

PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PERANTAU DI KOTA MEDAN

Elsa Tambunan¹, Nancy Naomi G.P. Aritonang²

¹Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

²Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Indonesia

Corresponden E-mail First Author; elsa.tambunan@student.uhn.ac.id

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Diterima: 15 Mei 2026 Direvisi: 25 Mei 2026 Disetujui: 28 Juni 2026 Tersedia Daring: 30 Juli 2026 Kata Kunci: <i>Kecerdasan Emosional; Quarter Life Crisis, Mahasiswa Perantau; Dewasa Awal; Kota Medan</i>	Quarter life crisis merupakan kondisi krisis psikologis yang banyak dialami individu pada masa dewasa awal, terutama mahasiswa perantau yang menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan adaptasi terhadap lingkungan baru. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam menurunkan tingkat quarter life crisis adalah kecerdasan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap quarter life crisis pada mahasiswa perantau di Kota Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana. Populasi penelitian adalah mahasiswa perantau yang berasal dari enam perguruan tinggi di Kota Medan, dengan jumlah sampel sebanyak 362 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Instrumen penelitian berupa skala kecerdasan emosional yang disusun berdasarkan aspek Goleman dan skala quarter life crisis berdasarkan aspek Robbins dan Wilner. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan SPSS versi 20 melalui uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linear. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap quarter life crisis dengan nilai $F = 9,895$ dan $p = 0,002$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,027$) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 2,7% terhadap quarter life crisis, sedangkan 97,3% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Persamaan regresi yang diperoleh menunjukkan koefisien regresi bernilai negatif ($b = -0,234$), yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosional, maka semakin rendah tingkat quarter life crisis pada mahasiswa perantau di Kota Medan. Dengan demikian, kecerdasan emosional merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam menurunkan quarter life crisis, meskipun kontribusinya relatif kecil sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi quarter life crisis.
Keywords:	ABSTRACT
Keywords: <i>Emotional Intelligence, Quarter Life Crisis, Migrant Students, Early Adulthood, Medan City.</i>	<i>Quarter life crisis is a psychological crisis commonly experienced by individuals in early adulthood, particularly migrant students who face various academic, social, and environmental adjustment challenges. One factor that is assumed to reduce the level of quarter life crisis is emotional intelligence. This study aimed to determine the effect of emotional intelligence on quarter life crisis among migrant students in Medan City. This research employed a quantitative approach using a simple linear regression method. The population consisted of migrant students from six universities in Medan City, with a total sample of 362 respondents selected using purposive sampling. The research instruments included an emotional intelligence scale developed based on Goleman's dimensions and a quarter life crisis scale based on Robbins and Wilner's dimensions. Data were analyzed using SPSS version 20 through normality, linearity, and simple linear regression tests. The results indicated that the data were normally distributed and demonstrated a linear relationship. The hypothesis testing revealed that emotional intelligence had a significant effect</i>

on quarter life crisis ($F = 9.895$, $p = 0.002$; $p < 0.05$), indicating that the research hypothesis was accepted. The coefficient of determination ($R^2 = 0.027$) showed that emotional intelligence contributed 2.7% to quarter life crisis, while the remaining 97.3% was influenced by other factors beyond the scope of this study. The regression equation also produced a negative regression coefficient ($b = -0.234$), indicating that higher emotional intelligence was associated with lower levels of quarter life crisis among migrant students in Medan City. Therefore, emotional intelligence is one of the factors that significantly influences quarter life crisis, although its contribution is relatively small. Future studies are recommended to investigate other variables that may have a greater influence on quarter life crisis.

© 2023
This is an open access article under CC-BY license



1. Pendahuluan

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa perantau di Kota Medan, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, terutama dalam membangun relasi sosial, menyesuaikan diri dengan budaya dan pola hidup setempat, serta menghadapi tuntutan untuk hidup mandiri jauh dari keluarga.

Pada dasarnya, setiap orang memiliki tugas perkembangan yang harus dicapai pada tiap tahap kehidupannya. Setiap fase perkembangan memiliki ciri khas yang berbeda-beda. Individu yang mampu mempersiapkan diri dalam menghadapi perubahan pada setiap tugas perkembangan akan lebih matang menuju kedewasaan. Sebaliknya, mereka yang kurang siap menghadapi perubahan tersebut akan mengalami kesulitan serta rasa cemas ketika memasuki masa dewasa awal. Kondisi ini umumnya dialami oleh mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal (Cahya et al., 2021).

Pada tahap ini, individu sedang berupaya menentukan arah hidupnya. Kondisi tersebut serupa dengan masa transisi yang terjadi ketika seseorang berpindah dari sekolah dasar ke jenjang menengah, atau dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Proses ini sering kali menimbulkan perubahan serta tekanan psikologis. Peralihan ini melibatkan struktur institusional yang lebih besar dan tidak bersifat personal; di antaranya adalah terbukanya peluang interaksi dengan teman sebaya dari berbagai wilayah, serta tekanan yang meningkat terhadap pencapaian akademis dan penilaiannya (Santrock, 2002).

Erikson (1986) membagi masa dewasa awal menjadi dua tahapan. Tahap pertama adalah *emerging adulthood* yang ditandai dengan nilai kemandirian, sedangkan tahap kedua adalah *early adulthood* yang ditandai dengan adanya komitmen yang lebih stabil. Di antara kedua tahap ini terdapat fase transisi *quarter life crisis* yang penuh tantangan, di mana banyak individu dapat mengalami krisis identitas maupun arah hidup (Robinson, 2015). *Emerging adulthood* sendiri digambarkan sebagai masa “in between” atau berada di antara remaja dan dewasa, yang umumnya berlangsung pada usia 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2014). Pada tahap ini, individu telah dianggap dewasa secara

hukum, tetapi belum mencapai kestabilan, masih banyak melakukan eksplorasi terkait tujuan hidup, serta relatif bebas dari komitmen jangka panjang (Arnett, 2000). Rentang usia tersebut pada masa kini banyak dialami oleh kelompok yang tergolong sebagai Generasi Z yang juga merupakan bagian dari mahasiswa sekarang.

Pada masa emerging adulthood, individu mulai tidak lagi bergantung penuh kepada orang tua seperti halnya saat remaja, meskipun mereka juga belum sepenuhnya menjalankan peran dewasa, misalnya bekerja secara tetap atau menikah. Periode transisi ini dianggap penting karena individu mulai mengeksplorasi diri dalam berbagai aspek, seperti pendidikan, pekerjaan, kemandirian, peran sosial, hingga relasi dengan lawan jenis. Luasnya area eksplorasi sering kali menimbulkan berbagai perubahan yang berpotensi memengaruhi kestabilan emosi dan menimbulkan perasaan tidak nyaman (Cahya et al., 2021).

Mahasiswa ialah seorang peserta didik yang terdaftar dan menjalani pendidikannya di perguruan tinggi baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2021). Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan ini adalah dengan usia 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal yang dilihat dari segi perkembangan dan tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan tujuan hidup (Yusuf, 2012). Mahasiswa yang sedang dalam fase ini memiliki kecenderungan labil dan mempunyai emosi yang tidak stabil. Pada fase ini mahasiswa belum mempunyai banyak pengalaman tentang kehidupan yang terkadang membuat orang lain mudah tersinggung dan emosi yang juga menyebabkan ketidaktahuan mengenai dirinya sendiri atau krisis identitas (Robins & Wilner, 2001).

Mahasiswa perantau adalah seseorang yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya dan tinggal di lingkungan baru untuk jangka waktu tertentu guna menyelesaikan studinya (Datuchtidha & Pramudhita, 2024; Putri, & Widyastuti, 2023). Saat merantau mahasiswa yang berada di lingkungan baru akan dihadapkan pada berbagai perbedaan dalam pola interaksi sosial, perilaku, serta adat istiadat, sehingga dituntut untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan baru (Rufaida & Kustanti, 2018). Menjalani kehidupan di perantauan merupakan tantangan besar bagi mahasiswa karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru, menghadapi tekanan akademik, rasa kesepian, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup dan masa depan. Hidup jauh dari keluarga menuntut mereka untuk mandiri dalam mengelola tanggung jawab pribadi sekaligus menghadapi berbagai tekanan emosional (Datuchtidha & Pramudhita, 2024).

Bagi individu yang sudah siap terhadap tuntutan perkembangan ini akan menghadapinya dengan antusias dan bersemangat, namun bagi individu yang belum cukup kesiapannya akan merasakan kecemasan dan ketakutan (Fansyuri & Fahiroh, 2021). Individu yang memberikan respon negatif berupa kecemasan dan ketakutan pada tahap dewasa awal ini, akan sangat mungkin merasakan krisis emosi atau quarter life crisis. Respons negatif seperti kecemasan dan ketakutan ini berpotensi memicu munculnya krisis emosional atau yang dikenal sebagai quarter life crisis sebuah kondisi yang menurut penelitian rentan dialami oleh individu pada tahap dewasa awal (Dawan, Sandri, & Sera, 2024). Kondisi ini berkaitan erat dengan munculnya quarter life crisis,

yang dapat dipengaruhi oleh faktor internal seperti pengalaman pribadi, moral, dan kapasitas intelektual, serta faktor eksternal seperti relasi sosial, kehidupan pekerjaan dan karier, tantangan akademik, dan budaya (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Quarter life crisis merupakan krisis ketidakstabilan emosi yang dialami oleh individu dewasa awal, biasanya ditandai dengan munculnya perasaan cemas, tertekan, putus asa, khawatir terhadap kehidupan masa depan mengenai pendidikan, karir, dan relasi (Dawan, Sandri, & Sera, 2024). Bagi sebagian individu, fase quarter life crisis tidak selalu menjadi masa yang penuh krisis, melainkan dapat menjadi periode yang menyenangkan karena memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam menemukan makna hidup yang lebih mendalam. Namun, bagi individu lain, masa ini justru dijalani dengan perasaan cemas, tertekan, tidak aman (insecure), dan kehilangan makna hidup (Nash & Murray, 2010).

Menurut Robbins dan Wilner (2001), quarter life crisis merupakan fase ketika individu di usia dewasa awal menghadapi berbagai kebingungan dan tekanan terkait arah hidupnya. Pada masa ini, individu sering merasa ragu dalam mengambil keputusan karena minimnya pengalaman, sehingga muncul kecemasan akan pilihan yang dapat memengaruhi masa depan. Kegagalan yang dialami dapat menimbulkan rasa putus asa, kehilangan motivasi, dan munculnya penilaian diri yang negatif ketika membandingkan diri dengan keberhasilan orang lain. Selain itu, individu dapat merasa terjebak dalam situasi sulit yang menimbulkan kebingungan mengenai jati diri dan tujuan hidup. Perasaan cemas, tekanan akibat meningkatnya tuntutan hidup, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal juga kerap muncul, terutama karena pengaruh sosial dan budaya yang menuntut pencapaian tertentu dalam waktu tertentu.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap beberapa mahasiswa perantau di Kota Medan, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa pernah mengalami kondisi yang mengarah pada quarter life crisis. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya kebingungan dalam menentukan arah dan tujuan hidup, kecemasan terhadap masa depan, keraguan dalam mengambil keputusan, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya yang dianggap telah lebih berhasil. Tekanan akademik, tuntutan untuk mandiri, keterbatasan dukungan keluarga karena tinggal jauh dari kampung halaman, serta harapan terhadap pencapaian karier menjadi faktor yang memperkuat munculnya perasaan tersebut. Meskipun demikian, mahasiswa yang mampu mengenali, mengelola, dan mengendalikan emosinya cenderung lebih mampu menghadapi tekanan yang dialami, tetap berpikir positif, mencari dukungan dari keluarga maupun teman, serta menjadikan pengalaman tersebut sebagai proses pembelajaran dan pendewasaan diri. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mampu mengelola emosinya lebih rentan mengalami kecemasan, rasa tidak percaya diri, dan kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Hasil wawancara ini menunjukkan adanya indikasi bahwa kecerdasan emosional memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa perantau menghadapi quarter life crisis, sehingga menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji lebih lanjut pengaruh kecerdasan emosional terhadap quarter life crisis pada mahasiswa perantau di Kota Medan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross-sectional. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap quarter life crisis pada mahasiswa perantau di Kota Medan, sedangkan pendekatan cross-sectional dilakukan dengan mengumpulkan data pada satu waktu pengukuran terhadap seluruh responden. Menurut Sugiyono (2018), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme untuk menguji hipotesis melalui analisis data kuantitatif.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mendapatkan jawaban pemecahan masalah terhadap fenomena-fenomena tertentu. Menurut Sugiyono, (2018) penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Menurut Sugiyono (2014), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah mahasiswa aktif yang sedang merantau dan berkuliah di Kota Medan dengan rentang usia 18-25 tahun.

Berdasarkan informasi Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Sumatera Utara dalam publikasi jumlah perguruan tinggi, dosen, dan mahasiswa (negeri dan swasta) di bawah kementerian pendidikan tinggi, sains, dan teknologi menurut kabupaten/kota di provinsi Sumatera Utara tahun 2024. Data pendidikan Tinggi (PDDIKTI) Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, Dan Teknologi, jumlah mahasiswa di bawah naungan kementerian pendidikan tinggi, sains, dan teknologi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta yang berada di kota Medan, tercatat sebanyak 282.794 mahasiswa data tersebut diambil pada bulan Desember 2024.

Berkaitan dengan itu adapun kriteria populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:Adapun kriteria subjek yang akan diteliti adalah sebagai berikut: Mahasiswa perantau yang aktif di kota Medan, Berusia 18-25 Tahun.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi yang disusun dalam bentuk kuisioner dan disebar melalui google form secara online, dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya Skala psikologi adalah suatu prosedur pengambilan data yang konstrak mengungkapkan konsep psikologi yang menggambarkan aspek kepribadian individu (Azwar, 2011). Skala psikologi adalah instrumen pengukuran untuk mengidentifikasi konstrak psikologis. Penskalaan yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Dalam skala likert, terdapat dua arah item yaitu item favorable dan item unfavorable. Skala psikologi yang digunakan adalah skala Kecerdasan emosional dan Quarter Life Crisis.

Pengukuran skala kecerdasan emosional menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecerdasan emosional menurut Goleman (2002).

Skala ini menggunakan pedoman dari Skala Likert yang menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skala Likert juga berisi pernyataan positif (favorable), dimana SS mendapatkan skor 4, S mendapatkan skor 3, TS mendapatkan skor 2, dan STS mendapatkan skor 1 dan untuk pernyataan negative (unfavorable) jika memilih SS mendapat skor 1, S mendapat skor 2, TS mendapat skor 3, dan STS mendapat skor 4.

Tabel 1. Skala Kecerdasan Emosional

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Pengukuran skala Quarter Life Crisis menggunakan skala model Likert yang disusun berdasarkan aspek-aspek Quarter Life Crisis menurut Robbins & Wilner (2001). Skala ini menggunakan pedoman dari Skala Likert yang menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Skala Likert juga berisi pernyataan positif (favorable), dimana SS mendapatkan skor 4, S mendapatkan skor 3, TS mendapatkan skor 2, dan STS mendapatkan skor 1 dan untuk pernyataan negative (unfavorable) jika memilih SS mendapat skor 1, S mendapat skor 2, TS mendapat skor 3, dan STS mendapat skor 4.

Tabel 2. Kriteria Penilaian Skala Likert *Social Anxiety*

Pilihan Jawaban	Bentuk Pertanyaan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Penelitian ini dilakukan di kota Medan pada mahasiswa perantau yang masih aktif kuliah baik di perguruan tinggi swasta maupun perguruan tinggi negeri yang ada di kota Medan. Untuk penyebaran skala psikologi, peneliti menggunakan google form sebagai pengumpulan data atau respon dengan cara menghubungi responden secara langsung atau melalui Whatsapp dengan chat personal atau dibagikan melalui barcode secara langsung kepada responden.

3. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 April sampai tanggal 02 Juni 2026 yang dilaksanakan secara online pada mahasiswa perantau yang ada di kota Medan yang meliputi 6 universitas dengan 3 universitas negeri yaitu Universitas Negeri Medan, Universitas Sumatera Utara, dan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara juga 3 universitas swasta yaitu Universitas HKBP Nommensen Medan, Universitas Medan Area, dan Universitas Katolik Santo Thomas Medan yang berjumlah sebanyak 362 responden. Setelah data terkumpul, selanjutnya peneliti akan melakukan analisis data namun sebelumnya akan dilakukan terlebih dahulu mendeskripsikan responden berdasarkan jenis kelamin, usia, suku bangsa, asal universitas, asal daerah, mahasiswa bekerjadan

tanpa bekerja, dan tinggal bersama siapa. Setelah itu, akan dilakukan uji asumsi terhadap kecerdasan emosional dan quarter life crisis yang akan meliputi uji normalitas dan linearitas serta hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian.

Hasil dari data berdasarkan jenis kelamin, dapat dilihat bahwa subjek atau responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 148 orang (41%) dan subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 214 orang (59%). Penyebaran dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin			
No.	Jenis Kelamin	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	148	41
2.	Perempuan	214	59
	Total	362	100%

Berdasarkan dari hasil usia dapat dilihat bahwa responden penelitian terdiri dari rentang usia dari 18 tahun sampai dengan usia 25 tahun. Subjek dengan usia 18 tahun sebanyak 35 orang (9,6%), usia 19 tahun sebanyak 68 orang (18,5%), usia 20 tahun sebanyak 73 orang (20,2%), usia 21 tahun sebanyak 81 orang (22,3%), usia 22 tahun sebanyak 64 orang (17,6%), usia 23 tahun sebanyak 31 orang (8,5%), usia 24 tahun 6 (1,7%), usia 25 tahun sebanyak 5 (1,4%). Dari hasil pendataan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa responden dengan usia 21 tahun merupakan responden terbanyak yaitu 22,3% sebanyak 81 orang. Sedangkan, responden dengan usia 25 tahun merupakan responden paling sedikit yaitu 1,4% atau 5 orang. Penyebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Penyebaran Subjek Berdasarkan Usia			
No.	Usia	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
1.	18 tahun	35	9,6
2.	19 tahun	67	18,5
3.	20 tahun	73	20,2
4.	21 tahun	81	22,3
5.	22 tahun	64	17,6
6.	23 tahun	31	8,5
7.	24 tahun	6	1,7
8.	25 tahun	5	1,4
	total	362	100%

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa responden berasal dari berbagai suku bangsa. Responden yang berasal dari suku Banjar sebanyak 1 orang (0,2%), suku Batak Toba sebanyak 245 orang (67,6%), suku China sebanyak 1 orang (0,2%), suku Jawa sebanyak 20 orang (5,5%), suku Karo sebanyak 27 orang (7,4%), suku Simalungun sebanyak 15 orang (4,1%), suku Mandailing sebanyak 11 orang (3,0%), suku Melayu sebanyak 9 orang (2,4%), suku Minang sebanyak 2 orang (0,5%), suku Nias

sebanyak 23 orang (6,3%), suku Pakpak sebanyak 4 orang (1,1%), suku Nusa Tenggara Timur (NTT) sebanyak 2 orang (0,5%), dan suku Sunda sebanyak 2 orang (0,5%).

Dari hasil pendataan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa responden dengan suku Batak Toba merupakan responden terbanyak yaitu sebesar 67,6% atau sebanyak 245 orang. Sedangkan, responden dengan suku Banjar dan China merupakan responden paling sedikit yaitu masing-masing sebesar 0,2% atau sebanyak 1 orang. Penyebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Penyebaran Subjek Berdasarkan Suku Bangsa

No.	Suku Bangsa	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
1.	Banjar	1	0,2
2.	Batak Toba	245	67,6
3.	China	1	0,2
4.	Jawa	20	5,5
5.	Karo	27	7,4
6.	Simalungun	15	4,1
7.	Mandailing	11	3,0
8.	Melayu	9	2,4
9.	Minang	2	0,5
10.	Nias	23	6,3
11.	Pakpak	4	1,1
12.	NTT	2	0,5
14.	Sunda	2	0,5
	Total	362	100%

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa responden berasal dari berbagai universitas di Kota Medan. Responden yang berasal dari Universitas HKBP Nommensen sebanyak 57 orang (15,7%), Universitas Islam Negeri Sumatera Utara sebanyak 63 orang (17,4%), Universitas Santo Thomas sebanyak 63 orang (17,4%), Universitas Medan Area sebanyak 54 orang (14,9%), Universitas Negeri Medan sebanyak 65 orang (17,9%), dan Universitas Sumatera Utara sebanyak 60 orang (16,5%).

Dari hasil pendataan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa responden yang berasal dari Universitas Negeri Medan merupakan responden terbanyak yaitu sebesar 17,9% atau sebanyak 65 orang. Sedangkan, responden yang berasal dari Universitas Medan Area merupakan responden paling sedikit yaitu sebesar 14,9% atau sebanyak 54 orang. Penyebaran data tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 6. Penyebaran Subjek Berdasarkan Berdasarkan Asal Universitas

No.	Asal Universitas	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
-----	------------------	--------------------------	----------------

1.	Universitas HKBP Nommensen	57	15,7
2.	Universitas Islam Negeri Sumatera Utara	63	17,4
3.	Universitas Santo Thomas	63	17,4
4.	Universitas Medan Area	54	14,9
5.	Universitas Negeri Medan	65	17,9
6.	Universitas Sumatera Utara	60	16,5
	Total	362	100%

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa responden berasal dari berbagai daerah. Responden yang berasal dari Aceh sebanyak 5 orang (1,3%), Banjar Masin sebanyak 1 orang (0,2%), Jakarta sebanyak 2 orang (0,5%), Dairi sebanyak 20 orang (5,5%), Asahan sebanyak 9 orang (2,4%), Batubara sebanyak 7 orang (1,9%), Humbang Hasundutan (Humbahas) sebanyak 16 orang (4,4%), Karo sebanyak 24 orang (6,6%), Labuhan Batu sebanyak 6 orang (1,6%), Labuhan Batu Selatan sebanyak 2 orang (0,5%), Labuhan Batu Utara sebanyak 8 orang (2,2%), Langkat sebanyak 5 orang (1,3%), Mandailing Natal sebanyak 7 orang (1,9%), Nias sebanyak 6 orang (1,6%), Nias Barat sebanyak 4 orang (1,1%), Nias Utara sebanyak 2 orang (0,5%), Nias Selatan sebanyak 3 orang (0,8%), Pematang Siantar sebanyak 11 orang (3,0%), Padang Lawas sebanyak 3 orang (0,8%), Padang Lawas Utara sebanyak 4 orang (1,1%), Pakpak Bharat sebanyak 3 orang (0,8%), Samosir sebanyak 32 orang (8,8%), Serdang Bedagai sebanyak 7 orang (1,9%), Sibolga sebanyak 8 orang (2,2%), Riau sebanyak 24 orang (6,6%), Nusa Tenggara Timur (NTT) sebanyak 2 orang (0,5%), Simalungun sebanyak 26 orang (7,2%), Tapanuli Selatan sebanyak 3 orang (0,8%), Tapanuli Tengah sebanyak 10 orang (2,7%), Tapanuli Utara sebanyak 34 orang (9,3%), Toba sebanyak 48 orang (13,2%), Tanjung Balai sebanyak 7 orang (1,9%), Sumatera Barat sebanyak 3 orang (0,8%), Bekasi sebanyak 1 orang (0,2%), Kepulauan Riau sebanyak 2 orang (0,5%), Padangsidimpuan sebanyak 3 orang (0,8%), dan Tebing Tinggi sebanyak 4 orang (1,1%).

Tabel 7. Penyebaran Subjek Berdasarkan Berdasarkan Asal Daerah

No.	Asal Daerah	Jumlah Responden (orang)	Persentase (%)
-----	-------------	-----------------------------	-------------------

1.	Aceh	5	1,3
2.	Banjar Masin	1	0,2
3.	Jakarta	2	0,5
4.	Dairi	20	5,5
5.	Asahan	9	2,4
6.	Batubara	7	1,9
7.	Humbahas	16	4,4
8.	Karo	24	6,6
9.	Labuhan Batu	6	1,6
10.	Labuhan Batu Selatan	2	0,5
11.	Labuhan Batu Utara	8	2,2
12.	Langkat	5	1,3
13.	Mandailing Natal	7	1,9
14.	Nias	6	1,6
15.	Nias Barat	4	1,1
16.	Nias Utara	2	0,5
17.	Nias Selatan	3	0,8
18.	Pematang Siantar	11	3,0
19.	Padang Lawas	3	0,8
20.	Padang Lawas Utara	4	1,1
21.	Pakpak Bharat	3	0,8
22.	Samosir	32	8,8
23.	Serdang Begadai	7	1,9
24.	Sibolga	8	2,2
25.	Riau	24	6,6
26.	NTT	2	0,5
27.	Simalungun	26	
28.	Tapanuli Selatan	3	0,8
29.	Tapanuli Tengah	10	2,7
30.	Tapanuli Utara	34	9,3
31.	Toba	48	13,2
32.	Tanjung Balai	7	1,9
33.	Sumatera Barat	3	0,8
34.	Bekasi	1	0,2
35.	Kepulauan Riau	2	0,5
36.	Padang sidimpuan	3	0,8
37.	TebingTinggi	4	1,1
Total		362	100%

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa responden terdiri dari mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. Responden yang bekerja sebanyak 32 orang (8,8%), sedangkan responden yang tidak bekerja sebanyak 330 orang (91,2%).

Tabel 7. Penyebaran Subjek Berdasarkan Berdasarkan Mahasiswa Bekerja dan Tanpa Bekerja

--

No.	Mahasiswa Bekerja dan Tanpa Bekerja	Jumlah Responden (orang)	Per6sentase (%)
1.	Bekerja	32	8,8
2.	Tanpa Bekerja	330	91,2
	Total	362	100%

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa responden memiliki tempat tinggal yang berbeda-beda selama menempuh pendidikan di Kota Medan. Responden yang tinggal di kos sendiri sebanyak 290 orang (77,3%), sedangkan responden yang tinggal bersama keluarga atau saudara sebanyak 72 orang (23,7%).

Tabel 8. Penyebaran Subjek Berdasarkan Berdasarkan Tempat Tinggal

No.	<i>Tempat Tinggal</i>	<i>Jumlah Responden (orang)</i>	<i>Persentase (%)</i>
1.	Kos sendiri	290	77,3
2.	Bersama keluarga atau saudara	72	23,7
	Total	362	100%

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 17 April sampai tanggal 02 Juni 2026 yang dilaksanakan secara online pada mahasiswa perantau yang ada di kota Medan yang meliputi 6 universitas dengan 3 universitas negeri yaitu Universitas Negeri Medan, Universitas Sumatera Utara, dan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara juga 3 universitas swasta yaitu Universitas HKBP Nommensen Medan, Universitas Medan Area, dan Universitas Katolik Santo Thomas Medan yang berjumlah sebanyak 362 responden.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian mengikuti distribusi normal. Pengujian ini dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari populasi memiliki pola distribusi yang sesuai dengan asumsi normalitas. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20 dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi, yaitu apabila nilai $p > 0,05$ maka data dinyatakan berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai $p < 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas

<i>Variabel</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Kecerdasan Emosional</i>	0,109	Terdistribusi Normal
<i>Quarter Life Crisis</i>	0,286	Terdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,109 pada variabel kecerdasan emosional (KE) dan sebesar 0,286 pada variabel quarter life crisis (QLC). Oleh karena kedua nilai signifikansi tersebut berada di atas 0,05 ($p > 0,05$), maka dapat dinyatakan bahwa sebaran data pada masing-masing variabel mengikuti distribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis statistik parametrik selanjutnya dapat dilakukan.

Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini berguna untuk mengetahui adanya linearitas pengaruh antara variabel kecerdasan emosional dengan quarter life crisis pada mahasiswa perantau yang ada di kota Medan. Uji linearitas dilakukan dengan melihat dari nilai linearitas F hitung lebih besar dibandingkan dengan F tabel atau $p < 0,05$. Untuk hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Linearitas

<i>Variabel</i>	Deviation from Linearity	<i>Keterangan</i>
<i>Kecerdasan Emosional & Quarter Life Crisis</i>	.078	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas menggunakan ANOVA Test for Linearity, diperoleh nilai signifikansi pada komponen Linearity sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel kecerdasan emosional (KE) dan quarter life crisis (QLC). Selain itu, nilai signifikansi pada Deviation from Linearity sebesar 0,078 ($p > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari bentuk hubungan linear. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosional dan quarter life crisis bersifat linear, sehingga asumsi linearitas sebagai prasyarat analisis regresi telah terpenuhi.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap quarter life crisis pada mahasiswa perantau yang ada di Kota Medan dengan menggunakan teknik regresi linier sederhana dengan bantuan SPSS for Windows 20.

Tabel 11. Uji Hipotesis

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.164 ^a	.027	.024	19.007

a. Predictors: (Constant), KE

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana pada tabel Model Summary, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,164 yang menunjukkan bahwa hubungan antara kecerdasan emosional dan quarter life crisis berada pada kategori lemah. Nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,027 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 2,7% terhadap quarter life crisis, sedangkan 97,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Adapun nilai Adjusted R Square sebesar 0,024 menunjukkan bahwa setelah dilakukan penyesuaian terhadap jumlah sampel dan variabel penelitian, kontribusi kecerdasan emosional terhadap quarter life crisis menjadi sebesar 2,4%.

Tabel 11. Uji Hipotesis/Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3574.523	1	3574.523	9.895	.002 ^b
	Residual	130053.886	360	361.261		
	Total	133628.409	361			

a. Dependent Variable: QLC

b. Predictors: (Constant), KE

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F sebesar 9,895 dengan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional terhadap quarter life crisis pada mahasiswa perantau di Kota Medan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap quarter life crisis pada mahasiswa perantau di Kota Medan. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu, nilai koefisien regresi sebesar -0,234 menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh negatif terhadap quarter life crisis. Artinya, semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa perantau, maka semakin rendah tingkat quarter life crisis yang dialami. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah cenderung lebih rentan mengalami kebingungan, kecemasan, tekanan, dan ketidakpastian mengenai masa depannya.

Besarnya kontribusi kecerdasan emosional terhadap quarter life crisis ditunjukkan melalui nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,027 atau 2,7%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan sumbangan efektif sebesar 2,7% terhadap quarter life crisis pada mahasiswa perantau di Kota Medan, sedangkan sebesar 97,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hayati (2019) yang menemukan bahwa kecerdasan spiritual menjadi salah satu faktor yang berperan cukup besar terhadap quarter life crisis yaitu sebesar 89,5%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Wijaya & Saprowi (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor yang berperan terhadap quarter life crisis yaitu sebesar 11%. Terdapat pula faktor internal yang berkontribusi terhadap quarter life crisis seperti pengalaman pribadi, moral, dan kapasitas intelektual dan faktor eksternal yaitu relasi, kehidupan pekerjaan dan karir, tantangan di bidang akademik, serta budaya (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022). Walaupun kontribusi yang diberikan relatif kecil, kecerdasan emosional tetap merupakan salah satu faktor psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa awal.

Mahasiswa perantau berada pada fase dewasa awal yang menurut Arnett (2014) dikenal sebagai masa emerging adulthood, yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, perasaan berada di antara dua fase kehidupan, serta berbagai kemungkinan masa depan. Pada masa ini, individu sering kali mengalami kebingungan mengenai pendidikan,

pekerjaan, hubungan interpersonal, dan tujuan hidup, sehingga rentan mengalami quarter life crisis. Akan tetapi, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih mampu mengelola ketidakpastian tersebut dan menjadikannya sebagai bagian dari proses perkembangan diri.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berhubungan negatif dengan quarter life crisis pada dewasa awal. Individu yang mampu memahami dan mengendalikan emosinya cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, lebih optimis dalam menghadapi masa depan, serta mampu menyelesaikan permasalahan secara efektif. Sebaliknya, individu dengan kecerdasan emosional rendah akan lebih mudah merasa tertekan, kehilangan arah, dan mengalami penilaian negatif terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi tuntutan kehidupan. Oleh karena itu, kecerdasan emosional dapat dipandang sebagai faktor yang membantu individu melewati masa quarter life crisis dengan lebih baik

Penelitian yang dilakukan oleh Veda dan Rahayu (2023) yang melibatkan responden dengan karakteristik individu yang berusia 22–25 tahun atau termasuk dalam Generasi Z yang berdomisili di Indonesia dengan banyaknya 310 partisipan. Rentang usia tersebut dipilih karena merupakan fase emerging adulthood, yaitu masa transisi menuju dewasa yang rentan mengalami quarter life crisis (Atwood & Scholtz, 2008). Selain itu, responden dalam penelitian tersebut merupakan individu dengan pendidikan terakhir SMA/SMK, lulusan S1, maupun mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi sebesar 42,8% terhadap quarter life crisis pada Generasi Z usia 22–25 tahun dengan hasil nilai korelasi $r = -0,654$ menunjukkan hubungan negative, dimana semakin tinggi kecerdasan emosional semakin rendah tingkat quarter life crisis pada Generasi Z Usia 22–25 tahun. Hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan perkembangan pada masa dewasa awal misalnya pada mahasiswa perantau yang sedang dalam perkembangan tersebut.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Goleman (1995), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi, memotivasi diri, memahami emosi orang lain, serta membina hubungan sosial yang baik. Individu yang memiliki kecerdasan emosional tinggi cenderung lebih mampu mengendalikan stres, mengambil keputusan secara rasional, dan menghadapi berbagai permasalahan hidup secara adaptif. Kemampuan tersebut menjadi modal penting bagi mahasiswa perantau yang harus menjalani kehidupan jauh dari keluarga, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta memenuhi tuntutan akademik dan sosial secara mandiri.

Berdasarkan hasil kategorisasi variabel kecerdasan emosional, mayoritas responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 181 orang (50%), sedangkan 177 orang (49%) berada pada kategori sedang, dan hanya 4 orang (1%) yang berada pada kategori rendah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau di Kota Medan memiliki kemampuan yang baik dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosinya. Kondisi ini memungkinkan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun relasi sosial yang positif, serta menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih efektif. Ditinjau dari aspek-aspek kecerdasan emosional, aspek empati merupakan aspek yang memiliki kategori tinggi tertinggi, yaitu sebanyak 186 orang (51,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau memiliki kemampuan yang baik dalam memahami perasaan dan kondisi orang lain. Kemampuan berempati menjadi salah satu modal penting bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga karena dapat membantu mereka membangun hubungan sosial yang positif di lingkungan perantauan.

Sebaliknya, aspek keterampilan sosial memiliki kategori rendah tertinggi, yaitu sebanyak 51 orang (14,1%), yang mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang efektif dengan lingkungan sekitarnya.

Pada variabel *quarter life crisis*, mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 250 orang (69%), sedangkan kategori tinggi sebanyak 43 orang (12%) dan kategori rendah sebanyak 69 orang (19%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau masih mengalami berbagai bentuk kebingungan dan ketidakpastian dalam menjalani masa dewasa awal, namun kondisi tersebut belum mencapai tingkat yang mengganggu secara serius. *Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa dapat berkaitan dengan tuntutan akademik, kekhawatiran mengenai masa depan, persoalan karier, serta tekanan untuk memenuhi harapan keluarga dan lingkungan sosial. Apabila ditinjau berdasarkan aspek-aspeknya, penilaian diri yang negatif merupakan aspek *quarter life crisis* yang memiliki kategori tinggi tertinggi, yaitu sebanyak 72 orang (19,9%). Sementara itu, kebimbangan dalam pengambilan keputusan menjadi aspek yang paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 250 orang (69,1%). Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perantau masih sering mengalami keraguan dalam menentukan pilihan hidup serta melakukan evaluasi negatif terhadap kemampuan yang dimilikinya. Namun demikian, aspek merasa putus asa memiliki kategori rendah tertinggi, yaitu sebanyak 128 orang (35,4%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki harapan dan optimisme terhadap masa depannya.

Berdasarkan hasil kategorisasi aspek, diketahui bahwa aspek empati merupakan aspek kecerdasan emosional yang memiliki kategori tinggi terbesar, sedangkan aspek merasa putus asa merupakan aspek *quarter life crisis* yang memiliki kategori rendah terbesar. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau mampu memahami kondisi emosional orang lain, menunjukkan kepedulian terhadap lingkungan sosialnya, serta membangun hubungan interpersonal yang positif. Menurut Goleman (1995), empati merupakan kemampuan untuk memahami perasaan, kebutuhan, dan sudut pandang orang lain sehingga individu lebih mudah memperoleh dukungan sosial ketika menghadapi berbagai permasalahan. Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) yang menyatakan bahwa empati merupakan salah satu aspek kecerdasan emosional yang berperan terhadap *quarter life crisis*. Individu yang memiliki empati tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan ketidakpastian hidup karena memperoleh hubungan interpersonal yang lebih baik serta dukungan dari lingkungan sosialnya.

Di sisi lain, penelitian ini menunjukkan bahwa aspek keterampilan sosial merupakan aspek kecerdasan emosional dengan kategori rendah tertinggi, sedangkan aspek penilaian diri yang negatif merupakan aspek *quarter life crisis* dengan kategori tinggi terbesar. Menurut Goleman (1995), keterampilan sosial merupakan kemampuan individu dalam menjalin komunikasi yang efektif, membangun kerja sama, menyelesaikan konflik, dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif. Apabila kemampuan tersebut belum berkembang secara optimal, individu dapat mengalami kesulitan memperoleh dukungan sosial dan merasa kurang diterima oleh lingkungannya. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa salah satu karakteristik *quarter life crisis* adalah *negative self-assessment*, yaitu kecenderungan individu menilai dirinya kurang berhasil, kurang mampu, atau tidak memenuhi harapan. Hasil penelitian Fatchurrahmi dan Urbayatun (2022) juga menunjukkan bahwa keterampilan sosial merupakan salah satu dimensi kecerdasan emosional yang berperan terhadap *quarter life crisis*. Dengan demikian, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa keterampilan sosial yang belum optimal

dapat berkaitan dengan munculnya penilaian diri yang negatif ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik maupun proses adaptasi di lingkungan perantauan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek keterampilan sosial merupakan aspek kecerdasan emosional dengan persentase kategori rendah tertinggi. Sementara itu, pada variabel quarter life crisis, aspek penilaian diri yang negatif merupakan aspek dengan persentase kategori tinggi terbesar. Temuan ini menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian mahasiswa perantau yang mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial di lingkungan baru sehingga cenderung memiliki penilaian negatif terhadap dirinya. Menurut Goleman (2001), keterampilan sosial merupakan kemampuan individu dalam membangun komunikasi, bekerja sama, dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif. Sebaliknya, keterampilan sosial yang kurang berkembang dapat menyebabkan individu kesulitan beradaptasi dan merasa kurang diterima oleh lingkungan. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa negative self-assessment merupakan salah satu karakteristik utama quarter life crisis, yaitu kecenderungan individu memandang dirinya kurang berhasil dan tidak mampu memenuhi harapan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tsabita dan Mahardayani (2025) juga menemukan bahwa kecerdasan emosional bersama dukungan sosial teman sebaya berperan dalam menurunkan quarter life crisis. Dengan demikian, keterampilan sosial yang baik diduga membantu mahasiswa perantau menghadapi masa transisi menuju dewasa, meskipun hubungan antar aspek dalam penelitian ini tidak diuji secara langsung.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa karakteristik responden, seperti jenis kelamin, usia, suku bangsa, universitas asal, kegiatan bekerja, serta tempat tinggal, turut memberikan gambaran mengenai quarter life crisis pada mahasiswa perantau. Kelompok usia 21 tahun merupakan kelompok usia terbanyak dalam penelitian ini, yang sejalan dengan fase emerging adulthood yang ditandai dengan pencarian identitas dan ketidakpastian masa depan. Selain itu, mayoritas responden berasal dari suku Batak Toba dan tinggal di kos sendiri selama menjalani perkuliahan di Kota Medan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengalaman merantau, jauh dari keluarga, dan harus hidup mandiri dapat menjadi tantangan tersendiri dalam proses perkembangan psikologis mahasiswa.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif dan signifikan terhadap quarter life crisis pada mahasiswa perantau di Kota Medan. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat quarter life crisis yang mereka alami. Kemampuan mengenali, memahami, mengelola, dan mengendalikan emosi secara efektif membantu mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan selama proses adaptasi di lingkungan baru, seperti tuntutan akademik, penyesuaian sosial, kemandirian, serta tekanan dalam merencanakan masa depan. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang lebih rendah cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, kebingungan, keraguan terhadap kemampuan diri, dan tekanan psikologis yang menjadi karakteristik quarter life crisis.

Meskipun demikian, hasil analisis juga menunjukkan bahwa kontribusi kecerdasan emosional dalam menjelaskan variasi quarter life crisis masih tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa quarter life crisis merupakan fenomena yang bersifat multidimensional dan tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan emosional, tetapi juga oleh berbagai faktor lain, seperti dukungan sosial, strategi coping, resiliensi, kondisi ekonomi, kepribadian, tekanan akademik, hubungan interpersonal, serta proses adaptasi terhadap lingkungan baru sebagai mahasiswa perantau. Oleh karena itu, kecerdasan

emosional merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunkan tingkat quarter life crisis, namun bukan satu-satunya faktor yang menentukan.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya meningkatkan kecerdasan emosional pada mahasiswa perantau tetap penting untuk dilakukan melalui berbagai program pengembangan diri, pelatihan keterampilan emosional, maupun layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan model penelitian dengan melibatkan variabel-variabel lain yang berpotensi memberikan kontribusi lebih besar terhadap quarter life crisis, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kondisi tersebut pada mahasiswa perantau.

Daftar Pustaka

- Adeyemo, D. A., & Ogunyemi, B. (2005). Emotional intelligence and self-efficacy as predictors of occupational stress among academic staff in a Nigerian university. *Nigerian Journal of Applied Psychology*, 8(2), 31–41.
- Aisyah, S. N., & Zamroni. (2024). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan *quarter life crisis* (QLC) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Takaya: Jurnal Psikologi*, 1(3)
- Anggraeni, I. L., & Rozali, Y. A. (2023). Quarter life crisis ditinjau dari kecerdasan emosional pada dewasa awal. Dalam *Seminar Nasional Seri 3: Optimalisasi Potensi Generasi: Membangun Pribadi yang Tangguh dalam Berbagai Bidang*.
- Annisaa, A. N., & Ahmad. (2024). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity, and Social Studies*, 4(2), 172–181.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- 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>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi (Edisi 3)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 13-25.
- Black, A. S. (2010). *Halfway between somewhere and nothing: An exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students* [Master's thesis, University of Arkansas]. University of Arkansas Institutional Repository.
- Cahya, F. D., Meiyuntariningsih, T., Ririn, A., & Putri, A. (2021). Emotional intelligence dan stres pada mahasiswa yang mengalami quarter-life crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1035–1046. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>

- Datuchtidha, S., & Pramudhita, C. (2024). Tekanan emosional pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 55–66.
- Dawan, M. A. L., Sandri, R., & Sera, D. C. (2024). *Quarter life crisis pada mahasiswa ditinjau dari kecerdasan emosi*. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(3). <https://doi.org/10.26858/jtm.v3i3.51210>
- Erikson, E. H. (1986). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Fansyuri, A. K., & Fahiroh, S. A. (2021). Fenomena quarterlife crisis dalam menyongsong revolusi industri 5.0. *Prosiding Temu Ilmiah Nasional (TEMILNAS XII)*, 1–3.
- 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., & Akmal, M. E. (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>
- Franyanti, A., Wardani, R. S., & Syafitri, S. R. (2024). The relationship between emotional intelligence and stress in students experiencing a quarterlife crisis at the Faculty of Psychology, Medan Area University. *International Journal of Social Science, Education, Communication and Economics*, 3(1), 199–206. <https://doi.org/10.54443/sj.v3i1.299>
- Goleman, D. (2000). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books
- Goleman, D. (2001). *Emotional intelligence: Issues in paradigm building*. In C. Cherniss & D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations* (pp. 13–26). San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Goleman, D. (2002). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2005). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (2009). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Ghozali, I. (2009). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gupta, R., Singh, N., & Kumar, R. (2017). Longitudinal predictive validity of emotional intelligence on first-year medical students perceived stress. *BMC Medical Education*, 17(1), 139. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-0979-z>
- Hasyim, M., Setyowibowo, H., & Purba, R. M. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Journal of Psychology Studies*, 12(1), 1–15.
- Hayati, A. (2019). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter-life crisis: Studi deskriptif pada mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester VIII tahun 2019 (Disertasi). UIN Sunan Gunung Djati, Bandung.

- Inayati, S., Yuliana, & Nasution, R. A. (2024). The relationship between emotional intelligence (EQ) and quarter life crisis in final year students. *Jurnal Pinang Masak (JPIMA)*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.22437/jpima.v3i2.26929>
- Lestari, U., Masluchah, L., & Mufidah, W. (2022). Konsep diri dalam menghadapi *quarter life crisis*. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Machová, R., Sarnovský, M., Maslej-Krešňáková, V., & Szabóová, M. (2020). Generations and emotional intelligence: A pilot study. *Acta Polytechnica Hungarica*, 17(5), 242
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep diri dalam menghadapi *quarter life crisis*. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 14–28. <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>
- Nash, R., & Murray, J. (2010). *The quarter-life breakthrough: Invent your own path, find meaningful work, and build a life that matters*. London: Routledge.
- Nurfitriani, N., & Setyandari, D. (2022). Kesehatan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 7(2), 88–99.
- Pratama, 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), 65–75
- Ramadani, A., et al. (2023). Adaptasi mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(1), 67–78.
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. C., Spada, M. M., Ellis, A. W., et al. (2025). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the 21st Century*. In L. A. Jensen (Ed.), *The Oxford handbook of human development and culture: An interdisciplinary perspective* (pp. 239–252). Oxford University Press.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(3), 217–222. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19751>
- Santrock, J. W. (2002). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga.
- Sari, S. W. K., Taufik, & Purwandari, E. (2025). Quarter-life crisis: Spiritual well-being as a mediator in the relationship between emotion regulation, social support, religious activities, and quality of life. *The Open Psychology Journal*, 18(1). <https://doi.org/10.2174/0118743501366061250422091849>
- Sharma, R. (2012). Measuring social and emotional intelligence competencies in the Indian context. *Cross Cultural Management: An International Journal*, 19(1), 30–47. <https://doi.org/10.1108/13527601211195619>

- Shofiatun Datuchtidha, & Huwae, A. (2024). Tantangan menjalani kehidupan di perantauan: Studi hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Salatiga. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(3), 268–277. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87575>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Thouless, R. H. (2000). *General and social psychology* (6th ed.). London: The English Language Book Society and University Tutorial Press.
- Tsabita, N. R., & Mahardayani, I. H. (2026). Emotional intelligence and peer social support as predictors of quarter-life crisis in early adulthood. *SOSIOEDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 14(4), 4229–4237. <https://doi.org/10.36526/sosioedukasi.v14i4.6775>
- Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). The influence of emotional intelligence on the quarter-life crisis in Generation Z aged 22–25 years. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 62–72. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.2067>
- Wijaya, D. A. P., & Saprowi, F. S. N. (2022) Analisis dimensi: dukungan sosial dan krisis usia seperempat abad pada emerging adulthood. *Psycho Idea: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(1), 40-49.
- Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya.