



KEMATANGAN EMOSI DALAM MENGHADAPI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA DI JOMBANG

Wardatul Mufidah, Dedy Firmansyah, Denok Wigati

^{1*,2*3} Universitas Darul Ulum, Indonesia

^{1*} wardatulmufidah888@gmail.com, ² firmansyahdedy4@gmail.com,
³ denokwigati2021@gmail.com

Article Info

Article history:

Received March 4^{mo}, 2024

Revised March 29th, 2024

Accepted April 1^{mo}, 2024

Keyword: *emotional maturity, quarter life crisis.*

ABSTRACT

This research aims to determine the influence of emotional maturity in facing the quarter life crisis in students. The Hypothesis proposed in this research is that there is an influence of emotional maturity in facing the quarter life crisis. The research method used in the research is a quantitative method. The subjects in this students aged 19-25 years old who were inemployment. This research use purposive as a sampling method. This research uses product moments which are used to analyze data obtained using SPSS programs. The result of the hypothesis test there is a significant negative correlation between emotional maturity and quarter life crisis.

Copyright © 2024 Jurnal IDEA.
All rights reserved.

Corresponding Author:

Wardatul Mufidah

wardatulmufidah888@gmail.com

Psikologi, Universitas Darul Ulum Jombang

Jl. Gus dur no. 29 A Mojongapit Jombang

Abstraksi : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh kematangan emosi dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh kematangan emosi dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 104 mahasiswa usia 19-25 tahun yang belum bekerja di kota Jombang dengan menggunakan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kematangan emosi dan skala *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan *product moment* yang digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*). Hasil uji hipotesis diperoleh koefisien korelasi r^{xy} sebesar -0,751 dengan signifikan 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan ada korelasi negatif yang signifikan antara kematangan emosi dan *quarter life crisis*, semakin tinggi kematangan emosi maka semakin rendah individu dalam mengalami *quarter life crisis*.

Kata kunci : Kematangan Emosi, *Quarter Life Crisis*

Pendahuluan

Mahasiswa pada umumnya terdiri atas remaja atau dewasa awal yang masih memiliki gejala emosi yang dikatakan masih belum stabil. Hal ini dikarenakan mereka masih berada fase pencarian jati diri. Di fase ini banyak sekali pengalaman baru yang dialaminya, salah satunya adalah fase dimana mereka mengalami krisis emosi (*quarter life crisis*). Menurut Arnett (2000), individu usia 18 sampai 29 tahun atau yang sering disebut peralihan dari masa remaja menuju ke dewasa awal (*emerging adulthood*), dimana individu akan mengalami krisis emosi dan semua orang pasti akan mengalaminya.

Fenomena *quarter life crisis* merupakan perasaan kebimbangan dan ketakutan yang dialami oleh individu dan seringkali disertai dengan munculnya respon negatif dapat berupa perasaan terisolasi, takut akan kegagalan, sering merasa cemas, dan tidak berdaya (Syifa'ussurur et al., 2021). Menurut Robbins & Wilner (2001), *quarter life crisis* adalah perasaan yang akan muncul saat individu memasuki usia 20-an. Perasaan tersebut adalah kekhawatiran terhadap masa depan, pekerjaan, dan relasi sosial.

Penelitian yang dilakukan Pelatihan Pembentukan Kepribadian dan Kepemimpinan (P2KK) Universitas Muhammadiyah Malang tahun 2022-2023 menyebutkan 86% generasi milenial (kelompok manusia yang lahir di tahun 1980-an. ingga 1997), mengalami *quarter life crisis*, 57% pemicunya adalah mencari pekerjaan yang sesuai dengan minatnya, 57% merasa tertekan karena belum memiliki rumah, dan 46% merasa tertekan karena belum mempunyai pasangan. Memasuki masa dewasa awal, individu akan dituntut untuk menjadi orang yang dewasa, menjadi pribadi yang mandiri, dapat menentukan jalan hidupnya secara mandiri, dapat meningkatkan kualitas dirinya, mendapatkan pekerjaan yang layak serta mempunyai karir yang baik. Pada masa ini juga, individu diharuskan dapat menjalankan peran sebagai orang dewasa yang matang. Tingkat kematangan emosi tiap individu akan sangat berpengaruh terhadap cara mereka merespon tantangan yang mereka hadapi. Ada beberapa individu yang merasa antusias dan merasa mendapat tantangan menjelajahi dan menjalani kehidupan mendatang yang akan dilaluinya, tetapi ada pula individu yang merasa khawatir, cemas, tertekan, dan merasa dirinya tidak berharga.

Penelitian Salovey, Bedell, Detweiler dan Mayer (Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. 2022), menemukan bahwa individu yang mempunyai kecerdasan emosi tinggi akan mampu untuk beradaptasi pada lingkungan yang penuh dengan tekanan. Kualitas kematangan emosi individu dapat dilihat dari seberapa tinggi kecerdasan emosi individu tersebut. Penting bagi individu untuk meningkatkan kecerdasan emosinya, dengan harapan semakin baiknya kecerdasan emosi, kualitas kematangan emosi juga akan meningkat.

Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa fenomena *quarter life crisis* terjadi di usia 20-an, yang mana di usia tersebut individu akan merasa khawatir terkait dengan karir karena mereka tidak mendapat pekerjaan yang sesuai dengan jurusannya. Pada usia 20 individu akan dituntut untuk sudah menjalin komitmen dengan pasangan. Dapat diasumsikan bahwa individu usia 20 tahunan masih memiliki kematangan emosi yang rendah.

Dewasa awal adalah fase saat individu menghadapi kehidupan tanpa bergantung pada orang tua. Dalam fase dewasa awal individu akan memiliki penampilan yang sempurna atau individu sudah mencapai puncaknya dalam taraf kesehatan dan daya tahannya. Hurlock (2004), menyatakan bahwa individu yang berada di fase dewasa awal merupakan individu yang produktif.

Usia produktif merujuk pada semakin banyaknya tugas perkembangan yang harus dihadapi individu. Hurlock (2004), menyebutkan tugas perkembangan individu yang berada pada

fase dewasa awal yakni, a) mendapat pekerjaan, b) mendapat pasangan atau teman hidup, c) belajar hidup berumah tangga dengan pasangannya, d) mengurus anak, e) dapat mengelola keluarganya, f) bertanggung jawab sebagai warga negara, g) ikut serta dalam kelompok sosial.

Hurlock (2004), mendefinisikan kematangan emosi adalah kemampuan individu untuk mengekspresikan emosinya dengan cara dan waktu yang tepat yakni sesuai dengan lingkungannya. Ciri-ciri kematangan emosi individu dapat dikatakan baik apabila individu tersebut mampu menyelesaikan masalah secara objektif dan berpikir secara kritis sebelum individu tersebut melakukan sebuah tindakan (Walgito, 2004; Hurlock, 2004).

Dalam hal kematangan emosi, Murray (1997), menyatakan bahwa kematangan emosi merupakan suatu kondisi dimana individu dapat mengendalikan emosi yang kuat di dalam dirinya, juga dapat diartikan bahwa individu tersebut sudah mencapai pada puncak perkembangan dirinya. Yusuf (2011), mengatakan bahwa kematangan emosi adalah individu yang sudah dapat bersikap toleran, nyaman pada dirinya, dapat mengontrol emosinya, dapat menerima dirinya dan orang lain, dan kemampuannya untuk mengekspresikan emosinya secara konstruktif dan kreatif.

Berdasarkan hasil uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis*. Dalam hal ini kematangan emosi sangatlah penting karena dapat mempengaruhi hubungan individu dengan lingkungannya. Seharusnya individu sudah memiliki kematangan emosional saat usia dewasa awal agar meminimalisir adanya krisis emosional atau *quarter life crisis*.

Metode

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa usia 18-25 tahun yang belum bekerja di Jombang, Jawa Timur. Dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah 104 mahasiswa yang kuliah di Jombang dengan rentang usia 18-25 tahun atau dalam fase perkembangan dewasa awal yang belum bekerja. Teknik Sampling adalah metode yang digunakan dalam mengambil sampel penelitian, ada beberapa teknik yang sering digunakan dalam penelitian (Prastyo, 2022) Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive random sampling* yaitu teknik atau metode pengambilan data dengan memperhatikan kriteria atau karakteristik subjek yang sudah ditentukan sebelumnya dengan pengambilan data secara acak.

Dalam penelitian ini skala kematangan emosi disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang disebutkan Susanto (2018), dengan empat aspek kematangan Emosi yaitu sebagai berikut, pemberian dan penerimaan cinta, pengendalian emosi, toleransi terhadap frustrasi, kemampuan mengatasi ketegangan. Pada skala ini mendapatkan nilai *cronbach alpha* sebesar 0.905. Dalam penelitian ini untuk mengungkap variabel *quarter life crisis* diukur menggunakan skala yang disusun oleh Lestari (2020) berdasarkan teori Alexander Robbins dan Abby Wilner (2001) yang sudah dimodifikasi oleh peneliti sesuai dengan subjek penelitian. Adapun aspek pada skala ini yaitu adalah bimbang dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, perasaan terjebak dalam situasi sulit, penilaian diri negatif, perasaan cemas, perasaan tertekan, memiliki kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Pada skala ini mendapatkan nilai *cronbach alpha* sebesar 0.953. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil

Hasil penelitian berupa hasil analisis statistik deskriptif dan uji hipotesis korelasi *Pearson Product Moment*. Adapun hasil analisis perhitungan tersebut dapat dilihat di bawah ini :

Tabel 1
Deskriptif Nilai Skala Kematangan Emosi

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	>117	Sangat Tinggi	13	12,50%
2.	91-117	Tinggi	57	54,81%
3.	65-90	Cukup	32	30,77%
4.	40-64	Rendah	2	1,92%
5.	<39	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			104	100,00%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa dari 104 subjek dalam penelitian terdapat subjek yang memiliki kematangan emosi dalam kategori sangat tinggi ada 13 subjek (12,50%), dalam kategori tinggi terdapat 57 subjek (54,81%), dalam kategori cukup terdapat 32 subjek (30,77%), dan dalam kategori rendah (1,92%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian ini memiliki kematangan emosi pada kategori tinggi yaitu sebanyak 57 subjek (54,81%)

Tabel 2
Deskriptif Nilai Skala *Quarter Life Crisis*

No.	Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase
1.	>159	Sangat Tinggi	0	0,00%
2.	123-159	Tinggi	7	6,73%
3.	88-122	Cukup	41	39,42%
4.	54-87	Rendah	45	43,27%
5.	<53	Sangat Rendah	11	10,58%
Jumlah			104	100,00%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 104 subjek terdapat tujuh orang dalam kategori tinggi (6,73%), dalam kategori cukup terdapat 41 subjek (39,42%), dalam kategori rendah terdapat 45 subjek (43,27%), dan 11 orang dalam kategori kematangan emosi

sangat rendah (10,58%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat *quarter life crisis* dalam kategori rendah yaitu 45 subjek (43,27%).

Tabel 3
Hasil Analisa Korelasi Pearson

r^{xy}	sig. (2-tailed)	korelasi
-0,751	0.000	signifikan

Berdasarkan dari hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment (2-tailed)* memperlihatkan bahwa nilai korelasi *Product Moment Pearson* diperoleh r^{xy} sebesar -0,751 dengan nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$), tanda negatif (-) menunjukkan ada hubungan negatif antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa usia dewasa awal yang belum bekerja di Jombang. Semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin rendah *quarter life crisis*. Hipotesis yang diajukan untuk penelitian ini diterima. Hasil analisis menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,564, artinya kematangan emosi memiliki pengaruh sebesar 56,4% terhadap *quarter life crisis* sementara sisanya sebesar 44,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yakni tinggi atau rendahnya kematangan emosi berpengaruh pada tinggi rendahnya individu mengalami *quarter life crisis*. Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kematangan emosi mahasiswa yang berada pada fase perkembangan dewasa awal memiliki kematangan emosi yang tinggi. Individu yang matang emosinya dapat mengontrol emosi yang ada pada dirinya. Berbanding terbalik dengan *quarter life crisis*, dari subjek penelitian ini ditemukan tingkat *quarter life crisis* dalam kategori rendah.

Mahasiswa yang memiliki kematangan emosi yang tinggi berarti sudah mampu mengontrol emosinya, dapat mengungkapkan emosi dengan tepat, dan tidak menunjukkan kemarahan di depan orang lain. Hal ini sejalan dengan Hurlock (Trifiana, R., 2015) yang telah menjelaskan bahwa remaja yang telah mencapai kematangan emosi dapat mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih dapat diterima, melihat waktu dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian oleh Permatasari (2021), yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis*. Dalam penelitian tersebut Permatasari menggunakan subjek individu yang berusia 20-30 tahun laki-laki dan perempuan di Universitas Muhammadiyah Malang.

Kematangan emosi yang tinggi membuat individu yang khususnya pada fase dewasa awal, dapat memberikan dampak yang baik bagi dirinya. Dengan semakin tingginya kematangan emosi maka individu dapat mengendalikan emosi dalam dirinya hal itu juga dapat menunjukkan individu sudah mencapai puncak dalam perkembangan dirinya (Murray, 1997). Kematangan emosi juga dapat menunjukkan sikap individu yang mampu untuk bersikap toleran pada setiap

hal, nyaman dengan dirinya, dapat mengontrol emosinya, mampu menerima dirinya dan orang lain, dan mampu dalam mengekspresikan emosinya secara konstruktif dan kreatif (Yusuf, 2011)

Kematangan emosi dibentuk dari faktor lingkungan yang mendukung dirinya, pengalaman yang individu dapatnya, penilaian dari orang lain, dan faktor biologis. Mahasiswa dengan tingkat kematangan emosi yang baik akan mampu untuk menyesuaikan dirinya dan dapat menemukan pemecahan masalah yang sesuai dengan dirinya dan norma yang berlaku. Mahasiswa dengan kematangan emosi tinggi mampu mengatasi permasalahan dalam dirinya, memperhatikan dunia luar, dan mempunyai kemampuan untuk berinteraksi sosial. Mahasiswa dengan kematangan emosi yang rendah akan sulit menganggap suatu keberhasilan diperoleh dari diri sendiri dan cenderung mengalami kecemasan yang tinggi. Dengan memiliki kematangan emosi yang tinggi mahasiswa diharapkan dapat menghadapi kebimbangan, kecemasan dan ketidakpastian yang merupakan faktor dari *quarter life crisis*.

Murray (1997), menyatakan bahwa seorang individu yang memiliki kematangan emosi yang baik, diperkirakan akan mampu melewati masa krisis (*quarter life crisis*) yang meliputi perasaan tertekan, khawatir, rasa cemas, hingga frustrasi. Individu yang memiliki kematangan emosi akan mampu melewati masa-masa sulit dengan tenang dan akan selalu menjaga kondisi emosinya dengan baik. Individu akan memiliki kemampuan untuk menghadapi dan menerima kenyataan.

Hasil yang didapat pada penelitian Permatasari (2021), dari beberapa subjek yaitu mahasiswa S1, mahasiswa S2, dan mahasiswa D3, ketika ditotal yang mengalami *quarter life crisis* sebanyak 60.9%, tingkat *quarter life crisis* yang dialami bisa masuk dalam kategori rendah, sedang maupun tinggi. Tetapi kondisi tersebut paling banyak dialami pada usia 20 hingga 25 tahun, dimana pada usia tersebut individu mulai memasuki dewasa awal yang pada masa ini individu akan menghadapi banyak permasalahan dan tuntutan-tuntutan dari lingkungannya. Hal tersebut dapat terjadi saat individu merasa belum siap memasuki peran dewasa. Pada usia tersebut individu diharapkan untuk mandiri dan dewasa secara mental, serta dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Hasil penelitian Agustin (2012), memberikan salah satu alternatif solusi dalam menghadapi *quarter life crisis*, yakni melalui terapi dengan pendekatan *solution-focused* yang efektif dalam mengurangi perasaan negatif sebagai akibat dari *quarter life crisis*.

Berdasarkan penjelasan di atas individu dengan kematangan emosi yang tinggi benar-benar mengenali dirinya dan mampu mengontrol emosi yang bergejolak dalam dirinya, sehingga individu mampu menerima segala kelebihan dan kekurangannya, evaluasi terhadap dirinya menjadi lebih positif serta mampu merancang tujuan-tujuan yang sesuai dengan realitas hidupnya, yaitu tujuan yang memiliki kemungkinan besar untuk dapat dicapai, mampu menghadapi kehidupan fase dewasa, serta menganggap bahwa hidup adalah suatu proses menjadi lebih baik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dalam penelitian ini, menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kematangan emosi dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa dalam fase dewasa awal di Jombang. Artinya semakin tinggi kematangan emosi maka akan semakin rendah *quarter life crisis*.

Dari penelitian yang dilakukan, maka saran yang dapat diberikan kepada subjek yaitu lebih meningkatkan kemampuan kematangan emosi. Selain itu, subjek dapat lebih mengenal

tentang dirinya secara lebih mendalam, mengenali kondisi dan perihal yang memicu munculnya krisis dan segera menyelesaikannya. Pada penelitian selanjutnya, dapat mempertimbangkan faktor lain yang berpengaruh pada *quarter life crisis*.

Referensi

- Agustin, Inayah. (2012). Terapi Dengan Pendekatan *Solution-Focused* Pada Individu Yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. Tesis. Jakarta : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta.
- 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>
- 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.
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Lestari, Uty. (2020). Pengaruh Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Darul ‘Ulum Jombang.
- Murray. (1997). *Emotional Maturity*. <http://www.sonic.net~drmurraymaturity>.
- Permatasari, I. (2021). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
- Prastyo Bambang Edi. (2022). Hubungan Antara *Self Estem* dengan Motivasi Berprestasi pada Anggota PASKIBRA SMK Negeri 3 Jombang. . *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Darul ‘Ulum Jombang.
- Robbins, A & Wilner, A. (2001). *Quarter-Life Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Penguin Putnam, Inc.
- Robbins, A. (2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis: Advice From Twentysomethings Who Have Been There And Survived*. Amazon: Tarcher Perigee.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Kencana.
- Trifiana, R. (2015). Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Perilaku Prososial Remaja Pengguna Gadget di SMP N 2 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri yogyakarta*.
- Walgito, B. (2002). *Bimbingan dan Konseling Perkawinan*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Yusuf, S. (2001). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.