

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Dewasa Awal

2.1.1 Definisi Dewasa Awal

Dewasa awal adalah fase peralihan dari remaja menuju kedewasaan yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian secara ekonomi, identitas diri, dan pandangan hidup yang lebih realistis. Rentang usia dewasa awal berkisar antara 20-40 tahun, di mana individu mengalami perubahan fisik, kognitif, dan emosional yang progresif. Secara hukum, seseorang dianggap dewasa sejak usia 21 tahun atau saat menikah. Menurut Hurlock, seseorang dikatakan dewasa jika telah mencapai kematangan fisik, siap memproduksi, serta memiliki kesiapan kognitif, afektif, dan psikomotor untuk berperan dalam masyarakat . (Ajhuri, 2019).

2.1.2 Ciri-Ciri Dewasa Awal

Masa dewasa awal merupakan periode di mana seseorang mulai beradaptasi dengan gaya hidup serta tuntutan sosial yang baru. Pada fase ini individu mulai memasuki peran-peran penting dalam kehidupannya, seperti menjadi pasangan hidup (suami atau istri) sekaligus menjalin tanggung jawab dalam bidang pekerjaan. Menurut Hurlock (1980) dan Putri (2019), terdapat sejumlah ciri khas yang menjadi penanda masa dewasa awal, khususnya pada tahun-tahun awal usia dewasa, yaitu:

1. Masa dewasa awal sebagai masa pengaturan.

Pada masa ini individu akan mencoba-coba dan menentukan mana yang sesuai yang dirasa dapat memberi kepuasan permanen bagi dirinya. Ketika individu menemukan pola hidup yang diyakininya dapat

memenuhi kebutuhannya, individu tersebut akan mengembangkan pola-pola perilaku, sikap dan nilai-nilai yang cenderung akan menjadi kekhasan selama sisa hidupnya.

2. Masa dewasa awal sebagai masa usia produktif.

Pada rentang usia ini adalah masa-masa yang cocok untuk menentukan pasangan hidup, menikah dan memiliki anak, pada masa ini pula organ reproduksi sangat reproduktif dalam menghasilkan individu baru (anak).

3. Masa dewasa awal sebagai masa yang bermasalah.

Hal ini disebabkan karena pada masa ini individu harus mampu menyesuaikan diri dengan peran baru yang dimilikinya yaitu dalam perkawinan dan pekerjaan. Jika individu tidak dapat menyesuaikan diri maka hal itu akan menimbulkan masalah dalam kehidupannya. Ada beberapa alasan mengapa individu merasa sulit untuk menyesuaikan diri terhadap peran baru yang dimilikinya, pertama adalah kurangnya persiapan diri dan kedua adalah tidak adanya bantuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah masalahnya, tidak seperti sewaktu dirinya dianggap belum dewasa.

4. Masa dewasa awal sebagai masa ketegangan emosi.

Ketika seseorang berumur antara 18-39 tahun, kondisi emosionalnya cenderung tidak terkendali, labil, resah, mudah memberontak dan juga mudah tegang. Individu merasa khawatir dalam status pekerjaan yang belum tinggi dan peran barunya sebagai suami atau orang tua, maka kebanyakan akan tidak terkendali yang berakhir pada stres bahkan beberapa diantaranya memilih untuk mengakhiri hidupnya hal ini akan menurun ketika seseorang

telah memasuki usia 40-an, individu akan cenderung stabil dan tenang dalam emosi.

5. Masa dewasa awal sebagai masa keterasingan sosial.

Pada masa dewasa awal, individu kerap mengalami perasaan keterasingan secara sosial, hal ini terjadi karena setelah menyelesaikan pendidikan formal, seseorang mulai menjalani peran-peran khas kehidupan orang dewasa seperti bekerja, menikah, dan membina rumah tangga. Akibatnya, hubungan dengan teman sebaya cenderung melemah, dan aktivitas sosial menjadi terbatas karena tuntutan pekerjaan serta tanggung jawab keluarga yang semakin besar.

6. Masa dewasa awal sebagai masa komitmen.

Masa dewasa awal juga dikenal sebagai fase pembentukan komitmen. Pada tahap ini, individu mulai menyadari arti penting dari sebuah komitmen dalam kehidupannya. Perubahan besar terjadi ketika seseorang beralih dari peran sebagai pelajar yang bergantung pada orang tua menuju kehidupan yang lebih mandiri. Dalam proses ini, individu mulai merancang pola hidup, memikul tanggung jawab pribadi, serta membangun komitmen-komitmen baru dalam berbagai aspek kehidupan.

2.1.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Dalam fase dewasa awal, sangat penting bagi individu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya guna menghindari munculnya berbagai permasalahan dalam hidup dan agar dapat menjalani kehidupan selanjutnya dengan rasa bahagia. Menurut Hurlock (1980) dan Putri (2019), terdapat beberapa tugas perkembangan yang perlu dicapai pada masa ini, di antaranya: (a) memperoleh pekerjaan, (b) memilih pasangan hidup, (c) belajar menjalin kehidupan berumah tangga bersama pasangan, (d) merawat

serta membesarkan anak, (e) mengatur dan mengelola rumah tangga, (f) menerima dan menjalankan tanggung jawab sebagai anggota masyarakat, serta (g) terlibat dalam kehidupan sosial melalui kelompok-kelompok sosial tertentu.

2.1.4 Kondisi Dewasa Awal

1. Kondisi Fisik Dewasa Awal

Memahami kondisi fisik seseorang di awal masa dewasa sangat penting. Ini karena kondisi fisik bisa memengaruhi berbagai aspek kehidupan mereka, mulai dari kesehatan mental hingga karier. Pemahaman komprehensif mengenai kondisi fisik pada masa dewasa awal merupakan hal yang krusial. Faktor-faktor fisik memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan individu secara holistik, termasuk aspek psikologis dan sosial. Menurut teori psikososial yang dikemukakan oleh Erikson, masa dewasa awal adalah periode di mana individu mengalami konflik antara identitas dan peran. Kondisi fisik yang sehat dan kuat dapat membantu individu mengatasi konflik ini dengan lebih baik dan mengembangkan identitas yang kokoh.

2. Kondisi Psikologis Dewasa Awal

Pemahaman yang mendalam mengenai kondisi psikologis pada masa dewasa awal merupakan kunci dalam membantu individu mencapai potensi penuh mereka. Aspek-aspek seperti kecerdasan emosi, minat, dan sikap membentuk fondasi bagi perkembangan diri dan pembentukan identitas yang kuat. Dengan memahami dinamika psikologis yang unik pada tahap ini, para profesional dapat memberikan panduan yang lebih efektif. Misalnya, dengan mengidentifikasi minat yang kuat pada seorang individu, konselor dapat membantu merancang

program pengembangan diri yang sesuai. Selain itu, pemahaman terhadap kecerdasan emosi dapat membantu individu dalam membangun hubungan yang lebih sehat dan mengatasi tantangan emosional yang sering muncul pada masa transisi ini. Dengan demikian, dukungan yang tepat dapat membantu individu untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih mandiri, berdaya, dan bahagia (Mappiare, 1983; Nasution, Rahmawati, & Putri, 2024).

a. Kecerdasan Emosi

Masa dewasa awal merupakan periode penting dalam pengembangan kecerdasan emosi. Goleman menekankan bahwa fase ini menjadi fondasi bagi individu untuk memahami dan mengelola emosi. Salovey dan Mayer mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai kemampuan memahami, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara tepat, sedangkan Gardner menganggapnya sebagai kecerdasan yang berperan besar dalam interaksi sosial dan hubungan antar individu. Selama masa transisi dari remaja ke dewasa, individu mengalami perkembangan kognitif dan emosional yang signifikan. Kecerdasan emosi membantu dalam membangun hubungan yang lebih baik, membuat keputusan bijaksana, dan menghadapi tantangan hidup. Melalui berbagai pengalaman sosial, individu belajar mengenali dan mengatur emosi mereka, menjadikannya bekal berharga untuk kehidupan yang lebih sehat, bahagia, dan sukses.

b. Minat

John Holland mengemukakan teori minat yang terkenal, yang mengelompokkan individu ke dalam enam tipe minat utama, yaitu realistik,

investigatif, sosial, konvensional, enterprising, dan artistik. Pada masa dewasa awal, individu sering kali mulai mengeksplorasi minat mereka dan mencari karier atau aktivitas yang sesuai dengan minat mereka. Kemudian Ginzberg, Ginsburg, Axelrad, dan Herma Menurut mereka, masa dewasa awal adalah waktu di mana individu mulai mengambil keputusan tentang karier mereka berdasarkan minat, nilai, dan keterampilan mereka. Proses ini sering kali melibatkan eksplorasi berbagai pilihan karier dan mencoba berbagai pengalaman kerja.

3. Kondisi Sosial

Masa dewasa awal merupakan fase transisi yang penuh perubahan sosial, di mana individu harus menyesuaikan diri dengan peran dan tanggung jawab baru dalam lingkungan pendidikan atau pekerjaan. Eksplorasi identitas menjadi hal utama, termasuk dalam membangun hubungan interpersonal yang lebih dewasa, seperti persahabatan dan hubungan romantis. Kemajuan teknologi dan globalisasi memberikan akses informasi yang luas, tetapi juga menghadirkan tantangan seperti privasi, cyberbullying, dan ketergantungan digital. Selain itu, beban finansial seperti biaya pendidikan dan kebutuhan hidup sering menjadi sumber stres. Memahami kompleksitas sosial, psikologis, dan ekonomi pada masa ini sangat penting agar individu dapat mengembangkan keterampilan sosial, emosional, dan koping yang efektif untuk menjalani kehidupan yang lebih mandiri dan memuaskan (Nasution, Wibowo, Nasution, & Edith, 2024).

2.2 Mahasiswa

2.2.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi, baik di institusi negeri, swasta, maupun lembaga lain yang setara. Umumnya, mahasiswa diasosiasikan dengan tingkat kecerdasan intelektual yang tinggi, kemampuan berfikir logis, serta memiliki perencanaan yang matang dalam bertindak. Karakteristik seperti pola pikir kritis dan kemampuan mengambil keputusan secara tepat sering kali melekat pada diri mahasiswa. Hal ini sejalan dengan fase perkembangan usianya, yaitu antara 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam kategori remaja akhir menuju dewasa awal. Pada tahap usia ini, tugas perkembangan yang dihadapi adalah memperkuat arah dan tujuan hidup (Yusuf & Hulukati, 2018).

2.2.2 Karakteristik Mahasiswa

Mahasiswa umumnya menunjukkan karakteristik berupa kestabilan emosi yang mulai terbentuk seiring berkurangnya gejolak perasaan yang biasa muncul di tahap sebelumnya. Mereka cenderung memiliki pemikiran yang lebih matang dan terarah dalam meraih tujuan, serta mampu menilai diri sendiri dan lingkungan secara objektif. Karena sebagian besar mahasiswa tinggal jauh dari keluarga, mereka lebih banyak menjalin kedekatan emosional dan berbagi pengalaman dengan teman sebaya sebagai bentuk dukungan sosial. Kemandirian dan kemampuan merencanakan masa depan, baik dalam aspek pekerjaan maupun hubungan personal, menjadi ciri yang paling menonjol pada diri mahasiswa (Widyasturi, 2012).

2.2.3 Peran dan Fungsi Mahasiswa

Menurut Ramadhan (2015) dalam artikelnya di Kompasiana, mahasiswa memiliki lima peran penting dalam kehidupan

berbangsa dan bernegara. Peran-peran ini bukan hanya sebagai simbol, tetapi juga sebagai tanggung jawab besar yang melekat dalam diri setiap mahasiswa sebagai kaum intelektual muda. Lima peran tersebut antara lain:

1. Mahasiswa sebagai *Iron Stock*

Mahasiswa dipandang sebagai generasi penerus bangsa yang memiliki potensi besar untuk membawa perubahan di masa depan. Dalam peran ini, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kapasitas intelektual sekaligus membentuk karakter yang luhur. Mereka merupakan “cadangan strategis” yang akan menggantikan generasi sebelumnya dalam membangun dan memajukan bangsa. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mempersiapkan diri dengan baik agar siap mengambil alih tanggung jawab di masa yang akan datang.

2. Mahasiswa sebagai *Agent Of Change*

Sebagai agen perubahan, mahasiswa memiliki tanggung jawab moral dan sosial untuk mendorong transformasi positif di tengah masyarakat. Mereka diharapkan tidak hanya menjadi penikmat perubahan, tetapi juga menjadi pelaku utama yang membawa masyarakat ke arah yang lebih baik. Hal ini menuntut mahasiswa untuk terus belajar, mengasah kepekaan sosial, dan mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh untuk menjawab berbagai tantangan zaman.

3. Mahasiswa sebagai *Guardian of Value*

Mahasiswa juga memegang peran sebagai penjaga nilai-nilai luhur yang menjadi fondasi kehidupan berbangsa. Nilai-nilai seperti kejujuran, keadilan, kebersamaan, dan tanggung jawab harus terus dijaga dan ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kapasitas ini, mahasiswa menjadi kelompok strategis yang mampu menegakkan dan

menyuarakan nilai-nilai tersebut di tengah masyarakat yang semakin kompleks.

4. Mahasiswa sebagai *Moral Force*

Sebagai kekuatan moral, mahasiswa dituntut untuk menjadi teladan dalam sikap dan perilaku. Mereka harus menjunjung tinggi etika dalam berfikir, bertutur kata, serta bertindak dalam berbagai aspek kehidupan. Mahasiswa diharapkan tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki integritas dan prinsip moral yang kuat, sehingga mampu menjadi penggerak perubahan yang tidak hanya berorientasi pada hasil, tetapi juga proses yang benar.

5. Mahasiswa sebagai *Sosial Control*

Peran mahasiswa sebagai pengontrol sosial mencerminkan fungsi mereka sebagai penengah dan penghubung antara masyarakat dan pemerintah. Mahasiswa memiliki kebebasan untuk mengamati, mengkritisi, dan menyuarakan aspirasi masyarakat, khususnya ketika terjadi ketimpangan atau kebijakan yang tidak berpihak pada rakyat. Melalui berbagai cara seperti diskusi publik, penulisan opini, bahkan aksi demonstrasi yang damai, mahasiswa memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan kehidupan sosial dan demokrasi.

2.3 Quarter Life Crisis (QLC)

2.3.1 Definisi *Quarter Life Crisis*

Istilah *Quarter Life Crisis* (QLC) dicetuskan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke-21. Mereka menyebut kelompok usia ini sebagai *twentysomethings*, yaitu individu yang berada dalam fase peralihan dari kehidupan sebagai mahasiswa yang relatif nyaman

menuju kehidupan nyata yang menuntut tanggung jawab baru seperti bekerja atau menikah, menurut Robbins dan Wilner, masa ini merupakan periode transisi diri remaja menuju dewasa, di mana seseorang kerap mengalami perubahan emosional dan perilaku yang sangat beragam (Agustin, 2012).

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan fase peralihan di mana individu mengalami krisis emosional saat mulai berhalangan dengan realitas kehidupan. Pada periode ini, seseorang dapat merasakan berbagai gejala kecemasan yang meningkat, kebingungan terhadap jati diri, ketidakstabilan emosional, hingga rasa panik akibat kehilangan arah dalam proses membangun identitas dan kehidupan yang mandiri (Robbins & Wilner, 2001; Mutiara, 2018).

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan fase kehidupan yang ditandai dengan tekanan psikologis, ketidakstabilan, serta berbagai perubahan signifikan. Kondisi ini umumnya dialami oleh individu pada masa dewasa awal, di mana mereka mulai mempertanyakan arah hidup dan merasa terjebak dalam keputusan-keputusan yang telah diambil mengenai masa depan mereka (Thorspecken dalam Hestari, 2020).

2.3.2 Faktor-Faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Menurut Robison (2015) dan Fazira, S.H., *et.al* (2023), terdapat dua kategori utama yang memengaruhi terjadinya *Quarter Life Crisis* (QLC), yaitu faktor dari dalam diri individu (internal) dan faktor yang berasal dari lingkungan luar (eksternal).

1. Faktor internal merupakan aspek-aspek yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri. Faktor-faktor ini mencakup pengalaman hidup yang dialami secara pribadi, nilai moral yang dianut, kebutuhan akan kasih sayang, kemampuan berfikir secara intelektual, serta kestabilan emosi (Artiningsih & Savira, 2021).

2. Faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar individu dan turut membentuk respons terhadap krisis yang dialami. Faktor ini meliputi pengaruh lingkungan sosial pemenuhan kebutuhan sehari-hari, latar belakang pendidikan, serta nilai-nilai yang berkembang dalam tradisi dan budaya tempat individu tersebut tumbuh (Amaliyyah, 2021).

Menurut Atwood dan Scholtz (2008), terdapat sejumlah faktor yang dapat memicu munculnya *Quarter Life Crisis* (QLC). Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk dinamika emosional dan psikologis individu yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan, antara lain:

1. Faktor lingkungan

Tekanan dari lingkungan sekitar, seperti seringnya menerima pertanyaan sensitif-misalnya “kapan lulus kuliah?” atau “kapan menikah?”- dapat menimbulkan beban psikologis bagi individu. Pertanyaan-pernyataan ini, meskipun sering kali dianggap wajar oleh masyarakat, bisa memicu rasa tertekan karena adanya dorongan untuk memenuhi ekspektasi sosial yang belum tentu sesuai dengan kondisi pribadi.

2. Faktor internal

Konflik batin kerap muncul ketika ekspektasi pribadi tidak sejalan dengan kenyataan hidup. Harapan yang tinggi namun tidak tercapai dapat menimbulkan kekecewaan, keraguan terhadap diri sendiri, serta perasaan gagal yang memperkuat gejala QLC.

3. Faktor Media Sosial

Faktor media sosial juga memainkan peran penting dalam munculnya QLC. Platform ini sering digunakan sebagai tempat untuk menunjukkan pencapaian hidup, sehingga memicu kecenderungan membandingkan diri dengan orang

lain. Akibatnya, individu dapat mengalami kecemasan dan kekhawatiran tentang masa depan karena merasa tertinggal dari teman sebaya yang tampak lebih “sukses” secara sosial maupun profesional.

4. Faktor perubahan zaman

Perkembangan zaman turut memberikan tekanan tersendiri, terutama dalam hal gaya hidup dan standar kesuksesan. Banyak individu merasa terdorong untuk tampil sesuai tren, menggunakan barang-barang bermerek, atau menunjukkan gaya hidup tertentu agar dianggap berhasil oleh lingkungan sosialnya. Hal ini dapat memperburuk rasa krisis yang sedang dialami.

5. Faktor sosial budaya

Norma dan harapan yang berkembang dalam masyarakat turut memberi kontribusi terhadap timbulnya QLC. Tuntutan sosial seperti harus segera menikah, memiliki pekerjaan tetap, atau mapan secara ekonomi dapat menciptakan tekanan yang menyebabkan individu merasa tertekad, cemas hingga frustrasi.

2.3.3 Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Hestari (2020), merujuk pada pemikiran Robbins dan Wilner, mengidentifikasi tujuh aspek utama yang membentuk fenomena *Quarter Life Crisis* (QLC). Tujuh aspek dijelaskan sebagai berikut:

1. Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Salah satu ciri QLC adalah munculnya kebingungan ketika dihadapkan pada berbagai pilihan hidup. Banyaknya opsi sering kali melahirkan harapan-harapan besar yang justru membuat individu merasa takut dan ragu. Individu menyadari bahwa setiap keputusan yang diambil dapat membawa dampak jangka panjang terhadap kehidupannya.

Namun, karena minimnya pengalaman hidup, mereka merasa kesulitan dalam menentukan pilihan yang tepat, sehingga proses pengambilan keputusan menjadi penuh tekanan dan keraguan.

2. Merasa Putus Asa

Individu yang mengalami QLC sering kali merasa bahwa segala usaha yang dilakukan tidak membuahkan hasil yang berarti. Kegagalan yang dialami, ditambah dengan keberhasilan teman sebaya dalam bidang akademik maupun karier, semakin memperkuat rasa putus asa. Kondisi ini diperparah oleh kurangnya dukungan internal untuk berkembang, serta jaringan sosial yang tidak mendukung. Akibatnya, individu merasa tertinggal meskipun memulai dari titik yang sama dengan orang lain.

3. Penilaian Diri Negatif,

Dalam fase QLC, individu mulai mempertanyakan kapasitas dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan hidup. Rasa percaya diri menurun, dan keraguan terhadap kemampuan pribadi menurun, dan keraguan terhadap kemampuan pribadi menjadi semakin kuat. Bahkan ketika orang lain menghadapi situasi serupa, individu tetap memandang dirinya lebih buruk. Perbandingan sosial yang terus-menerus menyebabkan mereka merasa tidak cukup baik, yang pada akhirnya memicu penilaian diri yang rendah dan kurangnya penghargaan terhadap diri sendiri.

4. Terjebak dalam Situasi yang Sulit

Lingkungan tempat individu tinggal dan beraktivitas memiliki pengaruh besar terhadap sikap dan perilakunya. Dalam beberapa kondisi, individu merasa berada dalam dilema: sulit untuk melanjutkan keputusan yang telah diambil, namun juga tidak memiliki ruang untuk menarik diri

dari keputusan tersebut. Situasi yang membingungkan ini kerap menimbulkan tekanan batin dan dapat berujung pada penilaian negatif terhadap diri sendiri.

5. Merasakan Kecemasan

Harapan yang tinggi terhadap pencapaian tertentu sering kali menjadi sumber kecemasan, terutama ketika kenyataan tidak sejalan dengan harapan tersebut. Bertambahnya usia turut memperkuat rasa khawatir, terutama jika pencapaian yang diinginkan belum juga tercapai. Keinginan untuk tampil sempurna dan menghindari kegagalan justru menyebabkan individu merasa tertekan dan tidak nyaman dalam menjalani aktivitasnya, karena bayang-bayang akan kegagalan selalu menghantui.

6. Merasa Tertekan

Individu yang mengalami QLC sering merasa bahwa masalah hidup yang dihadapi semakin berat dari waktu ke waktu. Tekanan ini berdampak pada terganggunya aktivitas sehari-hari dan menurunnya produktivitas. Ada keyakinan bahwa di mana pun mereka berada, permasalahan akan selalu muncul. Perasaan gagal pun memperparah kondisi ini, hingga individu merasa hidupnya kian sulit untuk dijalani.

7. Kekhawatiran dalam Hubungan Sosial dan Romantis

Kecemasan juga muncul dalam hubungan interpersonal, khususnya dalam menjalin relasi dengan lawan jenis. Norma sosial yang berkembang di Indonesia yang mengharuskan individu menikah sebelum usia 30 tahun menyebabkan tekanan tersendiri. Individu mulai mempertanyakan banyak hal, seperti kesiapan menikah, waktu yang tepat, pasangan yang dipilih, hingga keseimbangan antara kehidupan pribadi dan profesional. Pernyataan-pernyataan tersebut sering

menimbulkan kekhawatiran mengenai masa depan relasi mereka dengan keluarga, pasangan, maupun karier.

2.3.4 Fase *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2018) mengemukakan bahwa *Quarter Life Crisis* (QLC) merupakan proses yang berlangsung dalam beberapa tahap. Terdapat lima fase utama yang umumnya dialami oleh individu ketika menghadapi QLC, yaitu:

1. Fase Kebingungan dan Ketidakpastian

Tahap awal ditandai dengan perasaan terjebak dalam berbagai pilihan hidup yang kompleks, seperti karier, hubungan, atau masa depan. Individu merasa kesulitan dalam menentukan arah karena merasa tidak memiliki cukup kemampuan atau pengalaman untuk mengambil keputusan penting dalam hidupnya.

2. Fase Pencarian Solusi

Setelah berada dalam kebingungan, individu mulai terdorong untuk mencari jalan keluar dari kondisi yang menekan. Pada fase ini, muncul motivasi internal untuk memperbaiki keadaan dan keluar dari ketidakpastian yang selama ini dirasakan.

3. Fase Pengambilan Keputusan Besar

Memasuki tahap ketiga, individu mulai mengambil langkah-langkah penting dan berani yang dapat mengubah arah hidupnya secara signifikan. Contohnya termasuk keluar dari pekerjaan yang tidak sesuai, mengakhiri hubungan yang tidak sehat, atau menjelajahi pengalaman baru sebagai bentuk eksplorasi diri.

4. Fase Pembentukan Arah Baru

Pada tahap ini, individu mulai merancang ulang kehidupan berdasarkan nilai-nilai dan tujuan pribadi. Mereka mulai

membangun fondasi yang lebih kuat untuk kehidupan yang lebih terarah dan bermakna, termasuk dalam aspek karier, hubungan, dan identitas diri.

5. Fase Pemantapan dan Penyesuaian Diri

Fase terakhir ditandai dengan semakin fokusnya individu pada hal-hal yang benar-benar penting baginya. Mereka mulai menjalani kehidupan yang sejalan dengan minat, nilai-nilai pribadi, serta tujuan jangka panjang yang telah disusun dengan lebih matang.

2.3.5 Gejala *Quarter Life Crisis*

Karpika dan Segel (2021) mengidentifikasi enam gejala utama yang umumnya dialami oleh individu ketika mengalami *Quarter Life Crisis* (QLC). Gejala-gejala tersebut antara lain:

1. Bertindak Secara Impulsif

Individu yang mengalami QLC kadang menunjukkan perilaku impulsif, meskipun tidak selalu. Contohnya, seseorang yang tiba-tiba merasa tidak nyaman atau tidak puas dengan pekerjaannya bisa saja langsung memutuskan untuk berhenti tanpa perencanaan matang. Sebagai bentuk pelarian, ia mungkin memilih melakukan kegiatan spontan seperti bepergian, tanpa mempertimbangkan langkah selanjutnya secara rasional.

2. Merasa Terjebak dan Ingin Melakukan Perubahan

Pada fase ini, individu sering merasakan stagnasi dalam kehidupannya-baik secara emosional maupun aktivitas harian. Ia merasa tidak lagi menikmati rutinitas dan mulai merindukan perubahan, meskipun tidak tahu dengan pasti perubahan seperti apa yang diinginkan. Kondisi ini menciptakan kegelisahan dan dorongan kuat untuk keluar dari zona yang dianggap mengekang.

3. Kesulitan dalam Pengambilan Keputusan

Masa QLC membuat proses pengambilan keputusan terasa lebih berat. Seseorang cenderung mempertimbangkan banyak pilihan dengan menganalisis setiap kemungkinan secara berlebihan. Proses ini sering kali justru menghambat langkah maju karena rasa takut membuat keputusan yang salah begitu besar.

4. Merasa Kesepian yang Mendalam

Negatif *self-talk* yang muncul selama QLC dapat memperburuk kondisi emosional seseorang. Ia mungkin meyakini bahwa orang lain tidak peduli atau bahkan tidak menyukainya. Perasaan bahwa dirinya tertinggal dibandingkan orang lain yang sudah mencapai tujuan hidup tertentu bisa mendorongnya menjauh dari interaksi sosial, sehingga memperkuat rasa kesepian dan membuatnya lebih sensitif dalam pergaulan.

5. Kecemasan dan Gejala Depresi

Individu kerap merasa hidupnya suram dan kehilangan makna. Kecemasan muncul karena adanya tekanan terhadap waktu dan ketidakpastian masa depan, serta keraguan apakah yang telah dilakukan sejauh ini sudah sesuai. Tidak jarang kondisi ini berkembang menjadi perasaan putus asa, hilangnya semangat, dan penurunan minat terhadap aktivitas yang dulu disenangi yang bisa mengarah pada gejala depresi.

6. Rasa Tidak Aman (Insecure)

Gejala lain yang menonjol adalah kecenderungan membandingkan diri dengan pencapaian orang lain. Ketika melihat teman sebaya yang dianggap lebih sukses dalam karier, finansial, atau hubungan, individu merasa bahwa dirinya tertinggal dan tidak cukup baik. Ketidakpuasan ini

bisa muncul dalam berbagai bentuk, termasuk ketidakpuasan terhadap pekerjaan, penampulan, atau kehidupan pribadi.

2.3.6 Ciri-ciri *Quarter Life Crisis*

Karpika dan Segel (2021) mengemukakan bahwa terdapat sejumlah ciri yang menunjukkan seseorang sedang mengalami *Quarter Life Crisis* (QLC). Beberapa karakteristik umum yang dapat dikenali antara lain:

1. Kekhawatiran terhadap Masa Depan

Pada rentang usia 20 hingga 30 tahun, individu mulai memikirkan berbagai upaya untuk memastikan masa depannya berjalan lebih baik. Perencanaan dan meikiran jangka panjang menjadi fokus utana, namun sering keli disertai dengan kekhawatiran yang berlebihan terhadap hal-hal yang belum pasti.

2. Cenderung mempertanyakan Makna Hidup

Individu dalam fase QLC kerap merenungkan apakah jalan hidup yang sedang dijalani sudah sesuai dengan yang diharapkan. Pertanyaan-pertanyaan relektif seperti “Apakah ini hidup yang saya inginkan?” Atau “Apakah saya berada di jalur yang tepat?” menjadi sumber kebiimbangan yang ters menerus.

3. Munculnya Perbedaan Pandangan dengan Orang Tua

Dalam proses mengejar tujuan hidup, individu seing kali memiliki keinginan yang tidak sejalan dengan harapab orang tua. Perbedaan visi ini dapat menimbulkan konflik batin, terutama ketika individu mersa terjebak antara mengikuti keinginan pribadi atau menuruti tuntutan keluarga.

4. Perasaan Gagal dan Kurangnya Motivasi

Ciri lainnya adalah kecenderungan merasa gagal, terutama ketika individu merasa tidak memiliki dorongan atau

motivasi yang cukup kuat untuk mencapai target hidupnya. Hal ini membuat semangat hidup menurun dan memicu keraguan terhadap kemampuan diri.

5. Merasa Tertinggal dari Teman Sebaya

Banyak individu membandingkan kemajuan hidup mereka dengan pencapaian keberhasilan, sedangkan dirinya masih bergelut dengan tantangan hidup, muncul perasaan tertinggal dan tidak cukup berhasil.

2.3.7 Tingkatan *Quarter Life Crisis*

Fenomena krisis yang dialami individu di usia dewasa awal tidak terjadi secara seragam. Intensitas dan manifestasi krisis tersebut bervariasi antar individu, sehingga penting untuk mengelompokkannya ke dalam tingkatan. Pengelompokan ini memahami sejauh mana seseorang terdampak oleh dinamika emosi, pencarian jati diri, serta tekanan hidup yang pada fase usia tersebut (Robinson, Wright, & Smith, 2013).

1. QLC Sangat Tinggi

Ditandai oleh munculnya ketidakpuasan terhadap pencapaian hidup, konflik dalam hubungan interpersonal, serta kekhawatiran akan pilihan karier atau masa depan. Meski tidak seekstrem kategori sebelumnya, individu tetap merasakan keresahan dan ketidakpastian yang cukup mengganggu keseharian.

2. QLC Tinggi

Krisis cenderung muncul secara situasional. Individu mungkin mengalami kebimbangan terhadap tujuan hidup atau mengalami tekanan dari lingkungan, namun masih dapat mengelola kondisi tersebut secara adaptif tanpa dampak signifikan terhadap fungsi sosialnya.

3. QLC Sedang

Krisis cenderung muncul secara situasional. Individu mungkin mengalami kebimbangan terhadap tujuan hidup atau mengalami tekanan dari lingkungan, namun masih dapat mengelola kondisi tersebut secara adaptif tanpa dampak signifikan terhadap fungsi sosialnya.

4. QLC Rendah

Individu menunjukkan kestabilan dalam menghadapi dinamika kehidupan dewasa muda. Meskipun sesekali muncul keraguan atau kecemasan, hal tersebut tidak berkembang menjadi krisis. Orientasi hidup cenderung jelas dan kontrol diri cukup baik.

5. QLC Sangat Rendah

Kategori ini mencerminkan individu yang memiliki rasa percaya diri yang kuat terhadap pilihan hidupnya. Mereka mampu menavigasi tantangan masa dewasa awal dengan baik, menunjukkan kepuasan terhadap hidup, serta memiliki arah tujuan yang stabil dan realistis.

2.3.8 Alat Ukur *Quarter Life Crisis*

1. *Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz*

Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Christine Hassler pada tahun 2009. Kuesioner ini digunakan untuk mengidentifikasi individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Kuesioner ini didasarkan pada penelitian Hassler selama delapan tahun mengenai pengalaman yang umumnya dialami orang selama usia 20-an. Pertanyaan-pertanyaan tersebut mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti kebingungan, ketakutan, frustrasi, kegembiraan, stimulasi, dan transformasi. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin

tinggi tingkat *quarter-life crisis* individu tersebut. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, semakin rendah tingkat *quarter-life crisis*.

2. Skala Harapan dan Skala Kebersyukuran

Skala Harapan dan Skala Kebersyukuran adalah alat ukur yang digunakan dalam penelitian terkait Quarter Life Crisis (QLC), khususnya untuk melihat bagaimana harapan dan kebersyukuran berhubungan dengan QLC. Dalam penelitian, skala-skala ini digunakan bersama dengan Skala Quarter Life Crisis.

- Skala Kebersyukuran:

Skala ini mengukur rasa syukur individu, yang melibatkan pikiran dan perasaan positif, rasa cukup, pengakuan akan kebaikan dalam hidup, serta rasa terima kasih kepada Tuhan. Skala ini terdiri dari tiga faktor utama: sense of appreciation, perasaan positif, dan ekspresi bersyukur.

- Skala Harapan:

Skala ini digunakan untuk mengukur harapan individu terkait dengan pencapaian tujuan dan kemampuan untuk mengatasi hambatan

3. *Quarter Life Crisis Scale* (QLCS)

QLCS adalah skala yang digunakan untuk mengukur tingkat QLC, sebuah kondisi yang dialami individu pada awal usia dewasa yang ditandai dengan ketidakstabilan, perubahan drastis, dan perasaan panik. Skala ini mengukur tujuh aspek, yaitu kebimbangan dalam membuat keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, merasa terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, dan kekhawatiran tentang hubungan interpersonal.

Instrumen yang digunakan untuk meneliti *Quarter Life Crisis* pada penelitian ini adalah *Quarter Life Crisis Scale* adalah alat ukur berbahasa Indonesia yang dikembangkan oleh Afandi *et al.* (2023) untuk mengukur krisis emosional yang dialami individu dewasa awal Indonesia, khususnya pada rentang usia 18-25 tahun. Instrumen ini terdiri dari 26 pertanyaan dengan didasarkan pada tujuh indikator QLC yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001), yaitu bingung dalam membuat keputusan, putus asa, penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam hidup, kecemasan terhadap masa depan, tekanan dari tuntutan sosial, kekhawatiran dalam hubungan interpersonal

2.4 Emotional Quotient (EQ)

2.4.1 Definisi *Emotional Quotient*

Istilah *Emotional Quotient* pertama kali diperkenalkan oleh psikolog Peter Salovey dan John Mayer pada tahun 1990 (Octavia *et al.*, 2020). Mereka mendefinisikan *Emotional Quotient* sebagai bagian dari kecerdasan sosial, yang mencakup kemampuan individu dalam memahami serta mengamati emosi, baik pada diri sendiri maupun orang lain, kemudian memilah informasi emosional tersebut untuk dijadikan dasar dalam berfikir dan bertindak (Shapiro, 2001: Octavia *et al.*, 2020). Sementara itu, Goleman (2007, dalam Octavia *et al.*, 2020) menambahkan bahwa *Emotional Quotient* berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam mengelola aspek emosionalnya secara cerdas, menjaga keseimbangan emosional, serta mengungkapkan emosi secara tepat melalui keterampilan seperti kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, internal, empati, dan kemampuan bersosialisasi. Secara umum, *Emotional Quotient* terdiri dari beberapa dimensi, yakni kemampuan mengenali emosi pribadi, mengatur emosi diri,

memotivasi diri sendiri, memahami emosi orang lain (empati), serta menjadi hubungan sosial yang efektif.

Istilah *Emotional Quotient* atau kecerdasan emosional, menurut Goleman (2007, dalam Octavia *et al.*, 2020), mencakup berbagai kemampuan penting dalam diri seseorang, seperti kesadaran terhadap diri sendiri, kepercayaan diri, kemampuan mengendalikan emosi, serta integritas dan komitmen pribadi. Selain itu, *Emotional Quotient* juga mencerminkan kapasitas individu dalam berkomunikasi secara efektif, memengaruhi orang lain, bersikap proaktif terhadap perubahan, serta menerima perubahan tersebut dengan bijak. Seseorang yang memiliki *Emotional Quotient* mampu memahami perasaan diri dan orang lain, mengatur suasana hati, serta menjaga kestabilan emosi agar stres tidak mengganggu kemampuan berfikir. Goleman menyoroti empat komponen utama dari *Emotional Quotient*, yaitu pengendalian diri, semangat, ketekunan, dan motivasi intrinsik.

2.4.2 Faktor yang mempengaruhi *Emotional Quotient*

Emotional Quotient bukanlah kemampuan yang terbentuk sejak lahir, melainkan dapat dikembangkan melalui proses belajar seiring waktu. Goleman (2009, dalam Wuwung, 2020) menyebutkan bahwa terdapat beberapa faktor utama yang memengaruhi perkembangan *Emotional Quotient* (EQ) seseorang diantaranya:

1. Lingkungan keluarga.

Keluarga menjadi tempat pertama dan utama bagi anak dalam memahami dan belajar mengelola emosi. Orang tua berperan sebagai figur penting yang tindakannya akan ditiru, dihayati, dan diinternalisasi oleh anak, sehingga membentuk bagian dari kepribadian mereka. Kemampuan emosional anak dapat mulai dibentuk sejak dini melalui interaksi sederhana, seperti mengenalkan ekspresi emosi. Pola asuh

yang mendukung misalnya membiasakan disiplin, tanggung jawab, empati, serta kepedulian akan membekali anak untuk mampu mengelola perasaan dan menyikapi situasi sulit dan tenang. Hal ini pada akhirnya akan membantu anak dalam berkonsentrasi dan menghindari masalah perilaku seperti agresivitas atau sikap negatif lainnya.

2. Lingkungan di Luar keluarga

Selain keluarga, lingkungan sosial seperti masyarakat dan teman sebaya juga memberikan kontribusi terhadap perkembangan *Emotional Quotient*. Seiring dengan pertumbuhan fisik dan mental anak, pengalaman sosial seperti melalui permainan peran dapat melatih anak memahami emosi orang lain. Dalam aktivitas bermain ini, anak belajar mengenali dan merespons perasaan dari sudut pandang yang berbeda. Untuk mengembangkan kemampuan emosional secara lebih terstruktur, dapat dilakukan melalui berbagai program pelatihan, seperti pelatihan empati, asertivitas, serta keterampilan sosial lainnya.

Menurut Agustian, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan *Emotional Quotient* individu. Faktor-faktor tersebut meliputi:

1. Faktor Psikologis.

Faktor psikologis merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor psikologis berperan penting dalam membantu seseorang untuk mengenali, mengelola, serta mengatur respons emosionalnya. Dengan adanya pengendalian diri dalam diri, individu mampu menyesuaikan emosi secara tepat agar tercermin dalam perilaku yang adaptif dan efektif.

2. Faktor Latihan Emosi

Pengulangan dalam berperilaku emosional dapat membentuk kebiasaan yang berdampak pada pembentukan nilai pribadi. Reaksi emosional yang terus-menerus terjadi dapat menjadi pola yang menetap jika tidak diarahkan dengan baik. Oleh karena itu, kemampuan mengendalikan emosi perlu dilatih secara konsisten. Individu perlu belajar untuk mengelola dorongan emosional negatif agar tidak diekspresikan secara berlebihan, sehingga menghasilkan kontrol diri yang lebih stabil.

3. Faktor Pendidikan

Pendidikan berperan sebagai sarana pembelajaran yang penting dalam pengembangan *Emotional Quotient*. Melalui proses pendidikan, individu diperkenalkan pada berbagai jenis emosi serta cara-cara yang tepat dalam mengelolanya. Pendidikan di sini tidak hanya terbatas pada lingkungan formal seperti sekolah, tetapi juga mencakup pembelajaran di lingkungan keluarga dan masyarakat (Darmadi, 2017).

Menurut Hurlock dalam Suciati (2016), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan *Emotional Quotient* seseorang, yaitu:

1. Faktor Fisik

Kondisi kesehatan fisik seseorang memiliki kaitan yang erat dengan kestabilan emosinya. Individu yang berada dalam kondisi fisik yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi secara positif, sedangkan kesehatan yang terganggu dapat memicu ketidakstabilan emosi.

2. Faktor Psikologis

Aspek psikologis atau kejiwaan juga memainkan peran penting dalam pengendalian emosi. Individu dengan tingkat intelegensi yang rendah cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lemah dibandingkan mereka yang

memiliki intelektualitas tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan berfikir dan memahami situasi sangat berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi.

3. Faktor Lingkungan

Lingkungan khususnya lingkungan keluarga, sangat memengaruhi pembentukan *Emotional Quotient* seseorang. Pola asuh, interaksi dalam keluarga, dan suasana emosional di rumah menjadi fondasi awal dalam pembelajaran dan pengembangan emosi individu.

2.4.3 Aspek-aspek *Emotional Quotient*

Aspek-aspek *Emotional Quotient* (EQ) mencerminkan sejauh mana seseorang memiliki motivasi dan keinginan untuk mencapai tujuan serta memenuhi kebutuhan hidupnya (Warastri, 2021). Daniel Goleman mengelompokkan *Emotional Quotient* ke dalam lima komponen utama yang saling berkaitan dan berperan penting dalam kehidupan individu, yaitu:

1. Kesadaran Diri

Kesadaran diri merupakan kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi, suasana hati, serta dorongan yang sedang dirasakan, termasuk alasan dibalik munculnya perasaan tersebut, aspek ini juga mencakup pemahaman terhadap dampak emosinya terhadap orang lain di sekitarnya, mengenali emosi pribadi berarti mampu menyadari apa yang sedang dirasakan pada waktu tertentu dan menjadikan sebagai acuan dalam proses pengambilan keputusan. Kemampuan ini dianggap sebagai fondasi dari *Emotional Quotient*, Individu yang memiliki kesadaran diri tinggi biasanya menunjukkan kepekaan yang kuat terhadap perasaannya sendiri dan mampu bertindak dengan penuh keyakinan. Misalnya, dalam membuat keputusan penting

seperti memilih jenjang pendidikan, lingkungan pertemanan, jenis pekerjaan, hingga pasangan hidup, ia akan mempertimbangkannya berdasarkan pemahaman yang mendalam atas dirinya sendiri.

2. Pengelolaan diri

Kemampuan untuk menjaga emosi dan dorongan sendiri agar tetap terkendali, tetap tenang dalam situasi yang mungkin volatile, dan mempertahankan ketenangan terlepas dari emosi seseorang.

Mengelola Emosi yaitu menangani perasaan agar perasaan dapat terungkap dengan pas. Kecakapan ini tergantung pula pada kesadaran diri. Mengelola emosi berhubungan dengan kemampuan untuk menghibur diri sendiri, melepaskan kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan akibat-akibat yang timbul karena gagalnya keterampilan emosional dasar. Orang-orang yang buruk kemampuannya dalam keterampilan ini akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung, sementara mereka yang pintar dapat bangkit kembali jauh lebih cepat dari kemerosotan dan kejatuhan dalam kehidupan.

3. Motivasi Diri

Memotivasi diri sendiri adalah kemampuan menata emosi sebagai alat untuk mencapai tujuan dalam kaitan untuk memberi perhatian, untuk memotivasi diri sendiri dan menguasai diri sendiri. Motivasi menggerakkan manusia untuk meraih sasaran sedangkan emosi menjadi bahan bakar untuk memotivasi, dan motivasi pada gilirannya menggerakkan persepsi dan membentuk tindakan-tindakan.

4. Empati

Mengenali emosi orang lain atau empati adalah kemampuan untuk merasakan orang lain, mampu memahami perspektif

mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan orang banyak atau masyarakat. Orang yang memiliki empati lebih mampu menangkap sinyal-sinyal sosial yang tersembunyi yang mengisyaratkan apa-apa yang dibutuhkan atau dikehendaki orang lain.

5. Keterampilan Sosial

Keterampilan Sosial yaitu kemampuan mengendalikan dan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi dan jaringan sosial, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia. Singkatnya keterampilan sosial merupakan seni mempengaruhi orang lain (Goleman, 1996; Putri Mukhlisa *et.al.*, 2024).

Salovey dan Mayer (1990) mengemukakan bahwa *Emotional Quotient* terdiri dari empat aspek utama yang berperan dalam proses pengenalan, pengolahan, dan pengendalian emosi, yaitu:

1. Persepsi Emosi

Persepsi emosi mengacu pada kemampuan individu untuk mengidentifikasi dan memahami emosi yang sedang ia alami. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menyadari kondisi emosionalnya secara tepat, sehingga dapat mengenali perasaan yang muncul dalam berbagai situasi. Pemahaman terhadap emosi pribadi ini menjadi dasar penting dalam proses pengelolaan emosi dan pengambilan keputusan yang sesuai dengan kondisi internal individu.

2. Asimilasi Emosi dalam Proses Berpikir

Individu yang memiliki *Emotional Quotient* yang baik mampu membedakan berbagai emosi yang sedang dialaminya, serta menggunakan emosi-emosi tersebut

sebagai landasan untuk memperkuat proses berpikir dan pengambilan keputusan.

3. Pemahaman Emosi

Kemampuan ini mencakup pemahaman terhadap berbagai bentuk emosi yang kompleks dan sering kali bertentangan, seperti kesetiaan yang dibarengi dengan perasaan dikhianati. Selain itu, individu juga mampu mengenali sumber emosi, menyadari pentingnya mengatasi respon emosional negatif, serta memahami ekspresi dan perilaku emosional lainnya secara menyeluruh.

4. Pengelolaan Emosi

Aspek ini menggambarkan kemampuan individu untuk mengatur keterkaitan emosi dengan situasi yang dihadapi. Artinya, individu mampu memilih apakah akan mengaitkan emosi tertentu dengan konteks yang sedang berangsur atau justru mengesampingkannya demi mencapai tujuan yang lebih besar.

2.4.4 Ciri-Ciri *Emotional Quotient*

Goleman (1996) dan Juita *et al.*, (2019) menjelaskan bahwa individu dengan tingkat *Emotional Quotient* (EQ) yang tinggi dan rendah memiliki karakteristik yang sangat berbeda. Perbedaan ini dapat diamati melalui perilaku dan kemampuan dalam mengelola emosi maupun berinteraksi sosial.

1. Ciri-ciri Individu dengan EQ Tinggi

Individu yang memiliki *Emotional Quotient* yang tinggi mampu mengendalikan emosi, terutama amarah, tanpa menunjukkan sikap agresif. Mereka memiliki kesabaran, berpikir sebelum bertindak, serta menunjukkan ketekunan dalam mencapai tujuan hidup. Selain itu, mereka sadar akan perasaan diri sendiri dan orang lain, mampu merasakan

empati, serta dapat mengatur suasana hati atau emosi negatif dengan baik. Individu ini biasanya memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri, mudah membangun hubungan sosial, terampil dalam berkomunikasi, dan cenderung menyelesaikan konflik dengan cara yang damai dan konstruktif.

2. Ciri-ciri Individu dengan EQ Rendah

Sebaliknya, seseorang dengan *Emotional Quotient* yang rendah cenderung bertindak impulsif tanpa mempertimbangkan konsekuensinya. Mereka mudah marah, bersikap agresif, dan kurang memiliki kesabaran. Tujuan hidup mereka tidak jelas, mudah menyerah dalam menghadapi tantangan, serta kurang peka terhadap perasaan sendiri maupun orang lain. Kesulitan dalam mengatur emosi negatif juga menjadi ciri khas, diikuti dengan pandangan negatif terhadap diri sendiri. Selain itu, individu dengan EQ rendah cenderung kesulitan dalam menjalin hubungan sosial, lemah dalam komunikasi interpersonal, dan sering menyelesaikan konflik melalui cara-cara yang keras atau merugikan pihak lain.

2.4.5 Manfaat *Emotional Quotient*

Selain memiliki peran penting dalam pembentukan kepribadian, *Emotional Quotient* (EQ) juga memberikan berbagai manfaat dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa manfaat tersebut antara lain:

1. Kemampuan Mengelola Stres

Stres merupakan tekanan psikologis yang dapat dialami oleh siapa saja sebagai respons terhadap beban hidup. Seseorang yang memiliki tingkat *Emotional Quotient* yang tinggi umumnya lebih terampil dalam menghadapi dan

mengendalikan stres secara adaptif. Mereka dapat menghadapi tekanan tanpa mudah larut dalam emosi negatif, serta mampu menjaga kestabilan diri dalam situasi yang penuh tantangan.

2. Pengendalian Diri dan Impuls

Salah satu ciri dari *Emotional Quotient* adalah kemampuan menahan dorongan atau keinginan sesaat demi mencapai hasil yang lebih bermakna di masa depan. Kemampuan ini menunjukkan kedewasaan dalam mengambil keputusan serta kesabaran dalam menghadapi proses. Menunda kesenangan jangka pendek untuk memperoleh manfaat jangka panjang merupakan bagian dari keterampilan regulasi emosi yang penting dalam kehidupan personal maupun profesional.

3. Mengelola Suasana Hati

Mengelola suasana hati adalah kemampuan emosional yang meliputi kemampuan untuk tetap tenang dalam suasana apapun, mampu menghilangkan kecemasan yang timbul, mengatasi kesedihan, dan menjengkelkan.

4. Motivasi Diri

Individu yang memiliki kemampuan untuk memotivasi dirinya sendiri biasanya menunjukkan tingkat produktivitas dan efektivitas yang tinggi dalam berbagai aktivitas. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk tetap bersemangat dan konsisten dalam mengejar tujuan hidup. Berbagai cara dapat dilakukan untuk menumbuhkan motivasi internal, seperti membaca buku atau artikel yang bersifat positif, menjaga fokus terhadap cita-cita yang ingin dicapai, serta secara rutin melakukan evaluasi dan introspeksi terhadap diri sendiri guna meningkatkan kualitas hidup.

5. Keterampilan Sosial

Individu dengan tingkat *Emotional Quotient* yang tinggi umumnya memiliki kemampuan yang baik dalam membangun dan menjaga hubungan sosial. Mereka cenderung mudah beradaptasi dalam lingkungan pergaulan bersikap menyenangkan, serta menunjukkan sikap toleran terhadap perbedaan. Keterampilan ini memungkinkan mereka untuk berinteraksi secara efektif dengan berbagai kalangan dan menciptakan relasi yang harmonis dalam kehidupan sosial maupun profesional.

6. Mampu memahami orang lain

Salah satu pilar penting dalam *Emotional Quotient* adalah empati yaitu kemampuan untuk memahami dan menghargai perasaan serta perspektif orang lain. Memiliki empati memungkinkan individu untuk menjalin komunikasi yang lebih efektif dan membangun hubungan yang harmonis, baik dalam konteks personal maupun profesional. EQ tidak hanya membantu seseorang dalam mengelola dan mengatur emosinya sendiri, tetapi juga memungkinkan mereka untuk mengenali serta merespons emosi orang lain, individu mampu menumbuhkan kepedulian yang tulus dan menciptakan hubungan sosial yang lebih bermakna (Suciati, 2016).

2.4.6 Tingkatan *Emotional Quotient*

Tingkatan kecerdasan emosional (EQ) dapat dilihat dari ciri-ciri perilaku dan kemampuan individu dalam mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan kajian yang dilakukan Mukhlisa *et al.* (2024), terdapat perbedaan yang cukup jelas antara individu dengan EQ tinggi dan EQ rendah, yang dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. *Emotional Quotient Tinggi*

Individu dengan EQ tinggi menunjukkan kemampuan yang matang dalam mengenali dan mengelola emosinya secara tepat. Mereka cenderung penyabar, sopan dalam berkomunikasi, menghargai pendapat orang lain, serta memiliki empati dan rasa optimis yang tinggi. Selain itu, mereka juga mampu menjaga hubungan interpersonal secara harmonis dan menyelesaikan konflik dengan cara yang sehat. EQ tinggi juga berkaitan dengan kemampuan memotivasi diri, mengendalikan dorongan emosi, serta tetap berpikir rasional dalam menghadapi tekanan atau stres.

2. *Emotional Quotient Rendah*

Individu dengan EQ rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali serta memahami emosi yang mereka alami. Mereka sering menunjukkan perilaku negatif seperti terlalu cerewet, suka mengejek atau merendahkan orang lain, serta kesulitan dalam menjalin kerja sama karena cenderung eksklusif dalam bergaul. Ciri lainnya termasuk kurangnya empati, tidak mandiri, dan senang melihat penderitaan orang lain. Kondisi ini menunjukkan lemahnya kontrol emosi dan ketidakmampuan dalam membangun hubungan sosial yang sehat.

2.4.7 Alat Ukur *Emotional Quotient*

Emotional Quotient (EQ) dapat dinilai melalui berbagai instrumen yang telah dikembangkan oleh para ahli. Alat ukur ini dirancang untuk menilai sejauh mana individu mampu mengenali, memahami, mengelola, dan menggunakan emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa alat ukur yang umum digunakan antara lain:

1. *The Mayer-Salovey-Casuro Emotional Intelligence Test (MSCEIT)*

MSCEIT merupakan salah satu alat ukur *Emotional Quotient* yang dirancang untuk menilai empat komponen utama dalam kemampuan emosional. Komponen utama dalam kemampuan emosional. Komponen tersebut meliputi: kemampuan dalam mengenali dan mengekspresikan emosi, integritas antara emosi dan proses berpikir, pemahaman terhadap dinamika perubahan emosi dan hubungannya dengan konteks situasi, serta keterampilan dalam mengelola dan mengarahkan emosi secara efektif.

2. *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i)*

EQ-i adalah instrumen pengukuran EQ yang digunakan secara luas karena sifatnya yang praktis dan mudah diimplementasikan. Alat ini menilai berbagai kemampuan emosional yang terbagi ke dalam beberapa dimensi, antara lain kecakapan interpersonal, intrapersonal, kemampuan beradaptasi, serta pengelolaan stres. EQ-i menjadi salah satu alat ukur EQ yang populer karena mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai *Emotional Quotient* seseorang (Selfrinda, 2013).

3. *Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10)*

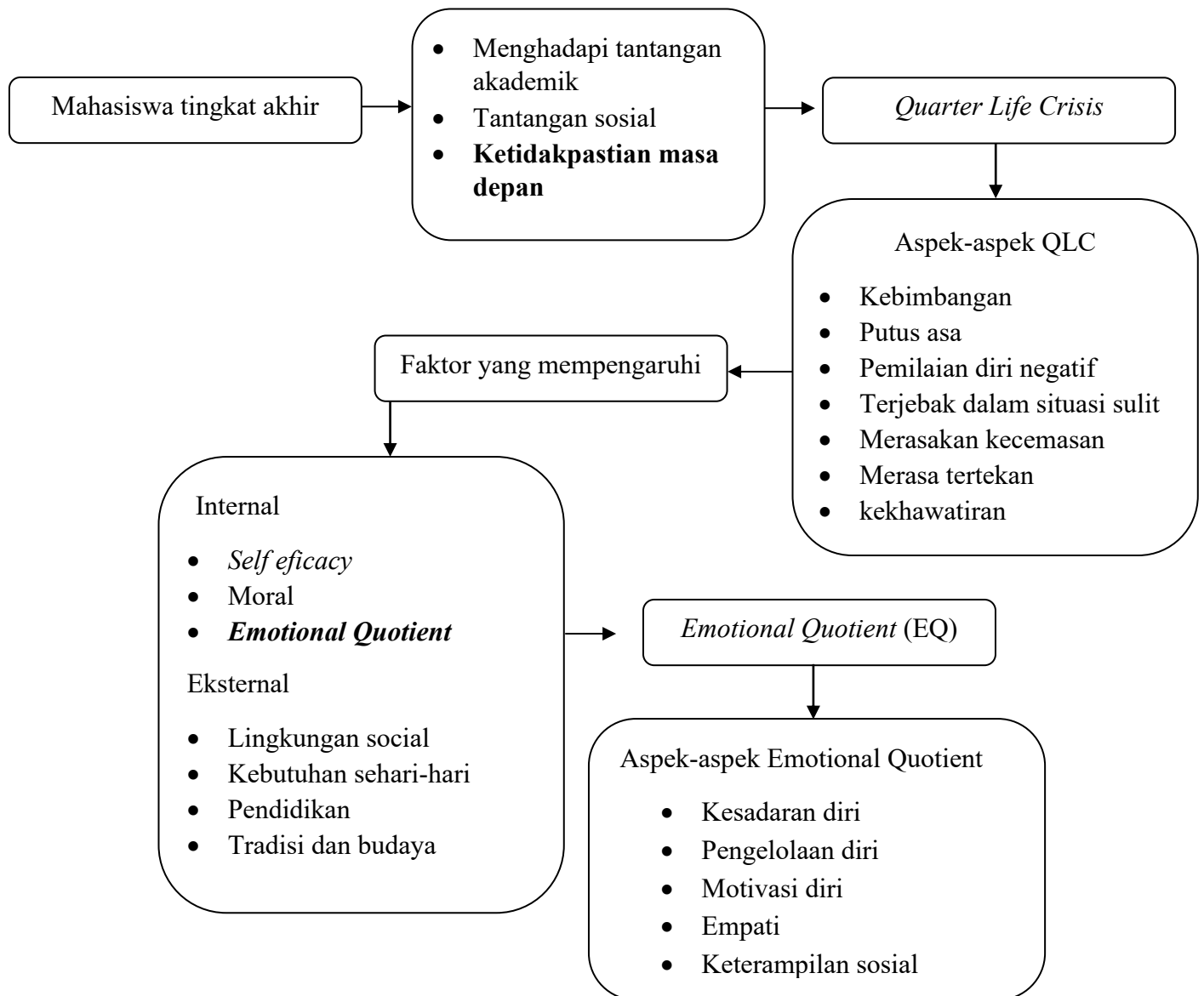
Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10) atau skala untuk mengukur *Emotional Quotient* merupakan alat ukur psikologis yang dirancang untuk mengukur *Emotional Quotient* secara singkat dan efisien. Instrumen ini dikembangkan berdasarkan teori kecerdasan emosional oleh Salovey dan Mayer (1990), yang kemudian disederhanakan oleh Davies dan rekan-rekannya untuk memudahkan penerapannya dalam berbagai konteks penelitian. BEIS-10 terdiri dari 10 item pernyataan yang mencerminkan lima dimensi utama kecerdasan emosional, yaitu kemampuan dalam menilai emosi diri sendiri, menilai emosi orang lain,

mengatur emosi diri sendiri, mengatur emosi orang lain, dan menggunakan emosi dalam proses berpikir dan bertindak. Masing-masing dimensi diwakili oleh dua item.

Responden diminta untuk memberikan penilaian terhadap setiap pernyataan dengan menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Dengan jumlah item yang sedikit, BEIS-10 memungkinkan pengukuran kecerdasan emosional yang cepat dan praktis tanpa mengorbankan validitas dan reliabilitas instrumen. Skala ini telah diuji melalui analisis faktor dan menunjukkan hasil yang baik dalam hal validitas konstruk serta reliabilitas internal, sehingga dapat diandalkan sebagai alat ukur dalam berbagai populasi, termasuk mahasiswa dan individu dewasa muda.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur Emotional Quotient adalah Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10). Alat ukur ini terdiri dari 10 pertanyaan yang dirancang untuk mengevaluasi kemampuan individu dalam mengenali, memahami, mengelola, serta memanfaatkan emosi secara efektif dalam berbagai situasi kehidupan. Instrumen ini telah diterjemahkan dan diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia melalui metode *back-translation* dan diuji konstruk oleh Julia Eva Putri (2024) menggunakan metode *Correlation Product Moment* kepada 41 mahasiswa dan menunjukkan nilai signifikansi 0.000, yang berarti valid. Uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha menunjukkan nilai 0.900, yang tergolong sangat reliabel dan memiliki konsistensi internal yang sangat baik untuk digunakan.

Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

Sumber: Goleman (1995) dalam Tanti *et al.* (2022); Robbins dan Wilner (2001); Fazira *et al.* (2023)