

# 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*