

**HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES
PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI *QUARTERLIFE
CRISIS* (QLC) DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS
MEDAN AREA STAMBUK 2017**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi Universitas Medan area

Diajukan oleh

Alvira Franyanti

17.860.0204



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 20/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)20/6/22

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTERLIFE CRISIS DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA STAMBUK 2017

Dipersiapkan dan disusun oleh

Alvira Franyanti

17.860.0204


Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji


Pada tanggal, 10 Maret 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua


Sekretaris

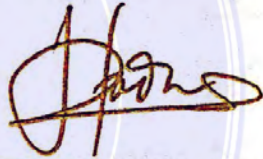

(Nini Sri Wahyuni, S.Psi, M.Psi)


(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Pembimbing

Penguji Tamu


(Merri Hafni, S.Psi, M.Si)



(Dr. Risydah Fadillah, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana
Tanggal, 10 Maret 2022

Kepala Bagian


(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area


Hassanuddin, Ph.D)

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Alvira Franyanti

NIM : 17.860.0204

Tahun Terdaftar :2022

Program Studi : Psikologi Perkembangan

Menyatakan bahwa dalam dokumen ilmiah Skripsi ini tidak terdapat bagian karya ilmiah lain yang telah diajukan untuk memperoleh gelar akademik di suatu lembaga Pendidikan Tinggi, dan juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang/lembaga lain, kecuali yang secara lengkap dalam daftar pustaka.

Dengan demikian saya menyatakan bahwa dokumen ilmiah ini bebas dari unsur-unsur plagiasi dan apabila dokumen ilmiah Skripsi ini di kemudian hari terbukti merupakan plagiasi dari hasil karya penulis lain dan/atau dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan/atau sanksi hukum yang berlaku.

Medan, 10 Maret 2022



Alvira Franyanti

HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Alvira Franyanti
NIM : 17.860.0204
Program Studi : Psikologi Perkembangan
Fakultas : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (Non-Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarterlife Crisis di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017

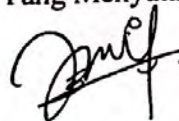
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Medan

Pada tanggal : 10 Maret 2022

Yang Menyatakan



(Alvira Franyanti)

HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN STRES PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI *QUARTERLIFE CRISIS* (QLC) DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA STAMBUK 2017

OLEH :

ALVIRA FRANYANTI

NPM : 17.860.0204

ABSTRAK

Quarterlife Crisis merupakan bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis*. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area sebanyak 258 mahasiswa dan sampel yang didapat dari *screening tes* sebanyak 43 mahasiswa. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penyebaran skala kecerdasan emosional dengan stres menggunakan skala *Likert*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Korelasi *Product Moment*. Berdasarkan perhitungan analisis *r Product Moment* dengan nilai koefisien (r_{xy}) = -0,579 dan koefisien (r^2) = 0,336 dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres. Artinya semakin rendah kecerdasan emosional maka stres semakin tinggi pula. Hasil lain yang diperoleh dari penelitian ini adalah bahwa kecerdasan emosional pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terindikasi rendah dengan nilai rata-rata empirik yang diperoleh yaitu 86,35 sedangkan Stres terindikasi tinggi dengan nilai empirik yang diperoleh 129,16. Hal ini dibuktikan melalui perhitungan koefisien determinan (r^2) = 0,336.

Kata kunci : Kecerdasan Emosional, Stres, dan *Quarterlife crisis*

**CORRELATION BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND
STRESS ON THE STUDENTS WHO ARE EXPERIENCING A
QUARTER LIFE CRISIS (QLC) AT THE FACULTY OF
PSYCHOLOGY, MEDAN AREA UNIVERSITY YEAR OF 2017.**

By:

ALVIRA FRANYANTI

NPM : 17.860.0204

ABSTRACT

Quarterlife Crisis is a form of emotional crisis that occurs in individuals in their 20s includes feelings of helplessness, isolation, self-doubt, and fear of failure. This study aims to examine the correlation between emotional intelligence and stress in students who experience a quarterlife crisis. The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between emotional intelligence and stress. The subjects in this study were 258 students of Psychology at the Medan Area University and the sample used was 43 students, obtained from a screening test. This research method uses correlational quantitative methods. The distribution of the Emotional Intelligence with Stress scale uses a Likert scale. The data analysis method used in this research is Product Moment Correlation. Based on the analysis r Product Moment analysis with a coefficient value $(r_{xy}) = -0,579$ and a coefficient. $(r^2) = 0.336$ with $p = 0.000 < 0.05$. These results indicate that the hypothesis proposed in this study was accepted, namely that there is a negative relationship between emotional intelligence and stress. This means that the lower the emotional intelligence, the higher the stress. Another result obtained from this study is that emotional intelligence at the Faculty of Psychology, University of Medan Area is indicated to be low with an empirical average score of 86.35 while Stress is indicated to be high with an empirical value obtained of 129.16. This is evidenced by the calculation of the determinant coefficient $(r^2) = 0.336$.

Keywords: Emotional Intelligence, Stress, and Quarterlife Crisis

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji dan syukur saya ucapkan kepada Allah Subhanahu wata'ala yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta masih diberikannya kesehatan dan semangat yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ini, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh kelulusan sarjana Psikologi di Universitas Medan Area.

Adapun maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stres pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarterlife Crisis* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017”. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan karya ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan dan kerja sama yang baik dari berbagai pihak. Dengan segala ketulusan hati, penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Ketua yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Prof. Dr. Dandan Ramdan, M. Eng, M. Sc selaku Rektor Universitas Medan Area.
3. Bapak Hasanuddin, Ph.D selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

4. Ibu Merri Hafni, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing, yang selalu memberikan arahan dan semangat saat bimbingan dengan penuh kesabaran kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Para Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memotivasi kepada penulis sehingga dapat memperlancar penyelesaian karya tulis ini.
6. Seluruh staf bagian tata usaha program studi Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu memperlancar proses penyelesaian kuliah dan skripsi penulis.
7. Kepada pihak Universitas Medan Area yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian dan teman-teman stambuk 2017 yang telah bersedia untuk membantu mengisi angket penelitian.
8. Kepada yang tersayang kedua orangtua saya Ayahanda Sufran Daulay dan ibunda Yuli Yanti yang selalu memberikan dukungan, semangat, doa, dan bantuan finansial sehingga penulis selalu termotivasi untuk dapat menyelesaikan kuliah dengan baik.
9. Kedua adik saya Arya Frandika Daulay dan Adella Maisyarah atas doa, dukungan, dan motivasi yang diberikan kepada saya, yang selalu menghibur ketika saya merasa lelah selama proses menyelesaikan skripsi.
10. Kepada seluruh keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan, perhatian, dan doa – doa agar penulis diberikan kemudahan serta kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini.

11. Kepada teman terdekat saya yang sudah membantu dalam menyelesaikan karya tulis ini Fitra Namira, Muhammad Farid Erdin, Sandy Aditya, Wawan Natanael, Adella Anggraeni, Muhammad Andrian, Jenny Aurellia dan teman – teman kelas saya yang selalu memberikan bantuan dan memberikan dukungan serta penulis berterima kasih dengan ketulusan hati.

Akhir kata, penulis memohon maaf atas kesalahan dan kekurangan didalam penulisan ataupun penyusunan karya ilmiah ini. Penulisi mengharapkan kritik dan saran yang membangun agar dapat melakukan penelitian yang lebih baik lagi. Semoga segala kebaikan dan bantuan yang diberikan akan mendapat balasan dari Allah Subhanahu Wata'ala.

Medan, 10 Maret 2022

Penulis

(Alvira Franyanti)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vii
RIWAYAT HIDUP.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Stres.....	11
1. Pengertian Stres.....	11
2. Faktor – Faktor yang mempengaruhi stres.....	12
3. Aspek-aspek Stres.....	14
4. Ciri – ciri individu yang mengalami stres.....	15
5. Jenis Stres.....	17

6.	Tingkatan Stres	17
B.	Kecerdasan Emosional	18
1.	Pengertian Kecerdasan Emosional	18
2.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional	20
3.	Aspek- Aspek Kecerdasan Emosi	22
4.	Ciri – Ciri Kecerdasan Emosi	24
C.	Quarterlife Crisis	26
1.	Pengertian Quarterlife Crisis	26
2.	Faktor yang Mempengaruhi <i>quarterlife crisis</i>	27
3.	Aspek – Aspek <i>quarterlife crisis</i>	31
D.	Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres pada Mahasiswa yang mengalami <i>Quarterlife Crisis</i>	34
E.	Kerangka Konseptual	38
F.	Hipotesis Penelitian	38
	BAB III	39
	METODE PENELITIAN	39
A.	Tipe Penelitian	39
B.	Identifikasi Variabel Penelitian	39
C.	Defenisi Operasional Variabel Penelitian	39
D.	Subjek Penelitian	40
1.	Populasi	40
2.	Sampel	40
E.	Teknik Pengumpulan Data	41
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	42
1.	Validitas	42
2.	Reliabilita	43
G.	Metode Analisis Data	43
1.	Uji Normalitas	43
2.	Uji Linearitas	44
	BAB IV	45
	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A.	Orientasi Kancah Penelitian	45

1.	Sejarah dan Profil Universitas Medan Area.....	45
2.	Visi dan Misi Universitas Medan Area:.....	47
3.	Visi dan Misi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area	48
B.	Persiapan Penelitian	49
1.	Persiapan Administrasi	49
2.	Persiapan Alat Ukur	50
a.	Uji Coba Alat Ukur	53
b.	Pelaksanaan Penelitian	56
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	56
1.	Uji Asumsi	56
3.	Hasil Analisis Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	58
4.	Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	59
5.	Hasil Analisis Frekuensi Stres laki-laki dan perempuan.....	60
D.	Pembahasan.....	61
BAB V	64
SIMPULAN DAN SARAN	64
A.	Simpulan	64
B.	Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	50
Jadwal Penelitian	50
Tabel 4.2	51
Distribusi Butiran Skala Kecerdasan Emosional sebelum Uji Coba	51
Tabel 4.3	52
Distribusi Butiran Skala Stres Sebelum Uji Coba	52
Tabel 4.4	54
Distribusi Skala Kecerdasan Emosional Setelah Uji Coba.....	54
Tabel 4.5	55
Distribusi Skala Stres Setelah Uji Coba	55
Tabel 4.6	57
Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	57
Tabel 4.7	58
Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas	58
Tabel 4.8	59
Rangkuman Hasil Analisis Product Moment	59
Tabel 4.9	59
Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Empirik	59
Tabel 4.10	60
Hasil Analisis Frekuensi Stres Laki-laki dan Perempuan	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	64
Alat Ukur Uji Coba Penelitian	64
Lampiran B	73
Distribusi Skor Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional dan Stres	73
Lampiran C	79
Hasil Uji Validitas dan Realibilitas Skala Kecerdasan Emosional dan Stres	79
Lampiran D	89
Kuisisioner Quarterlife Crisis	89
Lampiran E	93
Alat Ukur Penelitian	93
Lampiran F	102
Hasil Validitas dan Realibilitas Item Skala Kecerdasan Emosional dan Stres	102
Lampiran G	110
Hasil Analisis Regresi Antara Kecerdasan Emosional dan Stres	110
Lampiran H	114
Surat Keterangan Penelitian	114

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Setiap fase perkembangan manusia terus menerus melakukan tugas-tugas kompleks yang menuntut keberhasilan. Setiap tahapan perkembangan memiliki tugas-tugas perkembangan yang berbeda-beda. Memasuki fase dewasa, individu yang mempersiapkan dirinya dengan baik maka akan merasa siap untuk menjadi individu yang dewasa, dan individu yang tidak mampu menghadapi tantangan dan perubahan mengalami kebingungan dan berbagai masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau respon yang negatif dari dalam diri individu. Bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Menurut Atwood & Scholtz (dalam Balzarie & Nawangsih, 2019) Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarterlife crisis*.

Quarterlife Crisis ialah fenomena yang dialami oleh individu sebagai respons terhadap munculnya ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001). Ketidakstabilan tersebut yang sering menyebabkan orang merasa cemas dan tidak berdaya, tetapi dapat percaya diri pada waktu yang hampir sama. Hal yang paling nyata dirasakan orang yang mengalami *quarterlife crisis* adalah kekhawatiran berlebihan tentang masa depan, bingung dengan kehidupan yang terasa monoton, serta mempertanyakan kembali mengenai keputusan hidup yang sudah diambil. Menurut

Fischer (2008) *quarterlife crisis* diartikan sebagai masa eksplorasi untuk berkembang dengan banyaknya tantangan akibat ketidakstabilan dalam hal karier, finansial, pencarian jati diri, cinta, pertemanan, hubungan dengan orangtua di usia 20 tahunan.

Banyak mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis* dalam hidupnya. Terutama mahasiswa yang akan menyelesaikan pendidikannya. Hal ini diperkuat dengan pernyataan menurut Alifandi (dalam Habibie dkk, 2019) lompatan akademis ke dunia kerja yang sering dialami mahasiswa berujung pada luka dan ketidakstabilan emosi sehingga mengalami krisis emosional. Krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi.

Banyaknya tuntutan yang dialami diantaranya penyelesaian tugas - tugas, pembuatan skripsi, tuntutan dosen, tuntutan orang tua, tuntutan lingkungan, harapan tentang masa depan yang akan menjadi penentu mahasiswa tersebut mengalami keberhasilan atau mengalami kegagalan. Banyaknya tuntutan yang dimiliki oleh mahasiswa mengharuskan mahasiswa untuk lebih dewasa dan bertanggung jawab agar dapat menyelesaikan tuntutan tersebut dengan baik. Tuntutan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaiannya, akan berkembang menjadi gangguan psikologis yaitu stres. Stres yang terjadi pada *quarterlife crisis* sejalan dengan penelitian yang dilakukan Afnan dkk (2020) yang dilakukan pada 125 mahasiswa yang sedang mengalami *quarterlife crisis* dari total responden didapatkan 2 mahasiswa (1,6%) memiliki tingkat stres yang rendah, 111 mahasiswa (88,8%) memiliki tingkat stres yang sedang dan 12 mahasiswa (9,6%) memiliki tingkat stres yang tinggi.

Menurut Slamet & Markam (2007) stres adalah keadaan beban yang dirasakan tidak sebanding dengan kemampuan untuk mengatasi beban tersebut. Stres dapat terjadi karena adanya tuntutan yang bertentangan atau tujuan yang bertentangan dengan tekanan hidup. Konflik terjadi apabila suatu objek tujuan mempunyai nilai ganda bagi seseorang.

Gaol (dalam Cahya dkk, 2021) juga menjelaskan konsep stres dalam tiga aspek pendekatan, yaitu :*(a)* stres model stimulus adalah sebuah stimulus yang dianggap membahayakan dan mengancam; *(b)* stres model respon adalah respon terhadap tubuh terhadap sumber-sumber stres; *(c)* stres model transaksional adalah suatu kondisi saat adanya proses evaluasi dari sumber stres. Kondisi *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa bisa jadi merupakan *stressfull event* pada masa tersebut. Karena banyaknya pilihan dan perubahan yang hadir pada fase *quarterlife crisis* serta tuntutan pada diri sendiri, keluarga dan masyarakat yang dinilai sebagai kondisi yang dapat menimbulkan stres.

Menurut Bressert (2016), beberapa tanda bahwa stres telah berdampak pada fisik diantaranya adalah adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Adanya dampak pada aspek kognitif ditandai dengan adanya kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Pada aspek emosi, dampak dari stress diantaranya adalah mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Pada aspek perilaku, stres berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, kecenderungan untuk ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas. Kondisi stres juga dapat memicu terjadinya perubahan

perilaku pada mahasiswa seperti penurunan minat dan efektivitas, kecewa, frustrasi, tidak bertanggung jawab, putus asa.

Banyak faktor yang mempengaruhi stres dapat terjadi pada mahasiswa diantaranya karena adanya tuntutan-tuntutan yang dirasa membebani, menekan atau diluar kemampuan penyesuaian yang dimiliki. Khan dan Yahya (dalam Nengsih, 2019) juga menemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres dikalangan mahasiswa yaitu stres keluarga, emosional, keuangan dan stres sosial. Sedangkan Calaguas (dalam Nengsih, 2019) juga menemukan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yaitu diri individu, dosen, teman sekelas, ruangan kelas, keuangan dan harapan.

Permasalahan ini juga ditemukan pada mahasiswa Psikologi di Universitas Medan Area stambuk 2017, mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2017 merupakan angkatan mahasiswa yang sudah memasuki periode menyelesaikan pendidikan jenjang sarjananya dan bertepatan dengan momen kelulusan atau masa transisi dari dunia akademis menuju dunia nyata sehingga banyak mahasiswa sangat rentan mengalami *quarterlife crisis* yang mana merasakan kecemasan dan kegalauan dikarenakan harus segera menyelesaikan pendidikannya di jenjang sarjana ini, maka tidak jarang banyak mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2017 sudah mulai mengalami yang namanya stres pada fase *quarterlife crisis* yang terlihat pada gejala emosional mahasiswa yaitu pada saat mahasiswa tidak memiliki semangat melakukan kegiatan. Hal ini terlihat dimana mahasiswa memiliki keinginan menyelesaikan tepat waktu tetapi memiliki kendala, seperti tidak mengerjakan skripsi, tidak

bersemangat bimbingan, takut jumpa dosen pembimbing, tidak hadir dalam perkuliahan, dan tidak mengerjakan tugas-tugas perkuliahan lainnya.

Penyebab lain pada gejala emosional yaitu mahasiswa merasa cemas dan bingung ketika memikirkan tentang masa depan, bingung apakah pilihannya akan membuatnya berhasil atau gagal, serta kekhawatiran terhadap hal yang akan dilakukan setelah kuliah, memilih mau langsung bekerja atau menganggur terlebih dahulu dan memilih lanjut S2 atau mau kerja dulu. Kecemasan terhadap karir di masa depan juga menjadi sumber terjadinya stres seperti memikirkan akankah pekerjaan yang nantinya dijalankan akan sesuai jurusan atau tidak sehingga beberapa mahasiswa seperti tidak memiliki tujuan dalam hidupnya.

Permasalahan yang timbul juga dilihat dari gejala intelektual yang dipicu oleh tekanan keluarga. Keluarga mengharuskan mahasiswa untuk segera menyelesaikan perkuliahannya sementara mahasiswa merasa beban yang dihadapi terlalu berat sehingga mahasiswa tidak gigih dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan sesuai dengan waktu yang ditentukan dan merasa sulit untuk memenuhi tuntutan tersebut. Maka tekanan seperti ini menyebabkan mahasiswa merasa stres, fikiran menjadi kacau. Penyebab lain juga dilihat dari gejala fisik yang dimana mahasiswa merasa menjadi sering begadang ketika banyak memikirkan mengenai tugas-tugas perkuliahan.

Maka stres yang melebihi tahap tertentu tidak dikelola dengan sebaik-baiknya akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa, yang meliputi adanya gangguan psikologi, gangguan fisik dan gangguan intelektual. Adapun jenis kelamin ikut berpengaruh pada tingkat stres, yaitu tingkat stres yang lebih tinggi

sering dijumpai pada perempuan. Seperti Penelitian Charbonneau terhadap 315 remaja menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan prediktor signifikan dari reaktivitas emosional, perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki (dalam Nasrani & Purnawati, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Nafiati (dalam Muhnia dkk, 2019) menemukan bahwa stres pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh lingkungan belajar dan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional dapat mempengaruhi stres karena seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengatur, mentolerir, mengelola, dan mengendalikan emosi, bahkan ketika mereka marah atau merasa stres (Muhnia dkk, 2019).

Menurut Goleman (2015) kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain. Seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial. Seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik maka akan mampu menerima dirinya, dapat bertanggung jawab dalam menyelesaikan pekerjaan, tidak khawatir dengan masa depan dan tidak mudah marah tanpa alasan.

Goleman (dalam Cahya dkk, 2021) menjelaskan aspek-aspek yang harus dimiliki oleh individu yang memiliki *emotional intelligence* tinggi, meliputi: kemampuan individu untuk mengendalikan diri sendiri, memiliki kemampuan bertahan ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls,

motivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain.

Oleh karena itu, kecerdasan emosional dapat menjadi komponen penting yang harus dimiliki dalam diri mahasiswa untuk merespon keadaan *stressfull event* pada fase *quarterlife crisis*. Sehingga memungkinkan mahasiswa menjadi mengenali emosi yang ada di dalam dan emosi di lingkungan sekitarnya. Kecerdasan emosional yang tinggi dapat membantu mahasiswa untuk mampu mengarahkan pikiran dan tindakan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan selama fase *quarterlife crisis*. Dengan demikian mahasiswa dapat terhindar dari stres selama berada dalam fase *quarterlife crisis*.

Penelitian mengenai kecerdasan emosional dan stres pernah dilakukan Issom & Aprilia (dalam Cahya dkk, 2021) tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap *stress* dengan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap stres dengan taraf koefisiensi regresi sebesar (-0,599) adapun besaran pengaruh kecerdasan emosi terhadap *stress* sebesar 16,9%. Lalu ada penelitian yang dilakukan oleh Baharuddin et al, (2019) tentang hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres didapatkan hubungan negatif yang signifikan dengan taraf koefisien korelasi sebesar ($r = -0,877$), yang berarti semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah *stres*, begitupun sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi *stres*.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk mengkaji permasalahan dengan judul "*Hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada*

mahasiswa yang mengalami quarterlife crisis di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2017”.

B. Identifikasi Masalah

Mahasiswa merupakan seseorang yang terdaftar dalam perguruan tinggi. Banyak dari mahasiswa yang mengalami ketidakstabilan emosi sehingga mengalami krisis emosional dan mengalami fase *quarterlife crisis*. Respon emosional yang terjadi pada mahasiswa jika berlangsung lama akan menyebabkan konsekuensi negatif terhadap kehidupannya seperti stres dan depresi. Serta krisis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi, dan umumnya penyebab krisis ini dialami oleh mahasiswa dikarenakan tuntutan dari orangtua terhadap langkah apa yang akan diambil dimasa mendatang, harapan dan mimpi yang tidak sesuai kenyataannya serta karena stres masalah akademik.

Stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh lingkungan belajar dan kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional dapat mempengaruhi stres karena seseorang dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengatur, mentolerir, mengelola, dan mengendalikan emosi, bahkan ketika mereka marah atau merasa stres. Individu yang dapat menghindari stres dan tidak mengalami stres adalah individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik. Maka hal ini yang mendorong penulis untuk melihat adakah hubungan kecerdasan emosional dengan terjadinya stres pada mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis*.

C. Batasan Masalah

Batasan masalah dalam penelitian ini adalah menekankan pada hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017.

E. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2017.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memiliki manfaat yang baik, diantaranya:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian yang telah ada serta menambah pengetahuan, wawasan, dan keilmuan tentang stres pada fase *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini dapat menjadikan bahan referensi dalam bidang ilmu pengetahuan khususnya dalam kajian psikologi perkembangan yang menyangkut hubungan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis*.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa psikologi tentang fenomena yang banyak dihadapi mahasiswa yaitu *quarterlife crisis*, sehingga mahasiswa dapat memahami dan kemudian dapat menangani *quarterlife crisis* dengan tepat.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres

1. Pengertian Stres

Istilah stres berasal dari istilah latin *stingere* yang artinya ketegangan, dan tekanan. Menurut Sarafino (dalam Lestari, 2016) stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan, berasal dari situasi yang bersumber pada system biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Sedangkan menurut Lazarus & Folkman (dalam Lestari, 2016) mendefinisikan stres sebagai suatu peristiwa atau kejadian baik berupa tuntutan lingkungan maupun tuntutan internal (fisiologis/psikologis) yang melebihi kapasitas individu.

Menurut Cloninger (dalam Safaria & Saputra, 2009) stres adalah suatu kondisi ketegangan yang terjadi ketika seseorang mendapatkan masalah atau tantangan dan seseorang tersebut belum mampu menemukan jalan keluarnya. Seseorang yang belum mampu menemukan jalan keluar ketika mendapatkan masalah bisa jadi dikarenakan banyak pikiran lain yang mengganggu ketika ia memulai berpikir mencari solusinya, disini terdapat ketidak keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya. Seperti yang disampaikan Kendaal dan Hammen (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengatakan bahwa stres dapat terjadi pada seseorang ketika terdapat ketidakseimbangan antara masalah dan kemampuannya dalam mengatasi masalah tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas mengenai pengertian stres, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah ketegangan yang dirasakan karena adanya ketidakseimbangan antara masalah yang sedang kita hadapi dengan kemampuan kita untuk mengatasi permasalahan tersebut.

2. Faktor – Faktor yang mempengaruhi stres

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Menurut Ninggalih (dalam Muhnia dkk, 2019) Perbedaan individu dalam menyesuaikan diri terhadap stres ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, diantaranya :

1. **Inteligensi**, Individu yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.
2. **Kreativitas**, kreativitas merupakan hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya.
3. **Kecerdasan emosional**, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik maka dapat mengelola dan mengendalikan emosi ketika sedang marah atau merasa stres.
4. **Pengaruh lingkungan**, lingkungan memiliki nilai negatif dan positif terhadap perilaku masing-masing individu sesuai pemahaman kelompok dalam masyarakat tersebut.
5. **Pendidikan**

6. Pengembangan diri
7. Usia, usia dapat mempengaruhi stres yang terjadi pada individu dikarenakan semakin bertambahnya usia seseorang maka cara menanggapi stres dapat berbeda.

Menurut Nafiati (dalam Muhnia dkk, 2019) menemukan bahwa stres kuliah pada mahasiswa dipengaruhi oleh :

1. Lingkungan belajar, seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan di mana ia berada. Lingkungan belajar yang tidak kondusif dapat berpengaruh kepada stres mahasiswa.
2. Kecerdasan emosional, kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi terhadap lingkungan nya. seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik maka dapat mengelola dan mengendalikan emosi ketika sedang marah atau merasa stres.

Menurut Lazarus dan Cohen (dalam Oktovia, 2012) faktor stres dapat dinilai ancaman tergantung pada pengalaman individu berdasarkan faktor internal dan eksternal yaitu:

1. Faktor internal diantaranya mekanisme koping, kepribadian, dan kecerdasan emosional.
2. Faktor eksternal yaitu jenis stres, kehadiran stres lain dan dukungan sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres dapat dibagi menjadi beberapa macam, diantaranya ialah faktor eksternal maupun internal.

3. Aspek-aspek Stres

Mahasiswa yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (dalam Saputri & Sugiharto, 2020) yaitu :

1. Aspek biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

2. Aspek psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

- a. Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.
- b. Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala

mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi.

- c. Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

Menurut Walter Canon (dalam Mahmud & Uyun, 2016) Stres memiliki dua aspek yaitu :

- 1) Aspek fisiologis , memberikan deskripsi mengenai bagaimana reaksi tubuh terhadap suatu peristiwa yang mengancam seperti reaksi tubuh tegang, berkeringat dan lain sebagainya.
- 2) Aspek psikis merupakan reaksi psikologis terhadap stressor yang meliputi kognitif, emosi dan perilaku sosial.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat dua aspek-aspek stres yaitu: aspek biologis yang meliputi sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan dan aspek psikologis meliputi gejala kognisi, emosi dan tingkah laku.

4. Ciri – ciri individu yang mengalami stres

Menurut Hardjana (dalam Triono, 2014), apabila manusia mengalami stres maka stres mengenai fisik, emosi, intelektual dan hubungan interpersonal.

1. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, sembelit, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.
2. Gejala Emosional, Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, harga diri menurun, gampang menyerang orang lain, merasa sedih dan depresi.
3. Gejala intelektual meliputi susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, fikiran kacau, melamun secara berlebihan, dan kehilangan rasa humor yang sehat.
4. Gejala interpersonal meliputi kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, suka mencari kesalahan orang lain.

Sedangkan Atkinson dkk (dalam Alfita, 2016), mengatakan bahwa individu yang mengalami stres akan menunjukkan :

1. Reaksi fisik dengan munculnya respon seperti otot terasa tegang dan kaku, jantung semakin kencang, tekanan darah meninggi serta pernapasan tidak teratur.
2. Reaksi psikis yang muncul biasanya menghasilkan reaksi emosional yang meningkat, mulai yang rendah sampai perasaan gelisah, cemas, marah, putus asa dan depresi.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa orang yang mengalami stres ditandai dengan ciri-ciri yang dapat dilihat dari kondisi fisik, emosional,

intelektual dan hubungan interpersonal yang mengalami gangguan, sehingga akan memengaruhi individu dalam beradaptasi dengan lingkungan serta tergantungnya aktivitas sehari-hari.

5. Jenis Stres

Stres dibedakan menjadi dua jenis yaitu: stres yang merugikan dan merusak disebut distres dan stres yang positif yang menguntungkan disebut eustres. Selye (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengatakan bahwa satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan disebut distres dan satu jenis lagi stres yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut eustres. Distres merupakan jenis stres yang memunculkan perasaan cemas, ketakutan, kekhawatiran atau gelisah.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa jenis stres dibagi menjadi dua yaitu: Eustress dan Distress.

6. Tingkatan Stres

Menurut Amberg (dalam Futri, 2019) bahwa stres mempunyai tingkatan-tingkatan sebagai berikut :

1. Stres tingkat pertama (paling ringan), yaitu tahapan stres yang disertai perasaan nafsu yang besar dan berlebihan
2. Stres tingkat kedua, yaitu tahapan stres dengan disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman, jantung berdebar, otot leher dan punggung tegang.
3. Stres tingkat ketiga, yaitu tahapan stres dengan keluhan seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot semakin tegang, emosional,

insomnia, mudah terjaga, dan sulit tidur kembali. Koordinasi tubuh terganggu dan mau jatuh pingsan.

4. Stres tingkat keempat, yaitu tahapan stres dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.
5. Stres tingkat kelima, yaitu tahapan stres yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*). Ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.
6. Stres tingkat keenam (paling berat), yaitu tahapan stres dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak napas, badan gemetar, dingin, dan banyak keluar keringat, loyo, serta pingsan atau *collaps*.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa stres memiliki tingkatan yang di golongkan berdasarkan gejala-gejala yang berbeda, mulai dari yang paling ringan hingga yang paling berat.

B. Kecerdasan Emosional

1. Pengertian Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan istilah yang pertama kali diperkenalkan pada tahun 1990 oleh psikolog dari Harvard University yang bernama Peter Salovey dan John Mayer dari University of New Hampshire, untuk menjelaskan tentang

kualitas-kualitas emosional. Kualitas-kualitas tersebut, antara lain: Empati, mengungkapkan dan memahami perasaan, mengendalikan amarah, kemandirian, kemampuan menyesuaikan diri, kemampuan memecahkan masalah antar pribadi, ketekunan, kesetiakawanan, keramahan, serta sikap saling menghormati. Istilah kecerdasan emosional baru dikenal secara luas pada pertengahan abad 90-an dengan diterbitkannya buku Daniel Goleman yang berjudul *Emotional Intelligence*.

Menurut Goleman (2015) kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) adalah kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, kemampuan memotivasi diri sendiri, dan kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain. Seperti kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial. Sedangkan menurut Salovey dan Mayer (dalam Setyowati et al., 2010), kecerdasan emosional adalah kemampuan dalam mengendalikan perasaan sendiri dan orang lain, serta menggunakan perasaan-perasaan itu untuk memandu pikiran dan tindakan. Individu yang mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengatasi berbagai masalah atau tantangan yang muncul dalam hidupnya.

Seligman (dalam Setyowati, 2010) menyatakan bahwa individu yang cerdas emosinya akan bersikap optimis, bahwa segala sesuatu dalam kehidupan dapat teratasi kendati ditimpa kemunduran atau frustrasi. Kecerdasan emosi merupakan kemampuan untuk menggunakan emosi secara efektif dalam mengelola diri sendiri dan mempengaruhi hubungan dengan orang lain secara positif.

Menurut Reuven Bar-On (dalam Artha & Supriyadi, 2013) menyatakan bahwa kecerdasan emosional adalah kemampuan, kompetensi emosional dan sosial

yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam memahami diri sendiri dan orang lain serta berhasil dalam mengatasi tuntutan, tantangan dan tekanan sehari-hari. Bar-On juga menyampaikan bahwa orang yang cerdas secara emosi cenderung untuk lebih optimis, fleksibel, lebih realistis, dan mampu mengatasi masalah serta menghadapi tekanan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan memahami perasaan sendiri dan orang lain serta kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosional

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional menurut Goleman (2009) ada dua faktor antara lain:

1. Faktor Internal, merupakan faktor yang ada dalam diri individu yang dapat mempengaruhi kecerdasan emosional. Ada dua faktor internal yaitu:
 - a. Segi jasmani adalah faktor fisik dan kesehatan individu, setiap manusia terdapat otak yang memiliki sistem saraf pengatur emosi seperti amigdala, neokorteks, sistem limbik, dan lobus prefrontal. apabila fisik dan kesehatan seseorang terganggu maka dapat mempengaruhi proses kecerdasan emosinya.
 - b. Segi psikologis mencakup didalamnya pengalaman, perasaan, kemampuan berfikir dan motivasi.

2. Faktor eksternal, merupakan faktor yang berasal dari luar individu. Faktor eksternal yaitu stimulus dan lingkungan dimana kecerdasan emosi berlangsung. Faktor eksternal meliputi:

- a. Stimulus itu sendiri, kejenuhan stimulus merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam memperlakukan kecerdasan emosi tanpa distorsi.
- b. Lingkungan atau situasi khususnya yang melatarbelakangi proses kecerdasan emosional.

Menurut Agustian (2007), faktor-faktor yang berpengaruh dalam peningkatan kecerdasan emosi, yaitu:

1. Faktor Psikologis, Faktor psikologis merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor internal ini akan membantu individu dalam mengelola, mengontrol, mengendalikan dan mengkoordinasikan keadaan emosi agar termanifestasi dalam perilaku secara efektif.
2. Faktor Pelatihan Emosi, Kegiatan yang dilakukan secara berulang akan menjadi kebiasaan yang menghasilkan pengalaman. Reaksi emosional apabila diulang-ulang pun akan berkembang menjadi suatu kebiasaan. Pengendalian diri tidak muncul begitu saja tanpa dilatih.
3. Faktor Pendidikan, Pendidikan dapat menjadi salah satu sarana belajar individu untuk mengembangkan kecerdasan emosi. Individu mulai dikenalkan dengan berbagai bentuk emosi dan bagaimana mengelolanya melalui pendidikan. Pendidikan tidak hanya berlangsung di sekolah, tetapi juga di lingkungan keluarga dan masyarakat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi yaitu : faktor internal meliputi segi jasmani dan segi psikologis, dan faktor eksternal yaitu stimulus itu sendiri, lingkungan atau situasi yang melatarbelakangi proses kecerdasan emosional serta ada faktor psikologis, faktor pelatihan emosi dan Pendidikan.

3. Aspek- Aspek Kecerdasan Emosi

Adapun terdapat 5 (lima) Indikator yang akan digunakan mengukur kecerdasan Emosional menurut Goleman (2015) yaitu :

- 1) Kesadaran diri, kemampuan seseorang untuk mengetahui perasaan dalam dirinya dan efeknya serta menggunakannya untuk membuat keputusan bagi diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis, atau kemampuan diri dan mempunyai kepercayaan diri yang kuat lalu mengkaitkannya dengan sumber penyebabnya.
- 2) *Self management* (manajemen diri), kemampuan menangani emosinya sendiri, mengekspresikan serta mengendalikan emosi, memiliki kepekaan terhadap kata hati, untuk digunakan dalam hubungan dan tindakan sehari-hari.
- 3) Motivasi, kemampuan menggunakan hasrat untuk setiap saat membangkitkan semangat dan tenaga untuk mencapai keadaan yang lebih baikserta mampu mengambil inisiatif dan bertindak secara efektif, mampu bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.
- 4) Empati (*social awareness*), kemampuan merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain, mampu memahami perspektif orang lain, dan

menimbulkan hubungan saling percaya serta mampu menelaraskan diri dengan berbagai tipe individu.

- 5) Membina hubungan merupakan kemampuan menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan menciptakan serta mempertahankan hubungan dengan orang lain.

Adapun terdapat 5 (lima) Indikator yang akan digunakan mengukur kecerdasan Emosional menurut Salovey dan Mayer (dalam Setyowati dkk, 2010) yaitu:

1. Mengenal emosi diri, kemampuan untuk memantau perasaan dari waktu ke waktu dan kemampuan mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi.
2. Mengelola emosi, kemampuan untuk menguasai perasaannya sendiri agar perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan tepat.
3. Memotivasi diri sendiri, kemampuan untuk menggerakkan dan mengendalikan dorongan hati, serta mempunyai perasaan motivasi yang positif.
4. Mengenal emosi oranglain (empati), Empati bukan hanya untuk mengetahui pikirannya saja melainkan juga perasaan orang lain.
5. Membina hubungan, kemampuan seseorang untuk membentuk hubungan, membina kedekatan hubungan, sebagian besar merupakan keterampilan mengelola emosi orang lain.

Menurut Goleman (dalam Cahya dkk, 2021) aspek-aspek yang harus dimiliki oleh individu yang memiliki kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) tinggi, meliputi : kemampuan individu untuk mengendalikan diri, memiliki daya tahan

ketika menghadapi suatu masalah, mampu mengendalikan impuls, motivasi diri, mampu mengatur suasana hati, kemampuan berempati dan mampu membina hubungan yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 aspek kecerdasan emosi yaitu: mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), membina hubungan.

4. Ciri – Ciri Kecerdasan Emosi

1. Ciri-ciri kecerdasan emosi rendah

Martin (dalam Juita dkk, 2019) mengemukakan ciri- ciri orang yang memiliki kecerdasan emosional rendah yaitu:

- a. Mereka yang kecerdasan emosionalnya rendah cenderung egois, terlalu berorientasi pada kepuasan diri sendiri tanpa peduli orang lain.
- b. Jika menjadi pendengar, mereka adalah pendengar yang jelek, suka menginterupsi dan berdebat setiap saat.
- c. Mereka yang rendah kecerdasan emosionalnya cenderung memunyai tabungan emosi yang negatif pada diri orang lain.
- d. Orang dengan kecerdasan emosional yang rendah cenderung mendekati masalah hanya dengan pikiran, tanpa peduli dengan perasaan.
- e. Orang dengan kecerdasan emosional yang rendah sering merasa tidak aman dan sukar untuk menerima kesalahan diri, serta sulit meminta maaf secara tulus.

2. Ciri-ciri kecerdasan emosional tinggi

Goleman (dalam Juita dkk, 2019) menggambarkan beberapa ciri kecerdasan emosional yang terdapat pada diri seseorang berupa:

- a. Kemampuan memotivasi diri sendiri
- b. Ketahanan menghadapi frustrasi.
- c. Kemampuan mengendalikan dorongan hati dan tidak melebih-lebihkan kesenangan.
- d. Kemampuan menjaga suasana hati dan menjaga agar beban stres tidak melumpuhkan kemampuan berpikir, berempati dan berdo'a.

Menurut Goleman (dalam Nasril & Ulfatmi, 2018) mengungkapkan ciri-ciri seseorang yang memiliki kecerdasan emosi sebagai berikut :

- a. Mampu memotivasi diri sendiri.
- b. Mampu bertahan menghadapi frustrasi.
- c. Lebih cakap menjalankan jaringan informal/ nonverbal (memiliki 3 variasi yaitu, jaringan komunikasi, jaringan keahlian, jaringan kepercayaan)
- d. Mampu mengendalikan dorongan lain.
- e. Cukup luwes untuk menemukan cara / alternative agar sasaran tetap tercapai atau untuk mengubah sasaran jika sasaran semula sulit dijangkau.
- f. Tetap memiliki kepercayaan yang tinggi bahwa segala sesuatu akan beres bila menghadapi tahap sulit.
- g. Memiliki empati yang tinggi.

h. Mempunyai keberanian untuk memecahkan tugas yang berat .

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat 5 ciri-ciri emosional yang rendah dan 4 ciri ciri emosional yang tinggi.

C. Quarterlife Crisis

1. Pengertian Quarterlife Crisis

Quarterlife crisis merupakan istilah yang dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001, berdasarkan penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke 20. Mereka memberi julukan kepada kaum muda sebagai “*twentysomethings*”. Dalam Robbins & Wilner (dalam Syifa’ussurur dkk., 2021) menyebutkan *quarter life crisis* didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun.

Fischer (2008) mendefinisikan *quarterlife crisis* sebagai periode krisis yang muncul saat seorang individu mencapai usia pertengahan dua puluh tahun, di mana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. Periode ini dapat menjadi proses pertumbuhan alami dari perguruan tinggi menuju dunia kerja, namun biasanya akan diiringi dengan perasaan putus asa, cemas hingga depresi.

Byock (2010) mendefinisikan *quarterlife crisis* sebagai suatu hasil dari benturan antara memasuki realita masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena adanya banyak pilihan untuk diambil, misalnya

dalam hal pekerjaan, relasi interpersonal dan hubungan dengan komunitas. Selanjutnya periode krisis ini juga dapat di golongkan sebagai depresi dan mental illness karena mencakup perasaan sulit, tertekan dan tidak stabil yang umumnya akan berlangsung selama kurang lebih satu tahun, sehingga dapat menjadi titik balik penting dalam episode kehidupan (Robinson, 2018).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *quarterlife crisis* merupakan periode pergolakan emosi yang terjadi pada masa transisi dari fase remaja akhir menuju fase dewasa yang ditandai dengan munculnya keputusan, kebingungan identitas, dan perasaan tidak aman karena ketidakpastian masa depan.

2. Faktor yang Mempengaruhi *quarterlife crisis*

Menurut Nash & Murray (2010) *quarterlife crisis* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal yang dapat berpengaruh terhadap terjadinya *quarterlife crisis*:

1) Harapan dan Mimpi

Individu sering mempertanyakan harapan dan mimpi dikarenakan berkaitan dengan kehidupan masa depan, yang termasuk didalamnya penemuan minat, kemungkinan keberhasilan atau kegagalan dalam pencapaian target dan konsekuensi yang akan didapatkan ketika individu mengalami kegagalan. Individu masih memiliki beberapa keraguan atas pilihan yang akan ditentukan, sehingga memunculkan keinginan pada diri individu untuk mengulangi dan merancang kembali harapan-harapan dalam hidupnya.

2) *Religion and Spirituality*

Di usia ini individu akan cenderung kritis terhadap agama dan spiritualitas yang telah dianutnya sejak kecil, seperti mempertanyakan apakah agama yang dianut sudah tepat dan apakah orang tuanya akan kecewa jika individu tidak taat atau bahkan pindah dari agama yang telah dianutnya.

b. Faktor eksternal

Individu yang mengalami *quarterlife crisis* juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor dari luar diri individu, diantaranya :

1) Hubungan Percintaan, Keluarga dan Pertemanan.

Pada periode ini, individu biasanya memiliki beberapa keraguan mengenai hubungan percintaan dengan lawan jenis. Selain itu individu juga terkadang mempertanyakan perasaan pribadinya, karena merasa takut terjebak dalam hubungan yang tidak tepat. Sementara dalam keluarga individu memiliki tantangan untuk hidup mandiri dan bebas dari orangtua. Kemudian dalam hubungan pertemanan individu terkadang merasa tidak dapat menemukan teman dekat yang dapat diandalkan dan dipercaya.

2) Tantangan Akademis

Pada bidang akademis, individu mulai mempertanyakan kembali apakah saat ini jurusan yang diambil sudah tepat, apakah jurusan yang diambil mampu menunjang kariernya, dan apakah individu sudah mempelajari semuanya dengan benar. Pertanyaan-pertanyaan tersebut semakin sering dipertanyakan oleh individu seiring dengan tantangan dan tekanan karier di masa depan. Selain itu beberapa individu juga mulai mempertimbangkan kuliah pascasarjana untuk

menunjang kariernya, namun masih diiringi beragam keraguan dan ketakutan jika pengalaman kuliahnya tidak mampu memenuhi kebutuhan dan impiannya.

3) Kehidupan Pekerjaan

Pada bidang pekerjaan dan karier, individu pada periode ini akan mempertimbangkan antara memilih untuk melakukan pekerjaan yang disukai atau pekerjaan yang menghasilkan banyak uang. Terdapat beberapa individu yang merasa memiliki potensi, tetapi masih ragu untuk mengaktualisasikannya. Individu pada periode ini, biasanya juga memiliki keinginan untuk mendapatkan pekerjaan yang tidak akan membuatnya merasa tertekan, akan tetapi terkadang individu juga masih mempertanyakan mengenai perubahan karier yang mungkin terjadi di masa depan dan seperti apa menjaga keseimbangan ketika pekerjaan sedang menumpuk.

Menurut Thouless (dalam Habibie dkk, 2019) faktor terjadinya *quarterlife crisis* dikategorikan menjadi dua yaitu:

a. Faktor *internal*

Faktor *internal* yang dianggap berpengaruh terhadap terjadinya *quarterlife crisis*:

- 1) Pengalaman pribadi
- 2) Moral
- 3) Faktor emosi dan afeksi
- 4) Faktor kapasitas intelektual

b. Faktor *eksternal*

Faktor *eksternal* yang dianggap berpengaruh terhadap terjadinya *quarterlife crisis*:

- 1) Kondisi sosial dan lingkungan
- 2) Tingkat pendidikan
- 3) Tradisi dan budaya
- 4) Tuntutan hidup sehari-hari.

Menurut Amalia dkk (2021) *Quarter life crisis* bisa terjadi pada individu di usia dewasa awal yang disebabkan oleh :

- 1) Tekanan keluarga
- 2) Masalah dengan teman seumuran
- 3) Merasa tidak aman akan masa depan
- 4) Kecewa dengan suatu hal bahkan diri sendiri
- 5) Frustrasi terhadap relasi dengan orang lain atau tentang pekerjaan.
- 6) Faktor budaya atau norma sosial yang berlaku, misalnya orang terdekat seperti keluarga dan teman yang mempengaruhi persepsi individu dalam menghadapi masalah, serta bagaimana cara menyelesaikan masalahannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi *quarterlife crisis* adalah harapan dan mimpi, religion, hubungan percintaan, keluarga, pertemanan, tantangan akademis, pekerjaan, faktor budaya.

3. Aspek – Aspek *quarterlife crisis*

Robbins & Wilner (2001) menyebutkan tujuh aspek yang dapat menjadi pertanda individu mengalami *quarterlife crisis* diantaranya:

a. Kebimbangan dalam pengambilan keputusan

Pilihan hidup yang semakin banyak sehingga memunculkan harapan-harapan baru pada individu mengenai masa depan, sehingga terkadang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Kebingungan dan ketakutan tersebut disebabkan adanya kekhawatiran atas kesalahan dalam pengambilan keputusan, yang mungkin dapat berdampak jangka pendek atau jangka panjang.

b. Putus asa

Keputusasaan yang dialami oleh setiap individu biasanya diakibatkan oleh kegagalan atau perasaan tidak puas terhadap hasil yang didapatkan, serta menganggap bahwa usaha yang telah dilakukan sia-sia. Keputusasaan biasanya akan terus meningkat, apalagi ketika individu membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang lebih sukses dan berhasil di bidang akademis dan karier. Sementara individu akan melihat dirinya jauh berbeda dari temannya, sehingga menimbulkan rasa putus asa.

c. Penilaian diri yang negatif

Penilaian terhadap diri yang negatif akan menimbulkan kecemasan-kecemasan hingga ketakutan akan kegagalan. Individu yang memiliki penilaian negatif terhadap dirinya akan selalu ragu dan mempertanyakan kemampuan dirinya dalam melewati tantangan dalam hidupnya. Selain itu, individu juga akan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalami situasi sulit, sehingga

merasa sendiri dan cenderung melihat dirinya lebih rendah daripada orang lain karena belum mencapai kehidupan yang hebat seperti teman-temannya.

d. Terjebak dalam situasi sulit

Lingkungan dapat memberikan dampak pada pikiran dan perilaku individu yang akan membawa individu pada situasi yang berat terutama dalam hal mengambil keputusan. Pada situasi sulit ini, individu memang tidak mudah menghadapinya karena seiring bertambahnya kebingungan-kebingungan dan ketakutan-ketakutan, terkadang individu mengetahui apa yang harus dilakukan saat menghadapi situasi sulit namun di sisi lain individu tidak mengetahui cara memulainya.

e. Cemas

Pada usia ini individu akan memiliki beragam harapan yang ingin terpenuhi, namun terasa sulit karena dibayangi oleh perasaan khawatir dan takut tidak bisa memberikan hasil yang memuaskan. Pada periode ini individu ingin melakukan semua hal secara sempurna dan sebisa mungkin menghindari kegagalan. Perasaan cemas dan khawatir ini akan membuat individu merasa tidak aman karena dihantui kegagalan yang belum tentu dialaminya.

f. Tertekan

Individu yang mengalami *quarterlife crisis* akan merasa tertekan dengan masalah yang dihadapi dan merasa bahwa permasalahan yang dihadapi semakin berat. Perasaan seperti ini akan mengakibatkan aktivitas individu menjadi terganggu dan tidak maksimal, karena merasa bahwa permasalahan yang sedang dihadapi selalu membebannya. Individu merasa bahwa

ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.

g. Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Hubungan interpersonal dengan lawan jenis merupakan syarat pada periode ini, karena budaya yang berkembang di Indonesia tampaknya mengharuskan pemuda untuk menikah sebelum usia 30 tahun. Sehingga mengakibatkan munculnya kekhawatiran dan kecemasan baru, yang membuat individu mulai bertanya kepada dirinya mengenai kesiapan untuk menikah, dengan siapa akan menikah serta seseorang yang saat ini sedang bersamanya merupakan orang yang tepat atau mencari oranglain yang lebih tepat dan selain mengenai hubungan interpersonal dengan lawan jenis, individu juga akan mengkhawatirkan mengenai hubungannya dengan keluarga, teman, pasangan serta karirnya.

Menurut Adi (2020) ada beberapa aspek yang menjadi pemicu *quarterlife crisis* yaitu :

1. Berkaitan dengan karier, hubungan, hingga keinginan untuk memiliki properti.
2. Bingung mengenai langkah apa yang akan diambil setelah kelulusan dan mulai menapaki jenjang karier.
3. Kebimbangan tentang keyakinan bahwa langkah yang diambil sudah dirasa tepat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan ada tujuh aspek yang dapat menjadi pertanda individu mengalami *quarterlife crisis*: Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, khawatir terhadap hubungan interpersonal.

D. Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres pada Mahasiswa yang mengalami *Quarterlife Crisis*

Quarterlife crisis didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. *Quarter life crisis* lebih banyak terjadi oleh lulusan sarjana atau sarjana yang tengah menyelesaikan pendidikannya. Fase ini juga memiliki keterkaitan dengan stres. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Allison (dalam Syifa'ussurur dkk, 2021) yang memaparkan tentang beberapa pengalaman seseorang yakni pada usia 18-29 tahun, untuk mengidentifikasi stressor yang biasa terjadi pada mahasiswa.

Penelitian ini juga menerangkan hasil bahwa respon emosional yang muncul selama fase *quarter life crisis* yang terjadi pada individu ialah bimbang, cemas, frustrasi, gelisah pada mahasiswa. Respon emosional yang terjadi jika berlangsung dalam rentang waktu yang lama akan menyebabkan konsekuensi negatif terhadap kehidupannya seperti stres dan depresi. Karena banyaknya pilihan yang disajikan dan perubahan-perubahan dalam hidup pada fase *quarterlife crisis* serta tuntutan dalam diri, keluarga, serta sosialnya yang dinilai individu sebagai suatu kondisi

yang mengancam atau membahayakan yang dapat menyebabkan individu merasakan stres (Cahya dkk, 2021).

Langkah untuk menghindari permasalahan psikologis lainnya yang terjadi pada individu yang berada pada fase *quarter-life crisis* yang mengalami stres secara berkepanjangan yaitu individu diharapkan memiliki kemampuan adaptasi atau penyesuaian diri yang baik terhadap banyaknya tuntutan baik dalam diri individu maupun lingkungannya. Stres sebagai suatu kondisi yang dihasilkan oleh adanya tekanan fisik dan psikis yang diakibatkan oleh tuntutan dalam diri dan lingkungan sebagai hasil dari proses adaptasi atau penyesuaian diri (Nevid dkk dalam Cahya dkk, 2021).

Salah satu faktor yang menunjang kemampuan adaptasi yang baik untuk menghindarkan individu dari kondisi stres pada fase *quarterlife crisis* adalah kecerdasan emosi. Kaitannya dengan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) karena pada fase *quarterlife crisis* individu mengalami krisis emosional yang akhirnya menyebabkan individu merasakan *stres*. Individu yang dapat menghindari stres dan tidak mengalami stres adalah individu yang memiliki kemampuan adaptasi yang baik dengan lingkungan baru, berupa kecerdasan emosi yang baik (Adeyemo & Ogunyemi dalam Cahya dkk, 2021). Individu yang memiliki *emotional intelligence* yang tinggi cenderung mampu untuk mengelola emosi dengan baik, sedangkan individu yang memiliki *emotional intelligence* yang rendah cenderung untuk menyebabkan individu merasakan depresi (dalam Cahya dkk, 2021).

Berdasarkan penelitian Cahya dkk (2021) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *emotional intelligence* dengan *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase *quarterlife crisis*, Adapun sumbangan efektif *emotional intelligence* terhadap tingkat *stress* pada dewasa awal yang berada dalam fase *quarterlife crisis* sebesar 41,34% . Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Issom & April (dalam Cahya dkk, 2021) yang menyatakan terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi terhadap *stress* sebesar -0,599.

Selanjutnya ada penelitian Marita & Hening (2008) menyatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh negatif terhadap stres kuliah pada mahasiswa, artinya jika kecerdasan emosional semakin meningkat mengakibatkan stres kuliah semakin menurun, begitu pula sebaliknya jika pada kecerdasan emosional semakin menurun maka stres kuliah akan semakin meningkat. Lalu, penelitian Lestari (2016) menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa dengan hasil nilai korelasi sebesar -0,596.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan Forushani & Besharat (2011) mengatakan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi mampu menangani tuntutan lingkungan dengan lebih baik daripada individu dengan kecerdasan emosional yang lebih rendah. Karena individu dengan kecerdasan emosional yang lebih tinggi akan lebih menyadari emosinya dan mampu mengatur emosinya, sehingga stres yang dirasakan dapat berkurang dan meningkatkan kesejahteraan yang lebih baik.

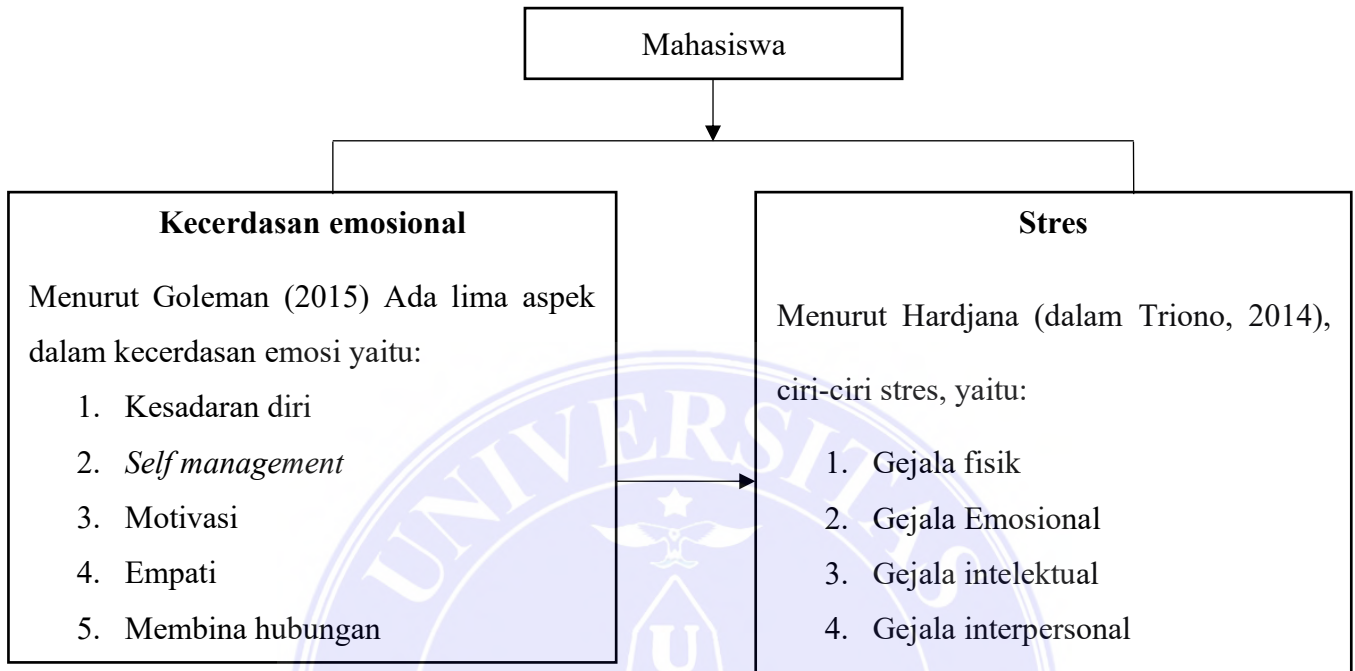
Hasil penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Mi-Ran & Su-Jeong (2015) bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik maka akan memiliki strategi koping yang baik pula. Sehingga, individu dapat menghadapi stressor dan mampu beradaptasi dengan sumber stres.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Fteiha & Awwad (2020) bahwa adanya hubungan kecerdasan emosional dengan stres merupakan suatu fakta. Sehingga, cara mengatasi stres adalah dengan memiliki keterampilan beradaptasi yang menjadi bagian integral dari kepribadian siswa dari semua tingkatan.

Penelitian juga dilakukan Yasien et al., (2016) dengan memberikan informasi awal tentang hubungan antara kecerdasan emosional dan stres pada mahasiswa kedokteran di Pakistan. Temuan disorot untuk memasukkan kompetensi emosional, Studi saat ini dapat disimpulkan dengan catatan bahwa meningkatkan kecerdasan emosional adalah cara terbaik untuk meringankan beban yang merupakan bagian dari belajar di sekolah kedokteran.

Penelitian selanjutnya juga dilakukan oleh Bryant & Malone (2015) menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional mahasiswa dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin. Hasilnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *Emotional Intelligence* yang lebih tinggi mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

E. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori, maka hipotesis yang akan dikemukakan oleh peneliti yaitu terdapat “ hubungan negatif antara kecerdasan emosi dengan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017”. Dengan asumsi semakin tinggi kecerdasan emosi maka semakin rendah terjadinya stres pada *quarterlife crisis*. Sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosi maka semakin tinggi terjadi stres pada *quarterlife crisis*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang menurut (Yusuf, 2014) disebut metode kuantitatif karena menggunakan instrumen yang valid dan reliabel serta analisis statistik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yakni peneliti berusaha melihat hubungan antara dua variabel. Menurut Fraenkel & Wallen (dalam Fridani dkk, 2015) metode korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan terhadap dua variabel atau lebih, karena dalam penelitian menggunakan data maka pada penelitian korelasional tidak ada manipulasi variabel.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Sebelum menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu dilakukan pengidentifikasian variabel-variabel yang akan dilibatkan dalam penelitian. Variabel adalah segala sesuatu yang akan menjadi objek pengamatan penelitian. Variabel yang dilibatkan dalam penelitian ini terdiri atas:

Variabel penelitian ini terdiri dari 2 yaitu variabel bebas dan variabel terikat.

Variabel bebas (X) : Kecerdasan Emosional

Variabel terikat (Y) : Stres

C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

Defenisi operasional bertujuan untuk melihat sejauh mana variasi dari suatu faktor berkaitan dengan variasi dengan faktor lainnya. Adapun defenisi operasional sebagai berikut:

1. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan memahami perasaan sendiri dan orang lain serta kemampuan mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dalam hubungan dengan orang lain.

2. Stres

Stres adalah ketegangan yang dirasakan karena adanya ketidakseimbangan antara masalah yang sedang kita hadapi dengan kemampuan kita untuk mengatasi permasalahan tersebut.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan jumlah berupa subjek atau objek yang diteliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan yaitu Mahasiswa Psikologi stambuk 2017 di Universitas Medan Area sejumlah 258 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi terpilih dan mewakili populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*, yaitu pengambilan sejumlah sampel berdasarkan adanya tujuan tertentu, dimana sampel yang diambil harus memiliki ciri-ciri atau karakteristik yang sama dengan populasi.

Karakteristik sampel yang diperlukan yaitu :

1. Mahasiswa psikologi stambuk 2017 yang berkisar usia 21 – 25 tahun.
2. Mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis*.

2. Skala stres mengacu pada ciri-ciri menurut Hardjana (dalam Triono, 2014), yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, gejala interpersonal.

Model skala yang digunakan adalah model skala likert. Pemberian skor dilakukan dengan cara memberikan nilai pada masing-masing pilihan jawaban yang terdiri dari 4 pilihan yaitu : sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Berdasarkan skala likert ini skoring untuk pertanyaan *favourable* adalah nilai 4 untuk pilihan jawaban Sangat setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk Tidak Setuju (TS) dan nilai 1 untuk pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk item yang *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, jawaban Setuju (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

Tipe skala yang digunakan adalah tipe skala langsung yang dikerjakan oleh subjek penelitian. Subjek tinggal memilih salah satu *alternative* jawaban yang telah disediakan yang diberikan tersebut adalah berupa informasi tentang diri subjek.

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur seberapa jauh instrument benar-benar mengukur objek yang hendak di teliti (Yusuf, 2014). Suatu instrumen dikatakan valid apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan Korelasi *Product Moment* dari *Karl Person*.

Dalam penelitian ini, sampel ditentukan dengan cara *screening test*. Screening test dilakukan dengan pemberian kuesioner *quarterlife crisis* yang dikembangkan oleh Christine Hassler tahun 2009. Terdapat 25 item dengan pilihan jawaban “ya” atau “tidak” dimana individu diminta memberikan respon sesuai dengan kondisi mereka. Apabila menjawab minimal 12 pertanyaan dengan respon “ya” maka dapat dikatakan individu mengalami *quarterlife crisis*. Kuesioner *screening test* disebar kepada mahasiswa Psikologi stambuk 2017 dalam bentuk Google form melalui grup kelas dan mahasiswa psikologi stambuk 2017 yang mengisi kuesioner hanya 82 mahasiswa dan yang memenuhi karakteristik menjadi sampel adalah 43 mahasiswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah strategi dalam mengambil dan mengumpulkan data penelitian untuk mengetahui validitas dan realibilitas suatu instrumen (Yusuf, 2014). Adapun metode metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode kuesioner atau angket. Kuesioner adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya, dapat diberikan secara langsung atau melalui pos atau internet. Adapun skala yang digunakan untuk mengungkapkan data-data subjek dalam penelitian ini:

1. Skala kecerdasan emosional mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Goleman (2015) yang mengungkapkan lima aspek dalam kecerdasan emosional yang mencakup aspek kesadaran diri, *self management*, motivasi, empati, dan membina hubungan.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas merupakan kestabilan skor suatu instrument penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu berbeda (Yusuf, 2014). Jika suatu instrumen dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukurannya yang diperoleh konsisten, maka instrumen tersebut reliabel. Untuk menguji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan koefisien reliabilitas *Alfa Cronbach*.

G. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson*. Alasan digunakannya teknik korelasi ini disebabkan karena penelitian ini memiliki tujuan ingin melihat hubungan antara satu variabel bebas (kecerdasan emosional) dengan satu variabel terikat (stres).

Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi yaitu:

1. Uji Normalitas

Adapun maksud dari uji normalitas ini adalah untuk membuktikan bahwa penyebaran data-data penelitian yang menjadi pusat perhatian telah menyebar berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normal di analisis dengan menggunakan formula *Kolmogrov-Smirnov test* dari program SPSS for windows versi 25.0, sebagai kriterianya apabila $p > 0,05$ maka sebarannya dikatakan normal, sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara skor variabel terikat dan variabel bebas merupakan bergaris lurus atau tidak. Jika hubungan antara dua variabel tersebut menunjukkan garis lurus maka dapat dinyatakan terdapat korelasi linear antara kedua variabel. Data dinyatakan linear apabila dua variabel mempunyai signifikansi kurang dari 0,05.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bab ini akan diuraikan simpulan dan saran-saran sehubungan dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Pada bagian pertama akan dijabarkan simpulan dari penelitian ini dan pada bagian berikutnya akan dikemukakan saran-saran yang mungkin dapat digunakan bagi para pihak yang terkait.

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil perhitungan korelasi r Product Moment diketahui terdapat hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan stres pada mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017 ($r_{xy} = -0,579$) dengan $p = 0,000$ yang berarti $p < 0,05$ artinya semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah stres yang dialami dan sebaliknya jika semakin rendah kecerdasan emosional maka semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa. Maka berdasarkan hasil penelitian ini, hipotesis yang diajukan di terima.
2. Secara umum hasil penelitian ini menyatakan bahwa kecerdasan emosional tergolong rendah dan stres tergolong tinggi. Hal ini didukung oleh nilai rata-rata empirik kecerdasan emosional = 86,3 dan nilai hipotetiknya = 95 kemudian nilai SD = 9,744. Untuk nilai rata-rata

empirik stres= 129,16 dan nilai rata-rata hipotetiknya = 117,5 kemudian nilai SD= 10,170.

3. Hasil persentase stres yang dialami laki-laki sebesar 32,6% dan persentase stres yang dialami perempuan sebesar 67,4%. Sehingga, berdasarkan hasil uji analisis frekuensi didapatkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami stres daripada laki-laki.

B. Saran

Sejalan dengan hasil penelitian serta kesimpulan yang telah diuraikan, maka berikut saran yang dapat diberikan oleh peneliti, diantaranya yaitu:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan kepada para mahasiswa stambuk 2017 untuk selalu mengembangkan dan meningkatkan kecerdasan emosional yang dimiliki dalam menghadapi tantangan fase *quarterlife crisis* agar terhindar dari stres. Untuk dapat meningkatkan kecerdasan emosional, mahasiswa diharapkan dapat berlatih mengekspresikan emosi kepada orang-orang terdekat, mengurangi emosi negatif, berlatih tetap tenang dalam mengatasi stres, serta bersikap proaktif bukan reaktif saat berhadapan dengan stresor dan coba mengikuti tes *emotional quotient*. Khusus mahasiswi untuk menghindari stres yang tinggi diharapkan untuk selalu berfikiran positif, mencari *support system* yang membantu mengembangkan potensi yang mendukung.

2. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Menyadari bahwa banyak dari mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mengalami stres yang tinggi dan mempunyai kecerdasan

emosional yang rendah di harapkan kepada kampus dan dosen untuk memberikan pelatihan atau bimbingan yang komprehensif kepada mahasiswa tentang cara-cara mengelola stres dan cara untuk memiliki kecerdasan emosional yang baik sehingga dapat mengatasi stres dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan, maka disarankan bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk melakukan penelitian serupa, diharapkan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa yang berada dalam fase QLC (*quarter-life crisis*), seperti: intelegensi, latar belakang pendidikan, kreativitas, usia, lingkungan. Sehingga, dapat diketahui secara pasti tingkat stres pada mahasiswa yang berada dalam fase QLC (*quarterlife crisis*). Serta, memperbanyak jumlah sampel penelitian guna semakin memperkuat hasil penelitian kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, R. (2020). *Quarter Life Crisis adalah Sebuah Tugas Perkembangan, Santuy Aja!* <https://retmonoadi.com/2020/09/23/quarter-life-crisis-adalah-sebuah-tugas-perkembangan/>
- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Agustian, A. G. (2007). *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual ESQ: Emotional Spiritual Quotient Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam*. Arga Publishing.
- Alfita, Iaili. (2016). *Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stress*.
- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021). Psychological Well Being, Self Efficacy dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Artha, I., & Supriyadi, -. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dalam Pemecahan Masalah Penyesuaian Diri Remaja Awal Ni Made Wahyu Indrariyani Artha dan Supriyadi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 190–202.
- Baharuddin, M. I., Jufri, M., & Hamid, A. N. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stres Kerja Pada Anggota Kepolisian Satuan Lalu Lintas Polrestabes Makassar*. 5(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/talenta.v5i1.10633> HUBUNGAN
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2).
- Bressert, S. (2016). *The Impact of Stress*. Psych Central. <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress#6>
- Bryant, S. E., & Malone, T. I. (2015). an Empirical Study of Emotional Intelligence and Stress in College Students. *Business Education & Accreditation*, 7(1), 1–11. <http://ssrn.com/abstract=2653968www.theIBFR.com>
- Byock, S. D. (2010). *The Quarterlife Crisis and the Path to Individuation in the First Half of Life*. Pacifica Graduate Institute. Pacifica Graduate Institute.
- Cahaya, F. D., Meiyuntariningsih, T., & Aristawati, A. R. (2021). Emotional Intelligence dengan Stress Pada Dewasa Awal yang Berada Dalam Fase QLC (Quarter-Life Crisis). *Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 1–13.

- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, rent and resumes: an after-collage guide to life*. SuperCollageLLC.
- Forushani, N. Z., & Besharat, M. A. (2011). Relation between emotional intelligence and perceived stress among female students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1109–1112. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.216>
- Fridani, G., Sukarelawati, & Kusumadinata, A. (2015). Hubungan Pameran Penelitian Dengan Motivasi Peneliti Dalam Meningkatkan Potensi Meneliti di Bidang Pertanian. *Jurnal Komunikatio*, 1(April), 31–39.
- Fteiha, M., & Awwad, N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 7(2). <https://doi.org/10.1177/2055102920970416>
- Goleman, D. (2009). *Kecerdasan Emosional : Mengapa EI lebih penting dari IQ*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence*. Gramedia Pustaka Utama.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Juita, Aspin, & Arifyanto, A. T. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik Symbolic Modelling Untuk Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa SMP Negeri 14 Kendari. *Jurnal Bening*, 3(1), 11–18.
- Lestari, S. D. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. III(2), 1–11.
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(2), 52–61.
- Marita, S. ., & Hening, N. . (2008). *Kajian Empiris Atas Perilaku Belajar dan Kecerdasan Emotional dalam Mempengaruhi Stres Kuliah Mahasiswa Akuntansi*. Pontianak.
- Mi-Ran, K., & Su-Jeong, H. (2015). Nursing students' emotional intelligence and coping strategies. *Advanced Sciences and Technology Letters*, 53–56.
- Muhniah, M., Isnah, W. O. N., & Hapsah, H. (2019). Relationship Between Emotional Intelligence With Stress Level of First Year Student in Nursing Program Study Medical Faculty Hasanuddin University. *Indonesian Contemporary Nursing Journal (ICON Journal)*, 2(2), 1. <https://doi.org/10.20956/icon.v2i2.7675>
- Nash, R., & Murray, M. C. (2009). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*.
- Nasrani, L., & Purnawati, S. (2016). Perbedaan Tingkat Stres Antara Laki-laki dan Perempuan Pada Peserta Yoga Di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/18109>

- Nasril, & Ulfatmi. (2018). Melacak konsep dasar kecerdasan emosional. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 16–25.
- Nengsih, P. (2019). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Sense of Humor Dengan Stres Pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Oktovia. (2012). Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenge Of Live in Your Twentie*. Penguin Putnam.
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2009). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *Journal of Guidance and Counseling*, 4, 101–122.
- Setyowati, A., Hartati, S., & Sawitri, D. R. (2010). Resiliensi Pada Siswa Penghuni Rumah Damai. *Psikologi Undip*, 7(1), 67–77.
- Slamet, S., & Markam, S. (2007). *Pengantar Psikologi Klinis*. UI PRESS.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: Sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64. <http://alisyraq.pabki.org/index.php/jcic/article/view/61/35>
- Triono, J. (2014). *Hubungan Antara Kepribadian dan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi*. Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau.
- Yasien, S., Alvi, T., & Washdev. (2016). Relationship of Emotional Intelligence and Stress in Undergraduate Medical Students. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 5(3), 3–6. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2016.05.00282>
- Yusuf, A. M. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan* (Edisi Pert). prenadamedia group.



LAMPIRAN A

ALAT UKUR UJI COBA PENELITIAN

- 1. Uji Coba Skala Kecerdasan Emosional**
- 2. Uji Coba Skala Stres**

DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data - data berikut ini sesuai dengan keadaan diri

Nama (Inisial) :
Usia :
Kelas :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan ke dalam alat ukur (skala). Saudara/i diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala tersebut dengan cara memilih :

SS = Bila merasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

S = Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

TS = Bila merasa TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

STS = Bila merasa SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Saudari hanya diperbolehkan memilih salah satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mampu menyelesaikan pekerjaan saya dengan baik.	√				

Tanda ceklis (√) menunjukkan seseorang itu merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

SELAMAT BEKERJA

Lembar Pengisian Angket Skala Kecerdasan Emosional

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengungkapkan perasaan yang sedang saya rasakan kepada orang lain.				
2.	Saya selalu mencari apa penyebab dari masalah yang menimpa saya				
3.	Saya paham bagaimana mengendalikan diri ketika berada pada situasi sulit.				
4.	Ketika saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan, saya dapat menerimanya dengan ikhlas.				
5.	Walaupun dalam keadan lelah, saya mampu menyelesaikan seluruh tugas perkuliahan				
6.	Saya akan berusaha dengan gigih untuk memperoleh apa yang saya cita-cita kan				
7.	Saya merasa iba dengan masalah yang menimpa teman saya.				
8.	Saya senang ketika teman saya mau curhat kepada saya.				
9.	Saya lebih senang menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dengan berkelompok.				
10.	Saya mampu memotivasi teman-teman untuk lebih bersemangat dalam belajar.				
11.	Saya kurang menyadari perasaan saya sendiri.				
12.	Saya tidak pernah mencari tahu penyebab saya menghadapi masalah.				
13.	Saya sulit mengendalikan dirir pada saat dihadapkan dengan kesulitan.				
14.	Saya langsung marah ketika saya tidak memperoleh apa yang saya inginkan.				

15.	Jika sedang bosan, saya langsung meninggalkan pekerjaan yang sedang saya lakukan.				
16.	Saya langsung menyerah pada saat saya mengalami kegagalan.				
17.	Pada saat teman mengalami musibah, saya bersikap masa bodoh.				
18.	Saya tidak suka mendengar teman saya curhatan dari teman-teman.				
19.	Saya lebih suka menyelesaikan tugas yang diberikan dosen secara individual.				
20.	Saya kesulitan untuk mendorong teman-teman dalam belajar.				
21.	Saya tahu kapan saya sedih dan kapan saya gembira.				
22.	Saya mampu sabar dalam situasi apapun.				
23.	Saya mampu mengontrol pikiran dan tindakan dalam situasi apapun.				
24.	Saya dapat bertutur kata yang sopan meskipun suasana hati saya dalam keadaan tidak stabil.				
25.	Saya yakin bahwa saya akan memperoleh hasil yang maksimal dengan potensi yang saya miliki.				
26.	Saya suka mencoba-coba hal baru				
27.	Saya mampu memahami bagaimana perasaan oranglain terhadap saya.				
28.	Ketika teman-teman saya memiliki masalah, mereka meminta nasehat kepada saya.				
29.	Saya mudah bergaul dengan siapa saja.				
30.	Saya gampang membuka pembicaraan dengan orang yang baru saya temui.				
31.	Saya tidak tahu bagaimana mengungkapkan kemarahan saya.				

32.	Saya mudah marah tanpa alasan yang jelas.				
33.	Saya kurang mampu mengontrol perilaku saya dalam setiap kondisi apapun.				
34.	Saya sulit mengontrol ucapan saya ketika dalam keadaan marah.				
35.	Saya menyadari banyak kekurangan yang ada pada diri saya.				
36.	Saya sering merasa khawatir untuk melakukan hal-hal yang baru.				
37.	Saya tidak peduli tentang perasaan oranglain terhadap saya				
38.	Saya tidak mampu memberikan nasehat kepada teman				
39.	Saya lebih sering memilih-milih teman dalam bergaul.				
40.	Saya kurang mampu untuk memulai pembicaraan dengan orang asing.				
41.	Saya mampu memfokuskan pikiran ketika sedang mempunyai masalah.				
42.	Saya memikirkan apa yang saya lakukan sebelum bertindak.				
43.	Saya senang menghadapi tantangan untuk memecahkan masalah				
44.	Saya sulit memfokuskan pikiran saat menghadapi masalah.				
45.	Saya melakukan sesuatu tanpa memikirkannya terlebih dahulu.				
46.	Pada saat saya mengalami hambatan terhadap apa yang saya lakukan, saya akan langsung beralih pada kegiatan lain.				

Lembar Pengisian Angket Skala Stres

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa pusing apabila memaksakan memahami diri dalam memahami materi perkuliahan.				
2.	Saya merasakan jam tidur saya terganggu ketika saya sedang mengalami suatu masalah				
3.	Pada saat saya menghadapi masalah, saya menjadi lebih sering buang air kecil.				
4.	Nafsu makan saya menjadi berkurang, ketika banyak tugas yang harus saya kerjakan				
5.	Saya akan berkeringat berlebihan ketika mengalami banyak tekanan				
6.	Ketika dalam situasi sulit saya lebih gampang marah				
7.	Saya sering merasa cemas yang berlebihan ketika memikirkan masa depan saya				
8.	Saya sangat sensitive dengan perkataan orang lain.				
9.	Saya mudah bimbang ketika harus mengambil keputusan.				
10.	Ketika dalam banyak masalah, saya gampang memukul orang lain.				
11.	Saya merasa sedih ketika saya mendapatkan hasil yang tidak maksimal.				
12.	Saya merasa putus asa ketika segala sesuatu tidak sesuai dengan keinginan saya.				
13.	Ketika menghadapi masalah saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan.				
14.	Ketika saya mengalami banyak tekanan, saya menjadi mudah kehilangan konsentrasi.				
15.	Saya sulit membuat keputusan mengenai pilihan hidup yang akan saya jalani.				

16.	Saya mudah bingung ketika sedang mengalami banyak tekanan.				
17.	Saya sering termenung ketika sedang memikirkan masalah.				
18.	Saya susah tertawa ketika sedang mengalami banyak masalah.				
19.	Saya tidak mudah percaya sama orang lain, ketika sudah di khianati				
20.	Saya sering menyalahkan orang lain di setiap masalah yang saya dihadapi.				
21.	Ketika suatu hal tidak sesuai dengan keinginan saya maka saya akan menyalahkan orang lain.				
22.	Saya tidak merasa keluhan apapun ketika saya tidak mengerti materi perkuliahan.				
23.	Meskipun sedang menghadapi masalah jadwal tidur saya tidak terganggu sama sekali				
24.	Intensitas buang air kecil saya tetap normal meskipun saya mengalami banyak masalah.				
25.	Porsi makan saya tetap normal walaupun sedang banyak tugas yang harus saya diselesaikan.				
26.	Saya tidak pernah mengalami keringat berlebih pada saat saya mengalami banyak tekanan.				
27.	Saya tetap bisa mengendalikan kemarahan saya meskipun di situasi yang sulit.				
28.	Saya terlalu yakin mengenai masa depan saya.				
29.	Saya tidak peduli dengan perkataan orang lain.				
30.	Saya yakin terhadap keputusan yang saya pilih.				
31.	Ketika saya sedang marah, saya tidak langsung bertindak kasar kepada orang lain.				

32.	Saya tidak merasa sedih kalau hasil yang saya dapatkan tidak maksimal.				
33.	Saya akan terus mencoba sampai saya mendapatkan keinginan saya.				
34.	Saya tidak pernah mengalami kecemasan yang berlebihan.				
35.	Saya tetap bisa berkonsentrasi meskipun sedang mengalami banyak tekanan.				
36.	Saya mampu membuat keputusan terhadap pilihan yang akan saya jalani.				
37.	Saya bisa berfikir dengan jernih di setiap situasi yang menekan.				
38.	Saya dapat memikirkan masalah saya dengan baik.				
39.	Saya tetap bisa tertawa meskipun sedang mengalami banyak masalah.				
40.	Saya tetap bisa percaya kepada orang lain meskipun saya sudah sering dikhianati.				
41.	Saya selalu memperbaiki diri saya terlebih dahulu di setiap ada masalah yang menimpa saya.				
42.	Ketika mengalami kegagalan saya suka menyalahkan diri sendiri.				
43.	Saya sering merasa nyeri dikepala ketika sedang mengalami banyak masalah.				
44.	Saya menjadi sulit tidur ketika sedang memikirkan masalah yang saya hadapi.				
45.	Saya mudah panik ketika mengalami banyak tekanan				
46.	Saya merasa kesal, ketika ada teman yang mengkritik hasil pekerjaan saya.				
47.	Saya sering ragu terhadap diri saya sendiri.				

48.	Saya mudah menangis ketika sedang mengalami banyak masalah.				
49.	Saya merasa rendah diri ketika teman saya lebih sukses dari saya.				
50.	Fikiran saya gampang terganggu ketika berada dalam situasi sulit.				
51.	Saya sulit menentukan skala prioritas disetiap kegiatan yang harus saya lakukan.				
52.	Saya suka menyendiri ketika sedang mengalami banyak masalah.				
53.	Kepala saya tidak pernah nyeri jika saya sedang mengalami banyak masalah.				
54.	Saya tetap dapat tidur dengan nyenyak meskipun saya dalam keadaan bermasalah.				
55.	Saya bisa tetap tenang ketika mengalami banyak tekanan.				
56.	Saya dapat menerima kritikan dari orang lain.				
57.	Saya selalu percaya diri dengan kemampuan saya.				
58.	Saya tetap tegar ketika dalam situasi sulit.				
59.	Saya tetap percaya diri meskipun teman-teman saya lebih sukses dari saya.				
60.	Saya bisa fokus walaupun dalam situasi sulit.				
61.	Saya mampu menentukan prioritas di hidup saya.				
62.	Saya sering meminta pendapat orang lain untuk mengatasi saya sedang mengalami masalah.				



Distribusi Data Uji Coba

Kecerdasan Emosional

x1	x2	x3	x4	x5	x6	x7	x8	x9	x10	x11	x12	x13	x14	x15	x16	x17	x18	x19	x20	x21	x22	x23	x24	x25	x26
3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	3
2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2
3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2
2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3
3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	3
2	2	2	3	1	3	3	3	4	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	1	2	3	3	2	3	2
2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3
3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4
3	3	3	2	1	3	3	2	4	1	4	3	2	1	1	1	3	3	4	1	2	2	2	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3
2	2	2	3	2	3	3	3	4	2	1	2	2	2	2	2	3	3	4	1	2	2	3	2	3	2
3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3
2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	4	1	2	2	2	2	3	2
3	2	2	2	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3
3	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3
4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	1	3	2	3	3	3	3
3	3	2	3	3	3	4	4	4	3	1	3	3	3	2	3	4	4	3	3	2	2	2	3	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3
2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4
3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	4
4	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2
2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3
3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3

x27	x28	x29	x30	x31	x32	x33	x34	x35	x36	x37	x38	x39	x40	x41	x42	x43	x44	x45	x46
2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	1	3	3	3	2	3	3
2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2
3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	4	3	2	3	2
2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1
3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2
2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3	3	2	3	3	2
3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2
1	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	3	3	1	1	2	2
3	3	2	2	3	4	3	4	2	1	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2
3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
1	3	3	2	1	1	1	1	2	2	3	1	2	1	3	3	2	1	2	2
1	1	1	2	3	3	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2
2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2
3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2
2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1
1	3	3	2	1	1	1	1	2	2	3	1	2	1	3	3	2	1	2	2
2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2
4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3
3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2
1	3	3	4	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2
4	4	4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
3	3	2	2	3	2	3	3	1	1	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3
3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2
3	3	3	3	3	4	3	3	2	2	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3
3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3
3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2
1	3	3	4	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2
3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3
4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3

Distribusi Data Uji Coba

Stres

y1	y2	y3	y4	y5	y6	y7	y8	y9	y10	y11	y12	y13	y14	y15	y16	y17	y18	y19	y20	y21	y22	y23	y24	y25	y26	y27	y28
3	3	2	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	2	3
3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3
3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	1	1	2	3	2	3	4	1	4
2	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	1	3	2	2	2	2	4
2	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2
4	4	1	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	2	2	3
3	3	2	2	1	2	2	2	3	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	2	2
3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4
2	3	3	2	2	3	4	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	1	1	2	3	2	3	4	1	4
2	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2
3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3
2	3	2	3	2	3	4	2	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	4
3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
2	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	1	3	2	2	2	2	4
2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3
2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3
2	4	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2	2	1	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3
2	3	2	3	2	3	4	2	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	2	4
3	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3
2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2
2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3
2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2
2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3

y29	y30	y31	y32	y33	y34	y35	y36	y37	y38	y39	y40	y41	y42	y43	y44	y45	y46	y47	y48	y49	y50	y51	y52
2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4
2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	4	2	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4
3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3
2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4
2	3	1	3	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2
4	3	2	2	2	4	4	4	2	2	2	3	4	1	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3
3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	4	2	2	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4
2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4
3	3	2	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	1	4	1	4	2	3	3	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	4	2	2	2	3
3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3
3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	4	3	3	3	3	3	4	3
2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2	3	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
2	2	1	4	1	4	2	3	3	2	2	4	3	2	3	4	4	2	3	4	2	2	2	3
3	2	1	3	2	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	1	1	2	4	2	1	2	3	1	2
3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
2	2	3	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2

y53	y54	y55	y56	y57	y58	y59	y60	y61	y62
2	3	2	2	3	3	2	2	2	2
2	2	2	3	2	3	2	3	2	2
3	2	2	2	3	3	2	2	3	1
2	3	2	2	3	2	2	2	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	2	2	2	2	2	2	3	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
4	2	2	3	3	2	3	2	2	2
2	3	2	2	3	2	3	3	1	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	2	3	3	2	2	3	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	2	3	2	3	3	2
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	3	3	2	2	3	2
2	3	2	2	3	2	2	2	3	3
2	3	2	1	1	1	1	1	1	1
2	3	2	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	1	1	1	1	1	1	1
3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	2	2	2	3	2	2
2	2	3	2	1	1	2	2	2	3
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	1	1	1	1	1	1	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
2	3	2	1	1	1	1	1	1	1



Reliability

Scale: Kecerdasan Emosional

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,949	46

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KE1	2,87	0,629	30
KE2	2,93	0,640	30
KE3	3,03	0,615	30
KE4	2,83	0,913	30
KE5	2,97	0,809	30
KE6	3,43	0,626	30
KE7	3,10	0,481	30
KE8	2,97	0,556	30
KE9	3,03	0,615	30
KE10	2,67	0,661	30
KE11	2,13	0,681	30
KE12	2,53	0,730	30
KE13	2,43	0,568	30

KE14	2,50	0,820	30
KE15	2,00	0,743	30
KE16	2,53	0,819	30
KE17	3,17	0,531	30
KE18	2,97	0,615	30
KE19	3,03	0,490	30
KE20	2,20	0,714	30
KE21	2,70	0,535	30
KE22	2,63	0,718	30
KE23	2,90	0,548	30
KE24	2,90	0,548	30
KE25	3,17	0,379	30
KE26	2,87	0,629	30
KE27	2,50	0,974	30
KE28	2,93	0,583	30
KE29	2,80	0,714	30
KE30	2,43	0,898	30
KE31	2,17	0,747	30
KE32	2,53	0,730	30
KE33	2,50	0,682	30
KE34	2,60	0,855	30
KE35	1,73	0,583	30
KE36	1,97	0,669	30
KE37	2,43	0,679	30
KE38	2,47	0,730	30
KE39	2,27	0,640	30
KE40	2,17	0,834	30
KE41	2,83	0,531	30
KE42	3,03	0,414	30
KE43	2,73	0,740	30
KE44	2,33	0,711	30
KE45	2,80	0,551	30
KE46	2,23	0,568	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KE1	119,10	285,541	0,303	0,949
KE2	119,03	281,413	0,492	0,948
KE3	118,93	280,961	0,535	0,948
KE4	119,13	274,809	0,553	0,948
KE5	119,00	278,414	0,493	0,948
KE6	118,53	282,326	0,459	0,948
KE7	118,87	282,464	0,599	0,948
KE8	119,00	282,276	0,524	0,948
KE9	118,93	289,444	0,122	0,950
KE10	119,30	275,872	0,732	0,947
KE11	119,83	290,420	0,064	0,951
KE12	119,43	275,771	0,663	0,947
KE13	119,53	277,499	0,769	0,947
KE14	119,47	272,533	0,708	0,947
KE15	119,97	274,378	0,709	0,947
KE16	119,43	271,289	0,757	0,946
KE17	118,80	284,441	0,428	0,949
KE18	119,00	282,966	0,437	0,949
KE19	118,93	299,926	-0,459	0,952
KE20	119,77	272,116	0,838	0,946
KE21	119,27	284,685	0,410	0,949
KE22	119,33	280,230	0,484	0,948
KE23	119,07	283,513	0,464	0,948
KE24	119,07	281,926	0,552	0,948
KE25	118,80	284,234	0,626	0,948
KE26	119,10	275,541	0,788	0,947
KE27	119,47	266,878	0,772	0,946
KE28	119,03	284,516	0,382	0,949
KE29	119,17	280,764	0,464	0,948
KE30	119,53	274,326	0,580	0,948
KE31	119,80	275,476	0,659	0,947
KE32	119,43	274,668	0,710	0,947
KE33	119,47	275,085	0,744	0,947

KE34	119,37	273,275	0,650	0,947
KE35	120,23	297,082	-0,251	0,952
KE36	120,00	278,621	0,596	0,948
KE37	119,53	280,740	0,491	0,948
KE38	119,50	275,500	0,674	0,947
KE39	119,70	279,941	0,562	0,948
KE40	119,80	271,338	0,741	0,947
KE41	119,13	284,878	0,403	0,949
KE42	118,93	286,478	0,409	0,949
KE43	119,23	275,426	0,668	0,947
KE44	119,63	277,964	0,587	0,948
KE45	119,17	284,626	0,401	0,949
KE46	119,73	282,961	0,476	0,948

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
121,97	292,378	17,099	46

Reliability Scale: Stres

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,963	62

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
S1	2,43	0,568	30
S2	3,03	0,490	30
S3	2,23	0,504	30
S4	2,67	0,758	30
S5	2,40	0,770	30
S6	3,03	0,765	30
S7	2,97	0,718	30
S8	2,60	0,724	30
S9	3,13	0,507	30
S10	2,07	0,868	30
S11	2,77	0,568	30
S12	2,43	0,728	30
S13	2,83	0,699	30
S14	3,00	0,743	30
S15	2,83	0,747	30
S16	2,80	0,551	30
S17	2,90	0,403	30
S18	2,77	0,626	30

S19	2,83	0,648	30
S20	2,20	0,551	30
S21	2,20	0,664	30
S22	2,20	0,805	30
S23	2,80	0,407	30
S24	2,20	0,407	30
S25	2,47	0,571	30
S26	2,33	0,884	30
S27	2,13	0,571	30
S28	2,97	0,718	30
S29	2,47	0,571	30
S30	2,43	0,504	30
S31	2,10	0,607	30
S32	2,77	0,728	30
S33	1,73	0,583	30
S34	2,77	0,679	30
S35	2,40	0,770	30
S36	2,37	0,850	30
S37	2,20	0,714	30
S38	2,10	0,712	30
S39	1,93	0,640	30
S40	2,60	1,003	30
S41	2,03	0,669	30
S42	2,00	0,788	30
S43	2,47	0,571	30
S44	2,83	0,699	30
S45	2,93	0,691	30
S46	2,63	0,615	30
S47	2,90	0,481	30
S48	2,80	0,847	30
S49	2,63	0,718	30
S50	2,60	0,498	30
S51	2,67	0,802	30
S52	2,80	0,761	30
S53	2,47	0,571	30
S54	2,57	0,504	30

S55	2,27	0,450	30
S56	1,97	0,556	30
S57	2,13	0,730	30
S58	2,07	0,691	30
S59	1,97	0,556	30
S60	2,03	0,615	30
S61	2,10	0,712	30
S62	1,93	0,691	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	151,47	513,154	0,455	0,963
S2	150,87	521,499	0,154	0,964
S3	151,67	514,230	0,469	0,963
S4	151,23	505,495	0,561	0,963
S5	151,50	499,845	0,719	0,962
S6	150,87	498,464	0,766	0,962
S7	150,93	506,961	0,548	0,963
S8	151,30	502,148	0,694	0,962
S9	150,77	512,185	0,555	0,963
S10	151,83	511,385	0,332	0,963
S11	151,13	505,154	0,772	0,962
S12	151,47	502,257	0,687	0,962
S13	151,07	502,823	0,698	0,962
S14	150,90	497,955	0,805	0,962
S15	151,07	498,340	0,789	0,962
S16	151,10	504,990	0,804	0,962
S17	151,00	516,069	0,490	0,963
S18	151,13	506,326	0,656	0,962
S19	151,07	502,202	0,778	0,962
S20	151,70	516,769	0,324	0,963
S21	151,70	513,734	0,366	0,963
S22	151,70	539,252	-0,393	0,966
S23	151,10	523,748	0,069	0,964
S24	151,70	518,700	0,342	0,963


S25	151,43	517,082	0,300	0,963
S26	151,57	511,495	0,323	0,964
S27	151,77	516,806	0,310	0,963
S28	150,93	513,237	0,352	0,963
S29	151,43	509,840	0,583	0,962
S30	151,47	510,947	0,614	0,962
S31	151,80	534,786	-0,354	0,965
S32	151,13	505,982	0,571	0,962
S33	152,17	512,144	0,482	0,963
S34	151,13	503,568	0,695	0,962
S35	151,50	502,879	0,629	0,962
S36	151,53	491,637	0,871	0,961
S37	151,70	506,217	0,575	0,962
S38	151,80	501,959	0,713	0,962
S39	151,97	508,999	0,547	0,963
S40	151,30	496,355	0,623	0,962
S41	151,87	502,878	0,729	0,962
S42	151,90	514,852	0,372	0,964
S43	151,43	513,909	0,423	0,963
S44	151,07	502,478	0,709	0,962
S45	150,97	502,654	0,712	0,962
S46	151,27	509,444	0,554	0,963
S47	151,00	518,069	0,315	0,963
S48	151,10	499,059	0,672	0,962
S49	151,27	504,202	0,635	0,962
S50	151,30	509,803	0,673	0,962
S51	151,23	500,461	0,671	0,962
S52	151,10	501,197	0,687	0,962
S53	151,43	509,702	0,588	0,962
S54	151,33	526,713	-0,077	0,964
S55	151,63	517,895	0,347	0,963
S56	151,93	505,926	0,758	0,962
S57	151,77	498,530	0,801	0,962
S58	151,83	501,385	0,753	0,962
S59	151,93	506,409	0,738	0,962
S60	151,87	506,809	0,650	0,962

S61	151,80	500,993	0,743	0,962
S62	151,97	508,309	0,526	0,963

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
153,90	525,197	22,917	62





LAMPIRAN D
KUISIONER *QUARTERLIFE CRISIS* YANG DIKEMBANGKAN OLEH
CHIRTINE HASLER (2009)

KUISIONER *QUARTERLIFE CRISIS* YANG DIKEMBANGKAN OLEH
CHIRTINE HASLER (2009)

1. Saya berada dalam situasi dimana semua yang saya lakukan tidak ada yang benar, namun juga tidak bisa dianggap salah
2. Untuk pertama kalinya saya merasa sudah demikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup saya
3. Saya merasa tidak termotivasi dan tidak memiliki tujuan hidup
4. Saya sangat khawatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup saya sendiri
5. Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa.
6. Saya merasa berhak memperoleh pencapaian hidup yang lebih besar dibandingkan dengan kehidupan saya saat ini.
7. Sehari-harinya, saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia dan bahkan sedikit putus asa.
8. Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapan yang demikian besar untuk meraih dan/atau mencapai sesuatu dalam hidup saya
9. Saya merasa waktu telah berjalan begitu cepat dan saya belum juga mampu memutuskan karier yang tepat serta kapan saya akan menikah atau memiliki anak.
10. Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihan-pilihan yang saya tahu akan mempengaruhi sisa hidup saya di masa depan

11. Saya dengan mudahnya merasa gagal hanya karena saya tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup saya
12. Sepertinya saya tahu apa yang saya inginkan, tapi saya tidak tahu bagaimana cara untuk melakukannya
13. Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, dan walaupun keputusan itu sudah saya ambil, saya masih kerap mempertanyakannya
14. Saya menganalisa diri saya sendiri terlalu berlebihan
15. Saya merasakan ada perasaan bersalah setiap kali saya mengeluhkan soal hidup saya atau merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak orang, terutama orangtua saya
16. Saya merasa malu karena tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya
17. Hubungan percintaan, putus dari kekasih, dan/atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan sering membuat saya sedih dan tertekan
18. Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya
19. Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain seumuran saya dan lalu merasa saya tidak setara dengan mereka
20. Saya merasa keyakinan diri saya perlu ditingkatkan lagi
21. Ketika saya terus-menerus memikirkan kehidupan saya, akan sangat mungkin sekali saya akan merasa panik dan cemas.
22. Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya rencanakan

23. Saya mengalami kebingungan dan kebimbangan dalam hal karier
24. saya merasa tidak stabil secara finansial
25. Melanjutkan sekolah adalah salah satu cara yang tepat mengingat saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya .

Kuesioner yang dikembangkan oleh Christine Hassler (2009) dalam bukunya "Twenty-Something Manifesto: Quarter Lifers Speak Out About Who They Are, What They Want, and How to Get It.". Terdapat 25 item dengan pilihan jawaban "Ya" atau "Tidak" dimana individu diminta untuk memberikan respon sesuai dengan kondisi mereka saat itu. Apabila individu menjawab minimal 12 pertanyaan dengan respon "Ya", maka ia dapat dikatakan mengalami *quarterlife crisis*.

LAMPIRAN E

ALAT UKUR PENELITIAN

1. Skala Kecerdasan Emosional
2. Skala Stres



DATA IDENTITAS DIRI

Isilah data - data berikut ini sesuai dengan keadaan diri

Nama (Inisial) :
 Usia :
 Kelas :
 Jenis Kelamin :

PETUNJUK PENGISIAN SKALA

Berikut ini saya sajikan beberapa pernyataan ke dalam alat ukur (skala). Saudara/i diminta untuk memberikan pendapatnya terhadap pernyataan-pernyataan yang terdapat dalam skala tersebut dengan cara memilih :

SS = Bila merasa SANGAT SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

S = Bila merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

TS = Bila merasa TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

STS = Bila merasa SANGAT TIDAK SETUJU dengan pernyataan yang diajukan

Saudari hanya diperbolehkan memilih salah satu pilihan jawaban pada setiap pernyataan dengan cara memberikan tanda ceklis (√) pada lembar jawaban yang tersedia sesuai dengan pilihan masing-masing.

Contoh :

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mampu menyelesaikan pekerjaan saya dengan baik.	√				

Tanda ceklis (√) menunjukkan seseorang itu merasa SETUJU dengan pernyataan yang diajukan.

SELAMAT BEKERJA

Lembar Pengisian Angket Kecerdasan Emosional

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mampu mengungkapkan perasaan yang sedang saya rasakan kepada orang lain.				
2.	Saya selalu mencari apa penyebab dari masalah yang menimpa saya				
3.	Saya paham bagaimana mengendalikan diri ketika berada pada situasi sulit.				
4.	Ketika saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan, saya dapat menerimanya dengan ikhlas.				
5.	Walaupun dalam keadan lelah, saya mampu menyelesaikan seluruh tugas perkuliahan				
6.	Saya akan berusaha dengan gigih untuk memperoleh apa yang saya cita-cita kan				
7.	Saya merasa iba dengan masalah yang menimpa teman saya.				
8.	Saya senang ketika teman saya mau curhat kepada saya.				
9	Saya mampu memotivasi teman-teman untuk lebih bersemangat dalam belajar.				
10.	Saya tidak pernah mencari tahu penyebab saya menghadapi masalah.				
11.	Saya sulit mengendalikan diri pada saat dihadapkan dengan kesulitan.				
12.	Saya langsung marah ketika saya tidak memperoleh apa yang saya inginkan.				
13.	Jika sedang bosan, saya langsung meninggalkan pekerjaan yang sedang saya lakukan.				
14.	Saya langsung menyerah pada saat saya mengalami kegagalan.				

15.	Pada saat teman mengalami musibah, saya bersikap masa bodoh.				
16.	Saya tidak suka mendengar teman saya curhatan dari teman-teman.				
17.	Saya kesulitan untuk mendorong teman-teman dalam belajar.				
28.	Saya tahu kapan saya sedih dan kapan saya gembira.				
19.	Saya mampu sabar dalam situasi apapun.				
20.	Saya mampu mengontrol pikiran dan tindakan dalam situasi apapun.				
21.	Saya dapat bertutur kata yang sopan meskipun suasana hati saya dalam keadaan tidak stabil.				
22.	Saya yakin bahwa saya akan memperoleh hasil yang maksimal dengan potensi yang saya miliki.				
23.	Saya suka mencoba-coba hal baru				
24.	Saya mampu memahami bagaimana perasaan oranglain terhadap saya.				
25.	Ketika teman-teman saya memiliki masalah, mereka meminta nasehat kepada saya.				
26.	Saya mudah bergaul dengan siapa saja.				
27.	Saya gampang membuka pembicaraan dengan orang yang baru saya temui.				
28.	Saya tidak tahu bagaimana mengungkapkan kemarahan saya.				
29.	Saya mudah marah tanpa alasan yang jelas.				
30.	Saya kurang mampu mengontrol perilaku saya dalam setiap kondisi apapun.				
31.	Saya sulit mengontrol ucapan saya ketika dalam keadaan marah.				

32.	Saya sering merasa khawatir untuk melakukan hal-hal yang baru.				
33.	Saya tidak peduli tentang perasaan oranglain terhadap saya				
34.	Saya tidak mampu memberikan nasehat kepada teman				
35.	Saya lebih sering memilih-milih teman dalam bergaul.				
36.	Saya kurang mampu untuk memulai pembicaraan dengan orang asing.				
37.	Saya mampu memfokuskan pikiran ketika sedang mempunyai masalah.				
38.	Saya memikirkan apa yang saya lakukan sebelum bertindak.				
39.	Saya senang menghadapi tantangan untuk memecahkan masalah				
40.	Saya sulit memfokuskan pikiran saat menghadapi masalah.				
41.	Saya melakukan sesuatu tanpa memikirkannya terlebih dahulu.				
42.	Pada saat saya mengalami hambatan terhadap apa yang saya lakukan, saya akan langsung beralih pada kegiatan lain.				

Lembar Pengisian Angket Stres

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa pusing apabila memaksakan memahami diri dalam memahami materi perkuliahan.				
2.	Pada saat saya menghadapi masalah, saya menjadi lebih sering buang air kecil.				
3.	Nafsu makan saya menjadi berkurang, ketika banyak tugas yang harus saya kerjakan				
4.	Saya akan berkeringat berlebihan ketika mengalami banyak tekanan				
5.	Ketika dalam situasi sulit saya lebih gampang marah				
6.	Saya sering merasa cemas yang berlebih ketika memikirkan masa depan saya				
7.	Saya sangat sensitive dengan perkataan orang lain.				
8.	Saya mudah bimbang ketika harus mengambil keputusan.				
9.	Ketika dalam banyak masalah, saya gampang memukul orang lain.				
10.	Saya merasa sedih ketika saya mendapatkan hasil yang tidak maksimal.				
11.	Saya merasa putus asa ketika segala sesuatu tidak sesuai dengan keinginan saya.				
12.	Ketika menghadapi masalah saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan.				
13.	Ketika saya mengalami banyak tekanan, saya menjadi mudah kehilangan konsentrasi.				
14.	Saya sulit membuat keputusan mengenai pilihan hidup yang akan saya jalani.				
15.	Saya mudah bingung ketika sedang mengalami banyak tekanan.				

16.	Saya sering termenung ketika sedang memikirkan masalah.				
17.	Saya susah tertawa ketika sedang mengalami banyak masalah.				
18.	Saya tidak mudah percaya sama orang lain, ketika sudah di khianati				
19.	Saya sering menyalahkan orang lain di setiap masalah yang saya dihadapi.				
20.	Ketika suatu hal tidak sesuai dengan keinginan saya maka saya akan menyalahkan orang lain.				
21.	Intensitas buang air kecil saya tetap nomal meskipun saya mengalami banyak masalah.				
22.	Porsi makan saya tetap normal walaupun sedang banyak tugas yang harus saya diselesaikan.				
23.	Saya tidak pernah mengalami keringat berlebih pada saat saya mengalami banyak tekanan.				
24.	Saya tetap bisa mengendalikan kemarahan saya meskipun di situasi yang sulit.				
25.	Saya terlalu yakin mengenai masa depan saya.				
26.	Saya tidak peduli dengan perkataan orang lain.				
27.	Saya yakin terhadap keputusan yang saya pilih.				
28.	Ketika saya sedang marah, saya tidak langsung bertindak kasar kepada orang lain.				
29.	Saya tidak merasa sedih kalau hasil yang saya dapatkan tidak maksimal.				
30.	Saya akan terus mencoba sampai saya mendapatkan keinginan saya.				
31.	Saya tetap bisa berkonsentrasi meskipun sedang mengalami banyak tekanan.				

32.	Saya mampu membuat keputusan terhadap pilihan yang akan saya jalani.				
33.	Saya bisa berfikir dengan jernih di setiap situasi yang menekan.				
34.	Saya dapat memikirkan masalah saya dengan baik.				
35.	Saya tetap bisa tertawa meskipun sedang mengalami banyak masalah.				
36.	Saya tetap bisa percaya kepada orang lain meskipun saya sudah sering dikhianati.				
37.	Saya selalu memperbaiki diri saya terlebih dahulu di setiap ada masalah yang menimpa saya.				
38.	Ketika mengalami kegagalan saya suka menyalahkan diri sendiri.				
39.	Saya sering merasa nyeri dikepala ketika sedang mengalami banyak masalah.				
40.	Saya menjadi sulit tidur ketika sedang memikirkan masalah yang saya hadapi.				
41.	Saya mudah panik ketika mengalami banyak tekanan				
42.	Saya merasa kesal, ketika ada teman yang mengkritik hasil pekerjaan saya.				
43.	Saya sering ragu terhadap diri saya sendiri.				
44.	Saya mudah menangis ketika sedang mengalami banyak masalah.				
45.	Saya merasa rendah diri ketika teman saya lebih sukses dari saya.				
46.	Fikiran saya gampang terganggu ketika berada dalam situasi sulit.				
47.	Saya sulit menentukan skala prioritas disetiap kegiatan yang harus saya lakukan.				

48.	Saya suka menyendiri ketika sedang mengalami banyak masalah.				
49.	Kepala saya tidak pernah nyeri jika saya sedang mengalami banyak masalah.				
50.	Saya bisa tetap tenang ketika mengalami banyak tekanan.				
51.	Saya dapat menerima kritikan dari orang lain.				
52.	Saya selalu percaya diri dengan kemampuan saya.				
53.	Saya tetap tegar ketika dalam situasi sulit.				
54.	Saya tetap percaya diri meskipun teman-teman saya lebih sukses dari saya.				
55.	Saya bisa fokus walaupun dalam situasi sulit.				
56.	Saya mampu menentukan prioritas di hidup saya.				
57.	Saya sering meminta pendapat orang lain untuk mengatasi saya sedang mengalami masalah.				



Reliability Scale: Skala Kecerdasan Emosional

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	43	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,928	42

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
KE1	2,58	,823	43
KE2	2,98	,597	43
KE3	2,81	,699	43
KE4	2,91	,781	43
KE5	2,74	,875	43
KE6	3,40	,583	43
KE7	3,23	,527	43
KE8	3,30	,599	43
KE9	2,84	,924	43
KE10	2,65	,720	43
KE11	2,53	,855	43
KE12	2,74	,848	43
KE13	2,37	,787	43
KE14	2,79	,804	43
KE15	3,40	,583	43
KE16	3,33	,566	43
KE17	2,70	,832	43
KE18	3,07	,768	43
KE19	2,53	,909	43

KE20	2,74	,727	43
KE21	2,86	,639	43
KE22	3,12	,498	43
KE23	2,98	,636	43
KE24	2,67	,892	43
KE25	2,93	,669	43
KE26	2,74	,790	43
KE27	2,56	,881	43
KE28	2,12	,793	43
KE29	2,56	,765	43
KE30	2,67	,808	43
KE31	2,67	,808	43
KE32	2,26	,819	43
KE33	2,56	,666	43
KE34	2,81	,699	43
KE35	2,72	,797	43
KE36	2,56	1,031	43
KE37	2,74	,581	43
KE38	3,00	,488	43
KE39	2,84	,574	43
KE40	2,26	,759	43
KE41	2,91	,610	43
KE42	2,09	,781	43

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
KE1	113,70	248,883	-,054	,932
KE2	113,30	241,264	,352	,928
KE3	113,47	236,207	,534	,926
KE4	113,37	234,953	,526	,926
KE5	113,53	234,398	,485	,927
KE6	112,88	240,296	,416	,927
KE7	113,05	243,903	,342	,928
KE8	112,98	237,166	,576	,926
KE9	113,44	229,967	,619	,925
KE10	113,63	244,049	,360	,930

KE11	113,74	232,052	,590	,926
KE12	113,53	232,064	,595	,925
KE13	113,91	232,229	,638	,925
KE14	113,49	228,875	,767	,924
KE15	112,88	239,343	,470	,927
KE16	112,95	238,283	,547	,926
KE17	113,58	229,916	,696	,924
KE18	113,21	234,693	,547	,926
KE19	113,74	231,957	,555	,926
KE20	113,53	238,017	,429	,927
KE21	113,42	238,583	,464	,927
KE22	113,16	239,187	,566	,926
KE23	113,30	236,883	,556	,926
KE24	113,60	229,530	,660	,925
KE25	113,35	241,375	,305	,928
KE26	113,53	235,350	,503	,926
KE27	113,72	233,206	,527	,926
KE28	114,16	243,759	,152	,930
KE29	113,72	235,158	,529	,926
KE30	113,60	231,721	,641	,925
KE31	113,60	235,864	,469	,927
KE32	114,02	238,785	,344	,928
KE33	113,72	237,539	,496	,927
KE34	113,47	234,398	,620	,925
KE35	113,56	232,872	,603	,925
KE36	113,72	226,539	,663	,925
KE37	113,53	243,017	,365	,928
KE38	113,28	238,968	,593	,926
KE39	113,44	239,824	,450	,927
KE40	114,02	243,357	,178	,930
KE41	113,37	240,001	,412	,927
KE42	114,19	245,155	,098	,930

Reliability Scale: Skala Stres

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	43	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	43	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,897	57

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
S1	3,02	,672	43
S2	2,37	,691	43
S3	2,37	,846	43
S4	2,67	,778	43
S5	3,00	,690	43
S6	3,14	,675	43
S7	2,77	,895	43
S8	2,95	,653	43
S9	1,72	,630	43
S10	2,93	,632	43
S11	2,40	,821	43
S12	2,81	,664	43
S13	2,98	,707	43
S14	2,77	,751	43
S15	2,98	,511	43
S16	3,12	,625	43
S17	2,42	,794	43
S18	3,09	,750	43
S19	1,98	,801	43
S20	1,86	,743	43
S21	2,28	,630	43

S22	2,47	,735	43
S23	2,40	,728	43
S24	2,19	,699	43
S25	2,77	,684	43
S26	2,42	,763	43
S27	2,16	,688	43
S28	2,63	,618	43
S29	1,84	,574	43
S30	2,77	,751	43
S31	2,63	,691	43
S32	2,26	,658	43
S33	2,42	,587	43
S34	2,28	,666	43
S35	1,88	,731	43
S36	2,86	,743	43
S37	1,95	,486	43
S38	2,40	,760	43
S39	2,91	,781	43
S40	2,88	,956	43
S41	3,07	,828	43
S42	2,77	,751	43
S43	2,86	,743	43
S44	3,14	,861	43
S45	2,72	,826	43
S46	2,74	,693	43
S47	2,63	,817	43
S48	2,98	,771	43
S49	2,65	,783	43
S50	2,42	,698	43
S51	2,14	,639	43
S52	2,37	,618	43
S53	2,23	,718	43
S54	2,26	,658	43
S55	2,58	,731	43
S56	2,23	,751	43
S57	2,07	,768	43

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	142,56	246,014	,175	,897
S2	143,21	245,455	,195	,897
S3	143,21	245,169	,161	,897
S4	142,91	242,944	,372	,896
S5	142,58	238,535	,523	,893
S6	142,44	244,157	,362	,896
S7	142,81	235,917	,488	,893
S8	142,63	240,287	,466	,894
S9	143,86	244,647	,359	,896
S10	142,65	243,233	,331	,895
S11	143,19	236,822	,501	,893
S12	142,77	236,516	,646	,892
S13	142,60	236,197	,620	,892
S14	142,81	235,441	,614	,892
S15	142,60	240,816	,572	,893
S16	142,47	242,874	,354	,895
S17	143,16	235,044	,595	,892
S18	142,49	238,780	,466	,894
S19	143,60	243,007	,360	,896
S20	143,72	244,158	,335	,896
S21	143,30	247,645	,107	,897
S22	143,12	246,343	,142	,897
S23	143,19	249,917	-,013	,899
S24	143,40	247,292	,108	,898
S25	142,81	245,060	,316	,896
S26	143,16	240,425	,386	,894
S27	143,42	240,106	,449	,894
S28	142,95	241,617	,424	,894
S29	143,74	244,243	,311	,895
S30	142,81	239,250	,445	,894
S31	142,95	237,760	,559	,893
S32	143,33	238,177	,568	,893
S33	143,16	239,949	,542	,893
S34	143,30	238,406	,549	,893
S35	143,70	240,835	,387	,894
S36	142,72	244,016	,341	,896

S37	143,63	246,477	,326	,896
S38	143,19	252,155	-,107	,900
S39	142,67	242,320	,397	,896
S40	142,70	238,359	,368	,895
S41	142,51	239,208	,401	,894
S42	142,81	242,536	,302	,895
S43	142,72	245,825	,162	,897
S44	142,44	237,157	,462	,893
S45	142,86	241,266	,320	,895
S46	142,84	236,711	,608	,892
S47	142,95	232,045	,701	,890
S48	142,60	237,292	,516	,893
S49	142,93	243,638	,341	,896
S50	143,16	244,330	,345	,896
S51	143,44	243,157	,330	,895
S52	143,21	243,217	,340	,895
S53	143,35	241,375	,370	,895
S54	143,33	244,891	,334	,896
S55	143,00	240,667	,395	,894
S56	143,35	243,328	,367	,896
S57	143,51	255,256	-,232	,902



NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		KecerdasanEmosional	Stress
N		43	43
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	86,35	129,16
	Std. Deviation	9,744	10,170
Most Extreme Differences	Absolute	,120	,085
	Positive	,120	,084
	Negative	-,060	-,085
Kolmogorov-Smirnov Z		,789	,556
Asymp. Sig. (2-tailed)		,561	,917

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stress *						
KecerdasanEmosional	43	100,0%	0	0,0%	43	100,0%

Report

Stress

KecerdasanEmosional	Mean	N	Std. Deviation
66	130,00	1	.
72	140,00	1	.
78	139,00	1	.
79	133,00	1	.
80	139,00	1	.
81	137,00	2	,000
82	136,00	1	.
83	138,00	1	.
85	133,00	1	.

86	125,50	2	3,536
87	135,00	1	.
88	129,00	1	.
90	119,00	1	.
92	118,00	1	.
93	105,50	4	16,743
95	122,00	1	.
97	150,00	1	.
99	119,00	4	11,747
100	114,75	4	1,893
101	110,00	2	15,556
103	113,00	1	.
104	121,50	2	26,163
106	140,00	1	.
110	112,00	1	.
112	100,00	1	.
115	115,00	1	.
119	115,00	1	.
127	121,00	1	.
129	99,00	1	.
136	89,00	1	.
Total	121,16	43	15,170

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stress * KecerdasanEmosional	Between Groups	(Combined)	7461,110	29	257,280	1,517	,216
		Linearity	3243,159	1	3243,159	19,123	,001
		Deviation from Linearity	4217,951	28	150,641	,888	,620
	Within Groups	2204,750	13	169,596			
	Total	9665,860	42				

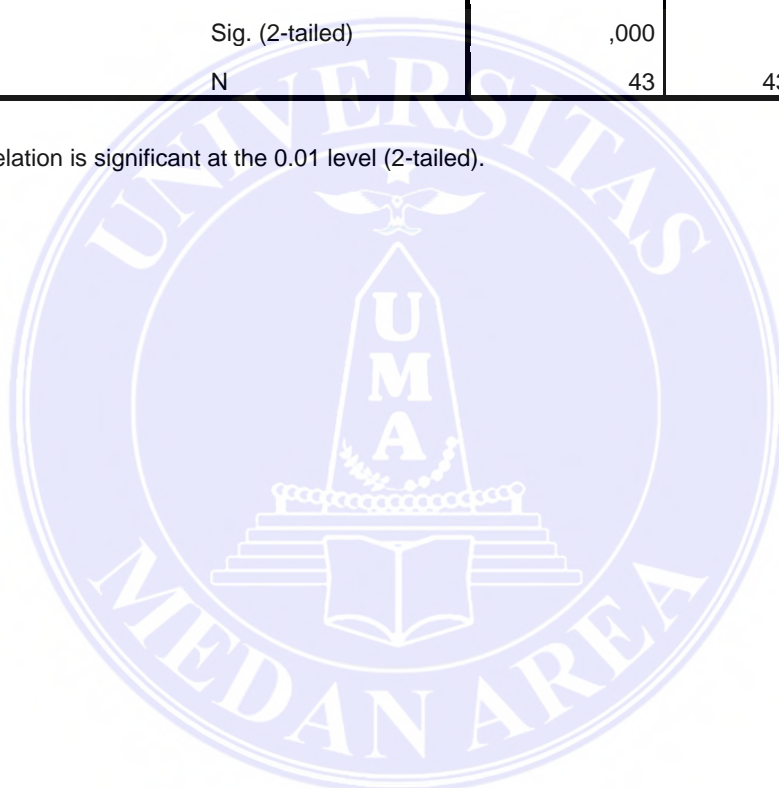
Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stress * KecerdasanEmosional	-,579	,336	,879	,772

Correlations

		KecerdasanEmosional	Stress
KecerdasanEmosional	Pearson Correlation	1	-,579**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	43	43
Stress	Pearson Correlation	-,579**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	43	43

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





LAMPIRAN H

SURAT KETERANGAN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolang Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 4136/UMA/B/01.7/IX/2021 30 September 2021
Lamp. : 1 (satu) Berkas
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

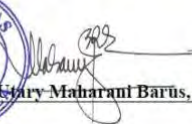
Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
di - M e d a n

Dengan hormat,
Seperti dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 897/FPSI/01.10/IX/2021 tertanggal 09 September 2021 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa :

Nama : Alvira Franyanti
No. Pokok Mahasiswa : 178600204
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk penunjang tugas akhir dengan judul Skripsi “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarterlife Crisis* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Stambuk 2017.” Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19.
Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Administrasi


Dr. Achry Maharani Barus, SH, M.Hum

Tembusan :
1. Mahasiswa Ybs
2. File



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 4318/UMA/B/01.7/X/2021

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Alvira Franyanti
No. Pokok Mahasiswa : 178600204
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi

Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area pada tanggal 30 September sd 04 Oktober 2021 dengan Judul skripsi “**Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Mengalami *Quarterlife Crisis* di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**”.

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 11 Oktober 2021
An Rektor,
Wakil Rektor Bidang Administrasi



Dr. Estary Maharani Barus, SH, M.Hum

Tembusan :
1. Fakultas Psikologi
2. Arsip

