



**HUBUNGAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**SHAFSA SALSABILA**

**46119010001**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2023**



**HUBUNGAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN *QUARTER LIFE*  
*CRISIS* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1)  
pada Program Studi Psikologi**

**Oleh:**

**SHAFSA SALSABILA**  
UNIVERSITAS  
MERCU BUANA  
46119010001

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**JAKARTA**

**2023**

## HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shafa Salsabila  
NIM : 46119010001  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Emotional Intelligence* dengan *Quarter Life Crisis* pada Individu Dewasa Awal

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 19 September 2023



## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Shafa Salsabila

NIM : 46119010001

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Hubungan Emotional Intelligence dengan Quarter Life Crisis pada Individu Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Dr. Istiqomah, M.Si.  
NIDN : 0025117105

(  )

Ketua Penguji : Yenny, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0324048702

(  )

Penguji I : Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0327048904

(  )

Jakarta, 19 September 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi



Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi



Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis penjabarkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Hubungan *Emotional Intelligence* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Individu Dewasa Awal”. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, tidak mudah bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Adriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana.
2. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana dan Dosen Pembimbing Akademik.
3. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
4. Ibu Dr. Istiqomah, M.Si selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing, mengarahkan, dan mendukung saya dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si selaku Dosen Mata Kuliah Tugas Akhir.
6. Ibu Yenny, M.Psi., Psikolog selaku ketua sidang dalam pelaksanaan sidang skripsi.
7. Ibu Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji dalam pelaksanaan sidang skripsi.
8. Ibu Susanti Komala Sari, S.Sos selaku Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.
9. Kepada seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi di Universitas Mercu Buana yang telah memberikan pengetahuan dan keterampilan berharga selama proses perkuliahan.
10. Kepada Bapak Herman Bustami dan Ibu Roro Weni selaku orang tua dari penulis yang telah memberikan bantuan secara material.

11. Kepada Mia, Fatya, Sarah, Nabila Nur Djihan, Nabila Febriannisa, Wita, Cesara, Salsa, Nanday, Alya, Gavina, Allysa, dan rekan-rekan lainnya yang telah bersama-sama berjuang, berdiskusi, dan saling memberikan semangat selama studi di Universitas Mercu Buana.
12. Kepada Stray Kids, SEVENTEEN, TXT, TREASURE, Taylor Swift, Niki Zefanya dan grup atau musisi lainnya selaku sumber inspirasi bagi saya. Terima kasih atas karya musik kalian yang penuh dengan makna dan ikatan emosionalitas yang dipadukan dengan melodi yang memukau, lirik yang penuh makna, dan vokal yang memukau yang telah menjadi sumber inspirasi dan dukungan emosionalitas di masa keterpurukan saya. Selain itu, saya mengagumi dedikasi dan bakat yang kalian tunjukkan dalam industri musik, dan terinspirasi untuk mengikuti impian saya dengan ketekunan dan semangat yang sama.
13. *To my dearest one self, thank you for becoming a stronger and wiser person in the darkest of times. Enjoy and be thankful for every moment you have. You've been through a lot and grown into a stronger and wiser person as a result. I am thankful for my unwavering resolve and resilience.*
14. Terakhir, saya ingin menyampaikan apresiasi yang tulus kepada semua pihak responden yang tidak dapat disebutkan satu per-satu yang telah memberikan kontribusi dan dukungan dalam berbagai bentuk selama penulisan tugas akhir ini.

Saya menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, dan saya berharap dapat terus belajar, tumbuh, dan mengembangkan diri di masa depan. Akhir kata, saya mohon maaf atas segala kekurangan yang ada dalam tugas akhir ini. Semoga bermanfaat dan dapat memberikan wawasan baru kepada para pembaca.

Jakarta, 19 September 2023

Shafa Salsabila

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR  
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shafa salsabila  
NIM : 46119010001  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Hubungan *Emotional Intelligence* dengan *Quarter Life Crisis* pada Individu Dewasa Awal

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana. **Hak Bebas Royalty Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalty Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 19 September 2023

Yang menyatakan,



Shafa Salsabila

# HUBUNGAN *EMOTIONAL INTELLIGENCE* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA INDIVIDU DEWASA AWAL

Shafa Salsabila  
46119010001  
Dr. Istiqomah, M.Si  
Fakultas Psikologi  
Universitas Mercu Buana

## ABSTRAK

Peralihan usia dari remaja menuju dewasa awal sering kali menimbulkan perubahan dan tekanan. Di fase ini, individu dewasa awal akan mengeksplorasi diri sekaligus dihadapi oleh berbagai tantangan dan tuntutan yang unik saat mereka menavigasi perjalanan hidup mereka. *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai periode transisi dari akhir masa remaja menuju dewasa. Peran *emotional intelligence* dalam menghadapi tantangan-tantangan ini menjadi semakin disadari. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *emotional intelligence* dengan *quarter life crisis* pada individu dewasa awal. Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional dengan teknik pengambilan sampel purposive sampling dan memperoleh subjek yang berjumlah 375 pada kelompok subjek individu dewasa awal. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala TEIQue-SF (*Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form*) pada variabel *emotional intelligence*. Dan, QLCS (*Quarter Life Crisis Scale*) pada variabel *Quarter Life Crisis*. Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional intelligence* dan *quarter life crisis* pada individu dewasa awal. Implikasi dari temuan ini ialah individu dewasa awal dengan tingkat *emotional intelligence* sedang dan *quarter life crisis* yang tinggi mengalami kesulitan dalam mengelola emosi dan menghadapi tantangan serta perubahan yang terjadi selama periode *quarter life crisis*. Penelitian ini menekankan pentingnya mengembangkan keterampilan *emotional intelligence* sebagai bagian dari upaya guna membantu individu dalam menghadapi periode *quarter life crisis* secara lebih efektif.

**Kata Kunci:** *Quarter Life Crisis, Emotional Intelligence, Early Adulthood*



**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND  
QUARTER LIFE CRISIS IN EARLY ADULTHOOD**

Shafa Salsabila

46119010001

Dr. Istiqomah, M.Si

*Faculty of Psychology*

*Mercu Buana University*

**ABSTRACT**

*The transition from adolescence to early adulthood often brings about changes and stress. In this phase, early adulthood explore themselves and are faced with unique challenges and demands as they navigate their life journey. Quarter life crisis defined as the transition period from late adolescence to adulthood. The role of emotional intelligence in dealing with these challenges is becoming increasingly recognised. The purpose of this study is to determine the relationship of emotional intelligence with quarter life crisis in early adulthood individuals. This research used a quantitative approach with a correlational method with purposive sampling technique and obtained 375 subjects in the subject group of early adulthood. The instruments used in this study is the TEIQue-SF (Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form) scale on emotional intelligence variables. And, QLCS (Quarter Life Crisis Scale) on the Quarter Life Crisis variable. Based on the results of this study, it shows that there is a relationship between emotional intelligence and quarter life crisis in early adulthood. The implication of these findings is that early adulthood with moderate levels of emotional intelligence and high quarter life crisis experience difficulties in managing emotions and facing challenges and changes that occur during the quarter life crisis period. This research emphasises the importance of developing emotional intelligence skills as part of efforts to help individuals deal more effectively with the quarter life crisis period.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis, Emotional Intelligence, Early Adulthood*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1. 1 Latar Belakang .....	1
1. 2 Rumusan Masalah.....	10
1. 3 Tujuan Penelitian .....	10
1. 4 Manfaat Penelitian .....	10
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	10
1.4.2 Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i> .....	11
2.1.1 Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	11
2.1.2 Karakteristik <i>Quarter Life Crisis</i> .....	12
2.1.3 Fase-Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	12
2.1.4 Dimensi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	13
2.1.5 Bentuk-Bentuk <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
2.1.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	17
2.2 <i>Emotional Intelligence</i> .....	19
2.2.1 Definisi <i>Emotional Intelligence</i> .....	19

2.2.2	Dimensi <i>Emotional Intelligence</i> .....	19
2.3	Dewasa Awal .....	20
2.4	Penelitian Terdahulu .....	21
2.5	Dinamika Hubungan antar Variabel .....	25
2.6	Kerangka Berpikir.....	26
2.7	Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>27</b>
3.1	Desain Penelitian .....	27
3.2	Variabel Penelitian.....	27
3.3	Definisi Operasional .....	27
3.3.1	<i>Emotional Intelligence</i> .....	27
3.3.2	<i>Quarter Life Crisis</i> .....	27
3.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	28
3.4.1	Populasi.....	28
3.4.2	Sampel.....	28
3.4.3	Teknik Sampling .....	29
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.6	Instrumen Penelitian .....	30
3.6.1	Alat Ukur <i>Emotional Intelligence</i> .....	30
3.6.2	Alat Ukur <i>Quarter Life Crisis</i> .....	33
3.7	Uji Kualitas Instrumen pada <i>Try Out</i> Alat Ukur.....	35
3.7.1	Uji Validitas .....	35
3.7.2	Uji Reliabilitas .....	37
3.7.3	Analisis Item .....	37
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>42</b>
4.1	Pelaksanaan Penelitian.....	42
4.2	Gambaran Umum Responden .....	43
4.2.1	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia.....	43
4.2.2	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	44
4.2.3	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Status Pekerjaan.....	44
4.2.4	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir ...	45
4.2.5	Gambaran Umum Responden Berdasarkan Status Pernikahan .....	45

4.3	Uji Kualitas Instrumen Pada Uji Hipotesis .....	46
4.3.1	Hasil Uji Validitas .....	46
4.3.2	Hasil Uji Reliabilitas .....	46
4.3.3	Hasil Analisis Item .....	47
4.4	Analisis Deskriptif .....	49
4.5	Kategorisasi Responden .....	50
4.5.1	Kategorisasi Hipotetik <i>Quarter Life Crisis</i> .....	50
4.5.2	Kategorisasi Hipotetik <i>Emotional Intelligence</i> .....	51
4.5.3	Kategorisasi Empirik <i>Quarter Life Crisis</i> .....	51
4.5.4	Kategorisasi Empirik <i>Emotional Intelligence</i> .....	52
4.6	Uji Asumsi Klasik .....	52
4.6.1	Uji Normalitas .....	52
4.6.2	Uji Homogenitas .....	53
4.7	Uji Hipotesis .....	55
4.8	Uji Tambahan .....	56
4.8.1	Uji Korelasi antar Dimensi .....	56
4.9	Pembahasan .....	58
<b>BAB V</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>68</b>
5.1	Kesimpulan .....	68
5.2	Keterbatasan .....	68
5.3	Kelebihan .....	69
5.4	Saran .....	69
5.4.1	Saran Teoritis .....	69
5.4.2	Saran Praktis .....	69
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>	
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>76</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	21
Tabel 3.1 Penentuan Jumlah Sampel dari Populasi Tertentu dengan Taraf Kesalahan 1%, 5%, dan 10% .....	29
Tabel 3.2 <i>Blueprint Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form</i> .....	31
Tabel 3.3 Skor Jawaban <i>Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form</i> .....	33
Tabel 3.4 <i>Blueprint Quarter Life Crisis Scale</i> .....	34
Tabel 3.5 Skor Jawaban <i>Quarter Life Crisis Scale</i> .....	35
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas CFA pada <i>Try Out</i> Alat Ukur .....	36
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas pada <i>Try Out</i> Alat Ukur .....	37
Tabel 3.8 Hasil Analisis Item pada <i>Try Out</i> Alat Ukur <i>Emotional Intelligence</i> ....	38
Tabel 3.9 Hasil Analisis Item pada <i>Try Out</i> Alat Ukur <i>Quarter Life Crisis</i> .....	39
Tabel 4.1 Data Demografi Usia .....	43
Tabel 4.2 Data Demografi Jenis Kelamin .....	44
Tabel 4.3 Data Demografi Status Pekerjaan .....	44
Tabel 4.4 Data Demografi Pendidikan Terakhir .....	45
Tabel 4.5 Data Demografi Status Pernikahan .....	45
Tabel 4.6 Hasil Uji Validitas .....	46
Tabel 4.7 Hasil Uji Reliabilitas .....	46
Tabel 4.8 Hasil Analisis Item Alat Ukur <i>Emotional Intelligence</i> .....	47
Tabel 4.9 Hasil Analisis Item Alat Ukur <i>Quarter Life Crisis</i> .....	48
Tabel 4.10 Distribusi Nilai Hipotetik dan Empirik .....	50
Tabel 4.11 Kategorisasi Hipotetik <i>Quarter Life Crisis</i> .....	51
Tabel 4.12 Kategorisasi Hipotetik <i>Emotional Intelligence</i> .....	51
Tabel 4.13 Kategorisasi Empirik <i>Quarter Life Crisis</i> .....	52
Tabel 4.14 Kategorisasi Empirik <i>Emotional Intelligence</i> .....	52
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas .....	53
Tabel 4.16 Hasil Uji Homogenitas .....	53
Tabel 4.17 Kriteria Tingkat Kekuatan Korelasi <i>Spearman's Rho</i> .....	55

Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis <i>Spearman's Rho</i> .....	55
Tabel 4.19 Hasil Uji Korelasi Dimensi <i>Emotional Intelligence</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	56



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir .....	26
------------------------------------	----



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Expert Judgement</i> .....	77
Lampiran 2 Lembar Kuesioner Penelitian .....	94
Lampiran 3 Uji Kualitas Instrumen ( <i>Try Out</i> ) .....	103
Lampiran 4 Uji Kualitas Instrumen (Uji Hipotesis).....	113
Lampiran 5 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi .....	123
Lampiran 6 Gambaran Umum Responden.....	127
Lampiran 7 Uji Asumsi Klasik .....	129
Lampiran 8 Uji Hipotesis .....	131
Lampiran 9 Uji Tambahan .....	132

