–110. https://doi.org/10.1080/17457821003768497

Goleman, D. (2016). *Kecerdasan emosional.* PT. Gramedia Pustaka Utama.

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP), 5*(2), 129–138. https://doi.org/10.22146/gamajop.48948

Inanc, E. E., Aydoğmuş, C., Camgöz, S. M., & Özdilek, E. (2022). For generation Z: what is the underlying reason between emotional intelligence and depresion relationship. *Sosyoekonomi, 30*(53), 27–48. https://doi.org/10.17233/sosyoekonomi.2022.03.02

Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Prenada Media Group.

Machová, R., Zsigmond, T., Lazányi, K., & Krepszová, V. (2020). Generations and emotional intelligence a pilot study. *Acta Polytechnica Hungarica*, *17*(5), 229–247. https://doi.org/10.12700/APH.17.5.2020.5.12

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence : theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, *15*(3), 197–215. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503

Sari, M. (2022, April 16). Jumlah Orang Depresi di Kalimantan Selatan Meroket di 2022. *Tribunbanjarmasin.com.* https://banjarmasin.tribunnews.com/2022/04/16/jumlah-orang-depresi-di-kalimantan-selatan-meroket-di-2022

Noor, F., & Hanafi, Z. (2017). The role of emotional intelligence in mediating the relationship between emerging adulthood and academic achievement. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, *14*(1), 145–168. https://doi.org/10.32890/mkli2017.14.1.6

Nugsria, A., Pratitis, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal : Bagaimana peranan kecerdasan emosi?. *INNER: Journal Of Psychological Research*, *3*(1), 1–10. https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/837/591

Nurhayati, E. (2012). *Psikologi perempuan dalam berbagai perspektif.* Pustaka Pelajar.

Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnet, J. J. (2021). The developmental crisis questionnaire (dcq-12): psychometric development and validation. *Journal of Adult Development*, *29*(4), 265-278. https://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3886295

Putri, G. N. (2019). *Quarter-life crisis: ketika hidupmu berada di persimpangan*. Elex Media Komputindo.

Ratu, A., Rai, N. G. M., & Savitri, E. D. (2021). Excellent academic achievement: do intellectual humility and emotional intelligence matter?. *Cakrawala Pendidikan*, *40*(2), 265–278. https://doi.org/10.21831/cp.v40i2.35588

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties.* Penguin Putnam.

Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. International *Journal of Behavioral Development*, *37*(5), 407–416. https://doi.org/10.1177/0165025413492464

Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, *20*(1), 27–37. https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y

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*, *08*(02), 20–24. https://doi.org/10.21009/jppp.081.03

Rubin, W. (2018). Stress in America generation Z stress in America survey. *American Psychological Association, October*, 1–11. https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). An intelligent look at emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, *9*(3), 185–211. https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Santrock, J. W. (2012). *Life-span Development, edisi ketigabelas.* Erlangga.

Schneider, T. R., Lyons, J. B., & Khazon, S. (2013). Emotional intelligence and

resilience. *Personality and Individual Differences, 55*(8), 909–914. https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.07.460

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 25*(2), 167–177. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4

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

Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, *14*(2), 301–322. https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646

Walshe, Ó. (2018). *The quarter-life crisis: investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy.* Department of Psychology, Dublin Business School.

Yeler, Z., Berber, K., Özdoğan, H. K., & Çok, F. (2021). Quarter life crisis among emerging adults in turkey and its relationship with intolerance of uncertainty. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 11*(61), 245–262. http://turkpdrdergisi.com/index.php/pdr/article/view/937

Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 182–194. https://doi.org/10.1177/0165025413515405