

**PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN SELF EFFICACY  
TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL**

Kharismatunnisa

Dr. Istiqomah, S.Psi., M. Si

Universitas Mercu Buana

***Abstract***

*Emerging adulthood is known as the time when individuals are still unable to form stability of life so often experience various crisis that are currently known as quarter life crisis. Individuals will experience emotional crisis with the characteristics of feeling helpless, doubting themselves, feeling isolated, and also fear of failure that has never even been felt. Because of the emotional crisis felt in this phase, emotional intelligence can be said to be one of the factors that can support individuals in overcoming quarter life crisis. Self efficacy can also be one of the important factors that must be owned by individuals in passing the quarter life crisis because it can affect how individuals behave, as well as expectations about success to be achieved. Therefore, aims for this study is to see if emotional intelligence and self efficacy can predict quarter life crisis in emerging adulthood. The design of this study uses regression with accidental sampling techniques. The subjects in the study were early adults aged 18-25 years and the sample obtained is 235 participants. The results showed that emotional intelligence and self efficacy can affect the quarter life crisis in emerging adulthood both partial and simultaneously. This research is expected to be a reference for various parties to be used as additional knowledge about the phenomenon of quarter life crisis.*

MERCU BUANA

**Keyword:** *Emerging Adulthood, Emotional Intelligence, Self Efficacy, Quarter Life Crisis.*

# PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL

Kharismatunnisa

Dr. Istiqomah, S.Psi., M. Si

Universitas Mercu Buana

## Abstrak

Dewasa awal dikenal sebagai masa dimana individu masih belum mampu untuk terbentuk kestabilan hidup sehingga sering mengalami berbagai krisis yang saat ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis*. Individu akan mengalami krisis emosional dengan ciri-ciri merasa tidak berdaya, meragukan diri sendiri, merasa terisolasi, dan juga takut akan kegagalan yang bahkan belum pernah dirasakan. Karena krisis emosional yang dirasakan pada fase ini, maka kecerdasan emosional dapat dikatakan sebagai salah satu faktor yang dapat menunjang individu dalam mengatasi *quarter life crisis*. *Self efficacy* juga bisa dikatakan sebagai salah satu faktor penting yang harus dimiliki individu dalam melewati masa *quarter life crisis* karena dapat mempengaruhi bagaimana individu berperilaku, dan juga harapan atau ekspektasi tentang kesuksesan yang akan dicapai. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh kecerdasan emosional dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal. Desain penelitian ini menggunakan regresi dengan teknik *accidental sampling*. Subjek pada penelitian ini adalah dewasa awal yang berusia 18-25 tahun dan sampel yang didapatkan sebanyak 235 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan *self efficacy* dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada dewasa awal baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersamaan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi berbagai pihak untuk dijadikan pengetahuan tambahan mengenai fenomena *quarter life crisis*.

**Kata kunci:** Dewasa Awal, *Quarter Life Crisis*, Kecerdasan Emosional, *Self Efficacy*.