

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI *QUARTER LIFE*
CRISIS PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Spica Salsabilla Firgianto

18.E1.0275



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2025

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN
KECEMASAN MENGHADAPI *QUARTER LIFE*
CRISIS PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelara Sarjana Psikologi

Oleh :
Spica Salsabilla Firgianto
18.E1.0275



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG

2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi *quarter life crisis* (QLC). Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa. Ketika kecemasan menghadapi *quarter life crisis* meningkat maka kecerdasan emosional menurun. Sebaliknya, jika kecemasan menghadapi *quarter life crisis* menurun maka kecerdasan emosional akan meningkat. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif perguruan tinggi yang berusia 18 sampai 25 tahun. Pengumpulan data dilakukan secara *insidental sampling* dengan membagikan kuisioner secara online melalui google form sesuai dengan kriteria yang ditentukan. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Kecerdasan Emosional (mengenal emosi diri, mengelola emosi, motivasi diri, mengenal emosi orang lain, dan membina hubungan) dan Skala Kecemasan (fisik, emosional, mental/kognitif). Teknik analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan (r) sebesar -0,392 dengan korelasi yang sangat signifikan (p) 0,000 ($p < 0,05$). Dalam perhitungan korelasi masing-masing aspek hubungan kecerdasan emosional terhadap kecemasan menghadapi *quarter life crisis* didapati skor paling tinggi diduduki oleh aspek mengenal emosi orang lain dengan skor 0,968. Dengan demikian penelitian yang diajukan diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan kecemasan menghadapi *quarter life crisis* (QLC).

Kata kunci: kecemasan, kecerdasan emosional, *quarter life crisis*

Abstract

This study aims to determine whether there is a relationship between emotional intelligence and anxiety in facing quarter-life crisis (QLC). The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between emotional intelligence and anxiety in facing quarter-life crisis in college students. When anxiety in facing quarter-life crisis increases, emotional intelligence decreases. Conversely, if anxiety in facing quarter-life crisis decreases, emotional intelligence will increase. The characteristics of the subjects in this study were active college students aged 18 to 25 years. Data collection was carried out by incidental sampling by distributing questionnaires online via Google Form according to the specified criteria. The measuring instruments used were the Emotional Intelligence Scale (recognizing one's emotions, managing emotions, self-motivation, recognizing others' emotions, and building relationships) and the Anxiety Scale (physical, emotional, mental/cognitive). The data analysis technique used product moment correlation. The results showed (r) of -0.392 with a very significant correlation (p) of 0.000 ($p < 0.05$). In calculating the correlation between each aspect of emotional intelligence and anxiety in facing a quarter-life crisis, the highest score was found for recognizing others' emotions, with a score of 0.968. Therefore, the proposed research was accepted. Therefore, it can be concluded that there is a negative relationship between emotional intelligence and anxiety in facing a quarter-life crisis (QLC).

Keywords: anxiety, emotional intelligence, quarter life crisis