

HUBUNGAN ANTARA KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DAN DIMENSI KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN TINGKAT *QUARTER LIFE CRISIS* PADA GENERASI Z DI KOTA MADIUN

Angelica Yuniar Mossy¹, Maria M Widianari², Fikri Hasan³

mossyyuniar@gmail.com¹, mariamagdalen@unmer-madiun.ac.id², fikri@unmer-madiun.ac.id³

Universitas Merdeka Madiun

ABSTRAK

Generasi Z yang lahir di antara tahun 1995 – 2010 merupakan kelompok demografis terbesar di Indonesia, mencakup 27,94% atau sekitar 74,73 juta jiwa dari total populasi. Tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi digital dan tekanan sosial yang kompleks, generasi ini rentan mengalami Quarter Life Crisis (QLC), suatu kondisi psikologi yang ditandai dengan perasaan cemas, ketidakpastian, dan kebingungan, terhadap arah karir, hubungan, serta tujuan hidup yang umumnya dialami pada rentan usia 20-30 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan menganalisis : hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal dengan tingkat Quarter Life Crisis, hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat Quarter Life Crisis, serta hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional secara simultan dengan tingkat Quarter Life Crisis pada Generasi Z di Kota Madiun. Penelitian ini menggunakan pendekatan Kuantitatif Korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah Generasi Z berusia 20-30 tahun di Kota Madiun dengan total 57.496 jiwa. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive Sampling dengan perhitungan rumus Slovin, menghasilkan sampel sebanyak 100 responden. Data dikumpulkan melalui kuisioner (Google Form) yang mengukur tiga variable : (X1) Keterampilan Komunikasi Interpersonal berdasarkan lima aspek DeVito yaitu keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesetaraan. (X2) Kecerdasan Emosional berdasarkan lima dimensi Goleman yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Serta (Y) Quarter Life Crisis . Analisis data dilakukan menggunakan uji validitas, uji realibilitas, uji asumsi klasik, uji korelasi pearson, uji regresi linear ganda, uji t, uji F, dan koefisien determinasi (Adjusted R²) melalui perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara Keterampilan Komunikasi Interpersonal (X1) dan Quarter Life Crisis (Y) dengan nilai korelasi $r = 0,587$ (Sig. < 0,001) dan koefisien regresi $\beta = 0,574$. Terdapat hubungan antara Kecerdasan Emosional (X2) dan Quarter Life Crisis (Y) dengan nilai korelasi $r = 0,560$ (Sig. < 0,001) dan koefisien regresi $\beta = 0,531$. Uji simultan menunjukkan F hitung = 54,195 (Sig. < 0,001), yang menegaskan bahwa X1 dan X2 secara Bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap Quarter Life Crisis dengan nilai Adjusted R² = 0,518 menunjukkan bahwa kedua variable independen mampu menjelaskan 51,8% variasi tingkat Quarter Life Crisis, sedangkan sisanya 48,2% dipengaruhi oleh factor lain seperti dukungan sosial, religiusitas, dan kondisi ekonomi.

Kata Kunci: Quarter Life Crisis, Keterampilan Komunikasi Interpersonal, Kecerdasan Emosional, Generasi Z, Kota Madiun.

ABSTRACT

Generation Z, born between 1995 and 2010, is the largest demographic group in Indonesia, accounting for 27.94%—or approximately 74.73 million people—of the total population. Growing up amid rapid developments in digital technology and complex social pressures, this generation is vulnerable to experiencing a Quarter-Life Crisis (QLC)—a psychological condition characterized by feelings of anxiety, uncertainty, and indecision regarding career paths, relationships, and life goals, typically experienced between the ages of 20 and 30. This study aims to examine and analyze: the relationship between interpersonal communication skills and the level of Quarter-Life Crisis; the relationship between emotional intelligence and the level of Quarter-Life Crisis; and the simultaneous relationship between interpersonal communication skills and emotional

intelligence with the level of Quarter-Life Crisis among Generation Z in Madiun City. This study employs a quantitative correlational approach. The population consists of Generation Z individuals aged 20–30 in Madiun City, totaling 57,496 people. The sampling technique used was purposive sampling based on the Slovin formula, resulting in a sample of 100 respondents. Data were collected via a questionnaire (Google Form) that measured three variables: (X1) *Interpersonal Communication Skills* based on DeVito's five aspects—openness, empathy, support, positivity, and equality; (X2) *Emotional Intelligence* based on Goleman's five dimensions—self-awareness, self-regulation, motivation, empathy, and social skills; As well as (Y) *Quarter-Life Crisis*. Data analysis was conducted using validity tests, reliability tests, classical assumption tests, Pearson's correlation test, multiple linear regression, t-tests, F-tests, and the coefficient of determination (Adjusted R^2) using SPSS software. The results of the study indicate that there is a positive and significant relationship between Interpersonal Communication Skills (X1) and Quarter-Life Crisis (Y), with a correlation coefficient of $r = 0.587$ (Sig. < 0.001) and a regression coefficient of $\beta = 0.574$. There is a relationship between Emotional Intelligence (X2) and Quarter-Life Crisis (Y) with a correlation coefficient of $r = 0.560$ (Sig. < 0.001) and a regression coefficient of $\beta = 0.531$. The simultaneous test showed a calculated F-value of 54.195 (Sig. < 0.001), confirming that X1 and X2 together have a significant effect on the Quarter-Life Crisis. The adjusted R^2 value of 0.518 indicates that the two independent variables account for 51.8% of the variation in Quarter-Life Crisis levels, while the remaining 48.2% is influenced by other factors such as social support, religiosity, and economic conditions.

Keywords: Quarter-Life Crisis, Interpersonal Communication Skills, Emotional Intelligence, Generation Z, Madiun City.

PENDAHULUAN

Indonesia setidaknya memiliki penduduk yang didominasi oleh Gen Z atau Generasi Z sebanyak 27,94% atau sejumlah 74,73 juta jiwa dari keseluruhan jumlah penduduk yang dinyatakan oleh Badan Pusat Statistik Indonesia tahun 2020. Generasi Z adalah generasi yang tumbuh di era digital di mana teknologi dan media sosial memainkan peran penting dalam kehidupan sehari-hari. Fitur ini menciptakan berbagai cara berpikir yang memiliki kecenderungan generasi untuk menjadi terbuka untuk berubah, diarahkan ke keragaman dan memiliki persepsi sosial yang tinggi.

Menurut Csobanka (2016) dalam Lubis & Dasopang (2020) Generasi Z merupakan individu yang lahir di era tahun 1995 – 2010, yang dimana artinya jika diakulasikan dalam usia di tahun 2026 generasi Z ada pada usia antara 16 – 30 tahun. Generasi Z merupakan kelompok yang terpengaruh oleh perkembangan teknologi informasi. Mereka terlahir dan besar di era digital, yang memungkinkan mereka mengubah pola komunikasi, belajar dan berkolaborasi. Menurut Apriyanti, E., Sari, S., & Dianthi (2024) Generasi ini memiliki fleksibilitas dalam menghadapi teknologi yang terus berkembang dan menggunakan kecerdasan buatan, mesin canggih, dan sumber daya cloud untuk memperluas batasan dan memimpin perubahan di dunia digital. Generasi Z memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengakses dan mengolah informasi, dan mereka memiliki rasa ingin tahu yang tinggi di era digital yang terus berkembang.

Generasi Z ini memiliki karakteristik unik yang cukup berbeda dengan generasi sebelumnya. Karakteristik ini tidak hanya mencerminkan cara mereka berinteraksi dengan dunia, tetapi juga mempengaruhi cara mereka memiliki tantangan, termasuk krisis kehidupan keempat (Quarter Life Crisis). Karakteristik yang unik ini termasuk konektivitas digital tinggi, kesadaran sosial, fleksibilitas, keinginan untuk mandiri, keterbukaan untuk berubah, dan berbagai keterampilan komunikasi yang terkait dengan pengalaman yang berurusan dengan krisis kehidupan keempat. Beberapa sifat ini dapat membantu dalam menghadapi tantangan, tetapi perasaan takut dan ketidakberdayaan lainnya dapat diciptakan.

Lahir di era digital, Generasi Z mengalami berbagai dinamika kehidupan dalam serangkaian dari awal 2010-an hingga pertengahan 90-an, dibandingkan dengan generasi sebelumnya. Ketika mereka tumbuh di lingkungan yang penuh dengan teknologi dan informasi, harapan sosial dan pribadi untuk pencapaian kehidupan menjadi lebih tinggi dan lebih rumit. Namun, di tengah berbagai karakteristik ini, Generasi Z sering menghadapi tantangan psikologis yang tidak mudah, di mana krisis kehidupan keempat (Quarter Life Crisis).

Di sesi diskusi inspiratif di RRI Ende yang ditulis oleh Maria Trinitas Ria (2025), Natasya Lawrencia, seorang penulis konten dari generasi Z, menceritakan pengalamannya menghadapi quarter-life crisis — masa yang penuh kebingungan dan tekanan yang sering dialami oleh anak muda ketika mereka mulai masuk ke dunia kerja. Setelah lulus kuliah, Natasya kesulitan mencari pekerjaan dan bahkan pernah kehilangan pekerjaan dalam waktu yang tidak terlalu lama. Hal itu membuatnya merasa cemas dan merasa tertinggal, terutama ketika melihat teman-temannya di media sosial yang terlihat lebih sukses.

Perubahan besar datang ketika Natasya menemukan hobi menulis. Ia mulai mengembangkan diri dengan ikut pelatihan dan bergabung dengan komunitas penulis. Dengan konten yang ditulisnya, Natasya mencoba berbagi pengalaman serta memberikan dukungan kepada pemuda lain yang sedang melewati fase yang sama. Meski menghadapi ketidakpastian di dunia digital dan tantangan seperti burnout, Natasya tetap memutuskan untuk bersikap optimis. Ia menekankan pentingnya menjaga keseimbangan hidup, berkomunikasi dengan orang-orang terdekat, dan melihat setiap krisis sebagai peluang untuk tumbuh.

Menurut M. Amin Fahriansyah & Ramon Ananda Paryontri (2025) dalam jurnal yang berjudul ” Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan” Quarter Life Crisis menunjukkan bahwa Generasi Z menghadapi berbagai tantangan, seperti rasa bingung saat memilih keputusan, kecemasan tentang bagaimana diterima oleh diri sendiri, dan beban tanggung jawab dalam hidup yang semakin berat. Meskipun begitu, kedua orang tersebut tetap berusaha bertahan dan belajar dari pengalaman mereka, yang pada akhirnya membuat mereka lebih kuat dan lebih siap menghadapi kehidupan yang lebih stabil. Dari penemuan ini, dapat disimpulkan bahwa Generasi Z perlu memperkuat pemahaman tentang diri sendiri, menetapkan tujuan dalam hidup secara jelas, serta mengelola kecemasan dan stres dengan cara yang lebih santai. Dengan pendekatan seperti ini, mereka akan lebih siap menghadapi tantangan di masa depan.

Dengan begitu dapat dikatakan bahwa Quarter Life Crisis adalah fase yang dialami seseorang dimana dirinya merasakan ketidakpastian, kecemasan, dan keraguan dalam hal karir, hubungan, arah hidup dan tujuan pribadi. Dalam konteks saat ini, fenomena ini menjadi semakin rumit karena perubahan sosial, ekonomi dan teknologi yang lebih cepat. Dalam buku Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif karya Laura A King menurut Rosa (2025), Quarter Life Crisis bisa menimpa mahasiswa akhir dengan faktor sebagai berikut:

1. Tantangan dalam mengerjakan tugas akhir
2. Kebingungan akan arah dan tujuan hidup
3. Mulai membandingkan prestasinya dengan orang lain
4. Merasa takut gagal, takut dalam mengambil keputusan
5. Merasa cemas terhadap pekerjaan setelah lulus
6. Cemas ketika berhadapan dengan dosen pembimbing.

Riset yang dilakukan oleh Dr. Oliver Robinson di Inggris diketahui bahwa 86% dari 1.100 dewasa muda mengalami Quarter Life Crisis dalam Pratama et al. (2024) dalam

Putri (2019). Hasil survei Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (2022) dalam Anggraeni et al. (2022) terhadap 14.988 responden memperoleh hasil sebanyak 71,7% individu mengalami masalah kecemasan, 72,9% mengalami depresi, dan 36% memiliki keinginan untuk bunuh diri.

Kaum muda menghadapi tuntutan untuk mencapai kesuksesan dalam karier mereka, mengembangkan hubungan yang bijak, dan memenuhi harapan sosial yang tinggi. Ketidakpastian tentang masa depan, seperti ketidakstabilan ekonomi dan persaingan di pasar kerja, dapat menyebabkan perasaan takut, kebingungan, dan depresi. Ini menyebabkan banyak orang mengalami krisis emosional yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka.

Salah satu kemampuan yang sangat berperan dalam membantu generasi Z mengelola tekanan dan tantangan Quarter Life Crisis adalah kecerdasan emosional (KE). Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola perasaannya dan perasaan orang lain. Kecerdasan emosional menjadi sangat penting dalam konteks Quarter Life Crisis, karena membantu individu menangani tekanan dan tantangan yang muncul selama fase transisi ini.

Dalam jurnal yang berjudul "Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis" menurut Aristawati et al. (2021) hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa Kecerdasan Emosional memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap stres pada mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat Kecerdasan Emosional yang tinggi pada mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis, maka tingkat stres yang dialami akan semakin rendah.

Dalam jurnal yang berjudul "Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Generasi Z Usia 22-25 Tahun" menurut Veda & Rahayu (2023) disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup besar antara variabel emotional intelligence terhadap quarter-life crisis. Artinya, jika seseorang memiliki tingkat emotional intelligence yang tinggi, maka tingkat quarter-life crisis yang dialaminya cenderung lebih rendah. Sebaliknya, jika seseorang memiliki tingkat emotional intelligence yang rendah, tingkat quarter-life crisis yang dialaminya cenderung lebih tinggi. Dari hasil penelitian, emotional intelligence berkontribusi sebesar 42,8% terhadap tingkat quarter-life crisis pada partisipan, sedangkan sisanya yaitu 57,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Selain itu, sebagian besar partisipan memiliki tingkat emotional intelligence dalam kategori sedang. Mayoritas partisipan juga mengalami quarter-life crisis dalam kategori sedang.

Dengan begitu Orang - orang dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi mampu mengatasi stres, beradaptasi dengan perubahan dan membuat keputusan yang lebih baik, serta dapat mengenali dan memotivasi emosi negatif yang diciptakan oleh Quarter Life Crisis. Untuk mengurangi efek negatif dari Quarter Life Crisis, memberikan resistensi emosional yang kuat, dan menjadi fondasi penting untuk meningkatkan kemampuan Anda untuk beradaptasi dengan Generasi Z untuk menghadapi tantangan ini.

Menurut Nugsria et al. (2023) tingkat kecerdasan emosi yang tinggi akan membantu individu untuk mempengaruhi pikiran dan tindakan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan selama fase Quarter Life Crisis, seperti halnya perasaan putus asa dalam fase Quarter Life Crisis semakin tinggi perasaan putus asa yang dialami seseorang maka motivasi untuk maju dan melangkah kedepan seseorang semakin rendah.

Selain kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal juga memainkan peran penting dalam proses pengurangan krisis kehidupan keempat untuk generasi Z. Komunikasi Interpersonal adalah kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dan

berkomunikasi dengan orang lain. Komunikasi interpersonal memainkan peran kunci dalam penurunan Quarter Life Crisis, terutama pada Generasi Z ini sering terasa terisolasi ketika dihadapkan dengan tantangan hidup. Komunikasi yang sangat baik memungkinkan untuk membangun dukungan sosial yang kuat, bertukar pengalaman, dan menerima perspektif baru dari orang lain.

Dukungan sosial dari komunikasi interpersonal dapat membantu mengurangi perasaan takut dan meningkatkan kepercayaan diri. Selain itu, komunikasi interpersonal juga memungkinkan individu untuk mengekspresikan emosi dan kebutuhan mereka yang penting untuk mengatasi stres dan ketidakpastian yang sering dikaitkan dengan Quarter Life Crisis. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal harus menjadi bagian integral dari strategi untuk membantu generasi Z dalam menghadapi dan mengatasi Quarter Life Crisis.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara tiga variabel. Dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif, penelitian ini mengumpulkan data dari responden yang memenuhi kriteria tertentu, seperti: Data yang diperoleh dianalisis untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antara dimensi kecerdasan emosional, komunikasi interpersonal, dan tingkat Quarter Life Crisis.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Dengan analisis data numerik untuk menguji hipotesis, mengukur variabel, dan mengidentifikasi pola dan hubungan antar variabel. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner melalui Google Form dengan populasi merujuk pada generasi Z yang berusia antara 20 – 30 tahun yang sedang mengalami fase Quarter Life Crisis, seperti mahasiswa tingkat akhir dan dewasa muda yang baru memasuki awal kerja.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman kita tentang bagaimana pengalaman generasi Z dengan crisis quarter life dipengaruhi oleh kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi praktis kepada individu, pendidik, dan praktisi di bidang komunikasi untuk mengembangkan program yang mendukung pengembangan keterampilan komunikasi dan kecerdasan emosional. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada pengetahuan akademik, tetapi juga memberikan solusi praktis untuk mendukung produksi tantangan yang kami nantikan selama tahap transisi ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang berjudul "Hubungan Antara Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Dimensi Kecerdasan Emosional Dalam Tingkat Quarter Life Crisis Pada Generasi Z di Kota Madiun" ini mengambil metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan melalui pendekatan korelasi Pearson Product-Moment. Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis kekuatan dan arah hubungan linear antara tiga variabel berskala interval/rasio yaitu hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal, dimensi kecerdasan emosional dan tingkat Quarter Life Crisis pada generasi Z di kota Madiun. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini berfokus pada pengumpulan data yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik. Data yang dihasilkan digunakan untuk mengidentifikasi pola, hubungan, dan efek antara variabel yang diteliti, yang bertujuan untuk mengukur hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal dan dimensi kecerdasan emosional terhadap tingkat Quarter Life Crisis pada generasi Z di kota Madiun. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini dapat memberikan gambaran yang lebih objektif dan terukur mengenai hubungan antar variabel yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengujian dan Analisa

Berikut disajikan data yang telah didapat dari melalui kuisisioner :

1. Demograsi Responden

Pada penelitian ini penentuan karakteristik responden memiliki tujuan untuk menggambarkan sampel yang akan diambil. Data identitas responden dikumpulkan untuk diidentifikasi aspek demografis responden, seperti usia, asal, dan status. Responden memiliki peran krusial dalam penentuan validitas penelitian ini, terutama dalam mengukur hubungan antara komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional pada tingkat quater life crisis.

1) Usia

Responden pada penelitian ini ditentukan dengan kisaran usia 20 – 30 Tahun. Pada survei ini responden dengan usia 23 tahun mendominasi, mencapai 22 % dari total responden. Hal ini relevan karena usia 23 tahun yang masih tergolong dalam Generasi Z menjadi target dalam penelitian ini.

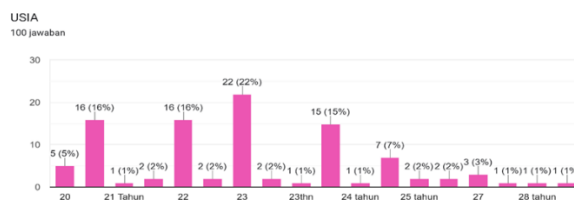


Diagram 1. Usia Responden

2) Asal Responden

Kota Madiun memiliki pembagian wilayah sebanyak 3 kecamatan, agar penelitian ini terjadi secara merata maka, survei yang disebarkan memiliki target tujuan kepada responden yang berasal dari Kota Madiun, dengan penyebaran dibagi ke 3 kecamatan yaitu, Kecamatan Kartoharjo, Kecamatan Taman, dan Kecamatan Manguharjo. Pada survei ini didominasi responden yang berasal dari Kecamatan Taman sebesar 38 % dari total asal responden.

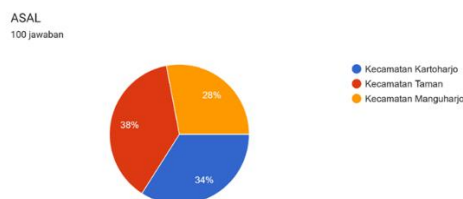


Diagram 2. Asal Responden

3) Status Responden

Berdasarkan data yang didapat dari hasil survei, mayoritas responden merupakan seorang mahasiswa sebanyak 53 % dari total responden, yang kemudian disusul responden yang memiliki status bekerja sebanyak 40 % dan sisanya ada yang masih merupakan seorang freshgraduation dan ada pula yang memiliki status sebagai seorang mahasiswa dan bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa hasil dari data yang dikumpulkan menunjukkan banyaknya Generasi Z yang masih memiliki status sebagai mahasiswa.

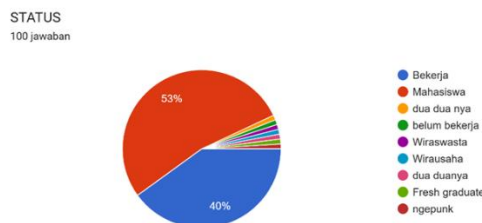


Diagram 3. Status Responden

2. Uji Statistik Deskriptif

Menurut (Gregory J. Privitera, 2019) dalam (Tarigan et al., 2024) Statistik deskriptif merupakan suatu prosedur statika yang berfungsi untuk mengatur, meringkas, dan menjadikan data mudah dipahami. Pada penelitian ini, uji statistik deskriptif dilakukan dengan cara menghitung nilai rata-rata (mean). Standar deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum untuk setiap variabel penelitian, yaitu Keterampilan Komuniasi Interperonal (X1), Kecerdasan Emosional (X2), dan Quarter Life Crisis (Y).

1. Vaiabel X1 Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Tabel 1. Deskriptif Data Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maksimum
Keterampilan Komunikasi Interpersonal	100	58,39	9,200	33	75

Variabel X1 yaitu Keterampilan Komunikasi Interpersonal diukur menggunakan 15 pernyataan (X1.1 – X1.15). Nilai Rata-rata sebesar 58,39 menunjukkan secara umum bahwa responden memiliki tingkat keterampilan komunikasi interersonal yang cukup baik. Standart deviasi sebesar 9,200 mengindikasikan variasi yang cukup sedang antar responden. Dengan nilai minimum 33 dan maksimum 75 menunjukkan rentan skor yang cukup lebar (range=42), yang berarti terdapat perbedaan yang cukup signifikan antara responden dengan skor terendah dan tertinggi.

2. Variabel X2 Kecerdasan Emosional

Tabel 2. Deskriptif Data Kecerdasan Emosional

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maksimum
Kecerdasan Emosional	100	59,01	9,206	25	74

Pada variabel X2 yaitu Kecerdasan Emosional diukur dengan 15 pernyataan (X2.1 – X2.15). Nilai rata- rata nya sebesar 59,01 hampir sama dengan X1, dengan itu mencerminkan tingkat kecerdasan emosional responden yang berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Untuk standar deviasinya sebesar 9,206 maka hampir identik dengan X1, menandakan bahwa pola variasi data yang serupa. Nilai minimum 25 (lebih rendah dari X1) dan nilai maksimumnya 74 dengan range 49 menunjukkan sebaran data yang sedikit lebih lebar pada variabel ini.

Nilai standar deviasi X1 (9,200) dan X2 (9,206) yang hampir sama mengindikasikan kedua variabel prediktor memiliki keragaman data yang setar. Hasil analisis regresi dalam data ini juga menunjukkan bahwa X1 dan X2 secara bersama-sama mampu menjelaskan 52,8% variasi pada Quarter Life Crisis ($R^2 = 0,528$), yang berarti keterampilan komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional memiliki kontribusi yang cukup kuat terhadap tingkat Quarter Life Crisis responden.

3. Variabel Y Quarter Life Crisis

Tabel 3. Deskriptif Data tingkat Quarter Life Crisis

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maksimum
<i>Quarter Life Crisis</i>	100	87,36	11,060	58	105

Variabel dependen yaitu Quarter Life Crisis yang diukur menggunakan 21 pernyataan (Y – Y21). Nilai rata – rata nya sebesar 87,36 dengan standar deviasi nya sebesar 11, 060 yang paling besar di antara ketiga variabel, dengan menunjukkan variasi antar responden dalam mengalami Quarter Life Crisis lebih tinggi dibandingkan kedua variabel prediktor. Nilai minimum 58 dan nilai maksimumnya 105 dengan range 47 menggambarkan adanya perbedaan yang cukup mencolok pada tingkat Quarter Life Crisis pada tingkat Quarter Life Crisis antara responden.

3. Uji Asumsi Klasik

1) Uji Normalitas

Uji Normalitas memiliki tujuan untuk mengetahui bahwa data berdistribusi normal atau tidak. Maksudnya, data yang berdistribusi normal adalah bahwa data akan mengikuti bentuk dari distribusi normal (Nugraha, 2022). Pada penelitian ini uji normalitas menggunakan uji normal P – P Plot of Regression Standardized Residual, jika data menyebar disekitar garis normal dan mengikuti arah garis diagonal grafik maka hal ini menunjukkan bahwa garis data berdistribusi normal sehingga model persamaan regresi memenuhi asumsi normalitas. Lalu, uji statistik yang digunakan untuk uji normalitas dalam penelitian ini adalah sampel Kolmogorov Smirnov dengan program SPSS.

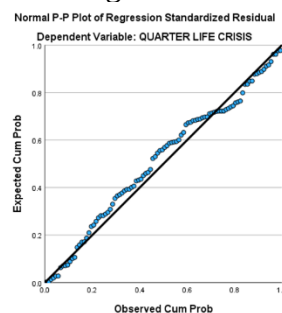


Diagram 1. Sampel Kolmogorov Smirnov Quarter Life Crisis

Berdasarkan gambar terlihat bahwa titik-titik menyebar disekitar garis diagonal dan mengikuti arah diagonal. Hal ini menyatakan bahwa data dalam penelitian ini Normal.

Tabel 4. Uji Asumsi Klasik - Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.60036284
Most Extreme Differences	Absolute	.076
	Positive	.063
	Negative	-.076
Test Statistic		.076
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.159
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^d	Sig.	.154
	99% Confidence Interval Lower Bound	.145
	Upper Bound	.163

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

berdasarkan hasil dari tabel diketahui bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed)^c sebesar 0,154 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang di uji berdistribusi Normal.

2) Uji Lineritas

Uji Linearitas digunakan untuk menyatakan bahwa setiap hubungan antar variabel independen dan variabel dependen harus linear atau segaris (Nugraha, 2022) .

Tabel 5. Uji Asumsi Klasik – Uji Linieritas

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
QUARTER LIFE CRISIS * KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL	Between Groups	(Combined)	6516.423	35	186.184	.004
		Linearity	4172.312	1	4172.312	<.001
		Deviation from Linearity	2344.112	34	68.944	.772
	Within Groups		5592.617	64	87.385	
	Total		12109.040	99		

Tabel 6. Uji Asumsi Klasik – ANOVA Table Quarter Life Crisis

ANOVA Table						
			Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
QUARTER LIFE CRISIS * KECERDASAN EMOSIONAL	Between Groups	(Combined)	5753.540	31	185.598	1.986
		Linearity	3794.473	1	3794.473	40.599
		Deviation from Linearity	1959.067	30	65.302	.699
	Within Groups		6355.500	68	93.463	
	Total		12109.040	99		

Berdasarkan output ANOVA Test of Linearity antara Quarter Life Crisis (Y) dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal (X1), diperoleh nilai Deviation from Linearity Sig. = 0,772 ($> 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan X1 terhadap Y bersifat linear sehingga memenuhi asumsi linearitas.

Berdasarkan output ANOVA Test of Linearity antara Quarter Life Crisis (Y) dan Kecerdasan Emosional (X2), diperoleh nilai Deviation from Linearity Sig. = 0,860 ($> 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan X2 terhadap Y bersifat linear sehingga memenuhi asumsi linearitas.

3) Uji Multikolonieritas

Uji Multikolinearitas digunakan untuk menguji terjadi atau tidaknya multikolinearitas antar variabel independent. Variance Inflation Factor (VIF), dengan asumsi Tolerance $> 0,10$ atau VIF $< 10,0$ dapat dikatakan tidak terdapat multikolinearitas pada Tabel dibawah ini:

Tabel 7. Uji Asumsi Klasik – Uji Multikolonieritas

Coefficients ^a								
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	22.511	6.280		3.585	<.001		
	KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL	.574	.087	.478	6.635	<.001	.939	1.065
	KECERDASAN EMOSIONAL	.531	.087	.442	6.134	<.001	.939	1.065

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai tolerance variabel Dompnet pay masing-masing diatas 0,10 dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) masing-masing variabel dibawah 10, maka dapat disimpulkan bahwa variabel pada penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas.

4) Uji Heterokedasitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Kriteria heteroskedastisitas yaitu apabila signifikansinya $> 0,05$ maka dikatakan bebas heteroskedastisitas, namun jika signifikansinya $< 0,05$ maka terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 8. Uji Asumsi Klasik - Uji Heterokedasitas

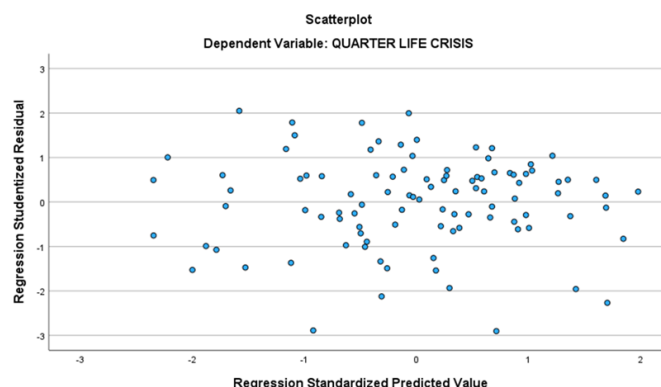
Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	11.855	3.813		3.109	.002
	KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL	-.083	.053	-.163	-1.581	.117
	KECERDASAN EMOSIONAL	-.018	.053	-.035	-.339	.735

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan tabel di atas, seluruh variabel dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas karena nilai signifikansi seluruh variabel lebih dari 0,05. Penelitian ini menggunakan Uji Glesjer untuk menguji adanya gejala heteroskedastisitas, apabila nilai signifikansi lebih dari 0,05, artinya tidak terjadi heteroskedastisitas.

Uji Heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan dan pengamatan lain. Model regresi yang baik adalah yang tidak terjadi heteroskedastisitas atau yang baiknya disebut homokedastisitas. Uji Heteroskedastisitas dilihat dengan terbentuk atau tidaknya suatu pola tertentu pada grafik Scatterplot.

Diagram 2. Uji Heterokedasitas – Scatterplot Quarter Life Crisis



Berdasarkan grafik scatterplot menunjukkan titik-titik tidak membentuk pola tertentu serta titik-titik menyebar secara luas diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

4. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Pearson (item-total). Item dinyatakan valid apabila r hitung $>$ r tabel (0,196) dan nilai signifikansi (Sig.) $<$ 0,05.

1) Uji Validitas Variabel X1 Keterampilan Komunikasi interpersonal

Tabel 9. Uji Validitas Keterampilan Komunikasi Interpersonal

Item	r Hitung	r Tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
X1.1	0,460	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.2	0,507	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.3	0,547	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.4	0,387	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.5	0,610	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.6	0,578	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.7	0,410	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.8	0,577	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.9	0,531	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.10	0,479	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.11	0,460	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.12	0,469	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.13	0,512	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.14	0,606	0,196	$<$ 0,001	Valid
X1.15	0,351	0,196	$<$ 0,001	Valid

Berdasarkan tabel di atas, jumlah item yang valid pada variabel Keterampilan Komunikasi Interpersonal (X1) adalah 15 item dari 15 item, sehingga seluruh item pada variabel ini dinyatakan valid.

2) Uji Validitas Variabel X2 Kecerdasan Emosional

Tabel 10. Uji Validitas Kecerdasan Emosional

Item	r Hitung	r Tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
X2.1	0,415	0,196	< 0,001	Valid
X2.2	0,512	0,196	< 0,001	Valid
X2.3	0,512	0,196	< 0,001	Valid
X2.4	0,545	0,196	< 0,001	Valid
X2.5	0,504	0,196	< 0,001	Valid
X2.6	0,616	0,196	< 0,001	Valid
X2.7	0,603	0,196	< 0,001	Valid
X2.8	0,514	0,196	< 0,001	Valid
X2.9	0,488	0,196	< 0,001	Valid
X2.10	0,479	0,196	< 0,001	Valid
X2.11	0,421	0,196	< 0,001	Valid
X2.12	0,528	0,196	< 0,001	Valid
X2.13	0,601	0,196	< 0,001	Valid
X2.14	0,576	0,196	< 0,001	Valid
X2.15	0,444	0,196	< 0,001	Valid

Berdasarkan tabel di atas, jumlah item yang valid pada variabel Kecerdasan Emosional (X2) adalah 15 item dari 15 item, sehingga seluruh item pada variabel ini dinyatakan valid.

3) Uji Validitas Variabel Y Quarter Life Crisis

Tabel 11. Uji Validitas Quarter Life Crisis

Item	r Hitung	r Tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Y1	0,351	0,196	< 0,001	Valid
Y2	0,325	0,196	< 0,001	Valid
Y3	0,430	0,196	< 0,001	Valid
Y4	0,283	0,196	< 0,001	Valid
Y5	0,335	0,196	< 0,001	Valid
Y6	0,429	0,196	< 0,001	Valid
Y7	0,462	0,196	< 0,001	Valid
Y8	0,524	0,196	< 0,001	Valid
Y9	0,497	0,196	< 0,001	Valid
Y10	0,431	0,196	< 0,001	Valid
Y11	0,354	0,196	< 0,001	Valid
Y12	0,590	0,196	< 0,001	Valid
Y13	0,461	0,196	< 0,001	Valid
Y14	0,575	0,196	< 0,001	Valid
Y15	0,606	0,196	< 0,001	Valid
Y16	0,595	0,196	< 0,001	Valid
Y17	0,449	0,196	< 0,001	Valid
Y18	0,554	0,196	< 0,001	Valid
Y19	0,325	0,196	< 0,001	Valid
Y20	0,428	0,196	< 0,001	Valid
Y21	0,525	0,196	< 0,001	Valid

Berdasarkan tabel di atas, jumlah item yang valid pada variabel Quarter Life Crisis (Y) adalah 21 item dari 21 item, sehingga seluruh item pada variabel ini dinyatakan valid.

5. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat konsistensi instrumen penelitian menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Secara umum, instrumen dinyatakan reliabel apabila Cronbach's Alpha $\geq 0,70$. Namun, pada permintaan penulisan dicantumkan standar 0,07; oleh karena itu, standar 0,70 (umum) dan 0,07 (sesuai permintaan) ditampilkan pada tabel.

Tabel 12. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Standar (umum)	Jumlah Item	Keterangan
Keterampilan Komunikasi Interpersonal (X_1)	0,784	0,70	15	Reliabel
Kecerdasan Emosional (X_2)	0,803	0,70	15	Reliabel
Quarter Life Crisis (Y)	0,800	0,70	21	Reliabel

Berdasarkan tabel uji reliabilitas, seluruh variabel memiliki nilai Cronbach's Alpha di atas 0,70, sehingga instrumen pada penelitian ini dinyatakan reliabel.

6. Uji Korelasi

Tabel 13. Uji Korelasi Person

Correlations				
		KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL	KECERDASAN EMOSIONAL	QUARTER LIFE CRISIS
KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL	Pearson Correlation	1	.247*	.587**
	Sig. (2-tailed)		.013	<.001
	N	100	100	100
KECERDASAN EMOSIONAL	Pearson Correlation	.247*	1	.560**
	Sig. (2-tailed)	.013		<.001
	N	100	100	100
QUARTER LIFE CRISIS	Pearson Correlation	.587**	.560**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	
	N	100	100	100

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui arah dan keeratan hubungan antar variabel. Berdasarkan tabel Correlations, diperoleh hasil sebagai berikut:

- Hubungan X_1 dengan X_2 menunjukkan nilai korelasi $r = 0,247$ dengan Sig. = 0,013 (< 0,05). Artinya, terdapat hubungan positif dan signifikan antara keterampilan komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional, namun tingkat hubungannya rendah.
- Hubungan X_1 dengan Y menunjukkan nilai korelasi $r = 0,587$ dengan Sig. < 0,001. Artinya, terdapat hubungan positif dan signifikan antara keterampilan komunikasi interpersonal dan Quarter Life Crisis, dengan tingkat hubungan sedang hingga kuat.
- Hubungan X_2 dengan Y menunjukkan nilai korelasi $r = 0,560$ dengan Sig. < 0,001. Artinya, terdapat hubungan positif dan signifikan antara kecerdasan emosional dan Quarter Life Crisis, dengan tingkat hubungan sedang.

7. Uji Regresi Linear Ganda

Analisis regresi digunakan untuk menganalisis pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependent.

Tabel 14. Uji Regresi Linear Ganda

Coefficients ^a					
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	22.511	6.280		3.585
	KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL	.574	.087	.478	6.635
	KECERDASAN EMOSIONAL	.531	.087	.442	6.134

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

Berdasarkan tabel Coefficients (Unstandardized Coefficients), diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 22,511 + 0,574X_1 + 0,531X_2$$

Interpretasi persamaan:

- i. Konstanta 22,511 berarti jika X_1 dan X_2 bernilai 0, maka nilai Y diprediksi sebesar 22,511.
 - ii. Koefisien $X_1 = 0,574$ (positif) berarti setiap kenaikan 1 satuan X_1 akan meningkatkan Y sebesar 0,574, dengan asumsi X_2 konstan.
 - iii. Koefisien $X_2 = 0,531$ (positif) berarti setiap kenaikan 1 satuan X_2 akan meningkatkan Y sebesar 0,531, dengan asumsi X_1 konstan.
3. Uji Hipotesis (T)

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel independent mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap variabel dependen. Kriteria hipotesis yang diterima apabila signifikansi $< 0,05$ dan jika signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis ditolak.

Tabel 15. Uji Regresi Linear Ganda – Uji Hipotesis (T)

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	22.511	6.280		3.585
	KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL	.574	.087	.478	6.635
	KECERDASAN EMOSIONAL	.531	.087	.442	6.134

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

Uji t digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel bebas secara parsial terhadap variabel terikat.

1. Pengaruh X_1 terhadap Y

Berdasarkan tabel Coefficients, variabel X_1 memiliki nilai thitung = 6,635 dengan Sig. $< 0,001$. Karena Sig. $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa X_1 berpengaruh signifikan terhadap Y . Arah pengaruhnya positif ($B = 0,574$).

2. Pengaruh X_2 terhadap Y

Variabel X_2 memiliki nilai thitung = 6,134 dengan Sig. $< 0,001$. Karena Sig. $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa X_2 berpengaruh signifikan terhadap Y . Arah pengaruhnya positif ($B = 0,531$).

2. Uji Simulutan (F)

Uji F digunakan untuk melihat bagaimana pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel terikat. Kriteria uji F yaitu apabila $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat, dan jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka variabel bebas tidak berpengaruh terhadap variabel terikat.

Tabel 16. Uji Regresi Linear Ganda – Uji Simulutan (F)

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	6390.254	2	3195.127	54.195
	Residual	5718.786	97	58.957	
	Total	12109.040	99		

a. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

b. Predictors: (Constant), KECERDASAN EMOSIONAL, KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel X_1 dan X_2 secara bersama-sama berpengaruh terhadap Y . Berdasarkan tabel ANOVA regresi, diperoleh $F_{hitung} = 54,195$ dengan nilai Sig. $< 0,001$.

Karena $\text{Sig.} < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa X1 dan X2 secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Quarter Life Crisis (Y). Dengan demikian, model regresi dinyatakan layak digunakan.

3. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi untuk melihat seberapa besar persentase pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 17. Uji Regresi Linear Ganda – Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.726 ^a	.528	.518	7.67832

a. Predictors: (Constant), KECERDASAN EMOSIONAL, KETERAMPILAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL

b. Dependent Variable: QUARTER LIFE CRISIS

Berdasarkan tabel Model Summary, nilai Adjusted R Square sebesar 0,518. Hal ini menunjukkan bahwa variabel Keterampilan Komunikasi Interpersonal (X1) dan Kecerdasan Emosional (X2) mampu menjelaskan sebesar 51,8% variasi pada variabel Quarter Life Crisis (Y). Sisanya sebesar 48,2% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian.

B. Analisa Hasil

1. Hubungan antara Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Tingkat Quarter Life Crisis

Pada variabel X1 yaitu Keterampilan Komunikasi Interpersonal berdasarkan hasil dari analisa data yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa secara umum responden yang merupakan Generasi Z di Kota Madiun dengan hasil pengukuran yang telah dilakukan menunjukkan bahwa hasilnya sejalan dengan pernyataan DeVito dalam Ritonga (2017) bahwa keterampilan komunikasi interpersonal yang baik mencakup lima aspek utama, yaitu keterbukaan (openness), empati (empathy), dukungan (supportiveness), rasa positif (positiveness), dan kesetaraan (equality). Aspek-aspek tersebut membentuk kualitas interaksi interpersonal seseorang, sehingga variasi yang terjadi sangat dipengaruhi oleh pengalaman sosial dan lingkungan masing-masing individu. Maka dapat disimpulkan bahwa Generasi Z yang ada di Kota Madiun memiliki tingkat Keterampilan Komunikasi Interpersonal yang cukup baik. Contohnya, generasi Z di Kota Madiun memiliki rasa keterbukaan seperti tidak ragu untuk menyampaikan apa yang dirasakan serta terkadang meminta pendapat dengan orang yang dapat dipercaya untuk meringankan tekanan Quarter Life Crisis yang menumpuk didalam diri mereka, hal ini berdasarkan pengalaman atau pengamatan dari peneliti yang juga merupakan generasi Z dan beberapa teman atau orang sekitar dari peneliti

Berdasarkan hasil dari uji korelasi pearson, hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal (X1) dengan Quarter Life Crisis (Y) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal (X1) dan Quarter Life Crisis (Y), dengan tingkat kekuatan hubungan yang tergolong sedang hingga kuat. Arah hubungan positif yang terjadi ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi keterampilan komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh Generasi Z, maka semakin tinggi pula tingkat Quarter Life Crisis yang terukur. Hal ini dapat dipahami dalam konteks bahwa individu yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang lebih baik memiliki kesadaran sosial yang lebih tinggi, sehingga lebih peka terhadap ekspektasi sosial dan tekanan lingkungan yang menjadi pemicu Quarter Life Crisis.

Hasil ini mendukung penelitian terdahulu yang menemukan adanya hubungan signifikan antara kemampuan komunikasi dan Quarter Life Crisis pada dewasa awal di Bekasi menurut Fahira (2025). Selain itu, dalam penelitian terdahulu dari Apriyanti, E., Sari, S., & Dianthi, (2024) tentang self disclosure generasi Z menegaskan bahwa keterbukaan diri dalam komunikasi interpersonal berperan penting dalam dinamika psikologis generasi Z, termasuk dalam menghadapi krisis.

Dari hasil analisa data tersebut juga memunculkan arah pengaruh yang positif dan signifikan, hal ini memperkuat temuan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal memiliki kontribusi nyata terhadap tingkat Quarter Life Crisis yang dialami oleh generasi Z di Kota Madiun. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamzanwadi (2025) yang menemukan bahwa dukungan interpersonal berkontribusi signifikan terhadap pemenuhan kebutuhan psikologis dasar, termasuk dalam konteks stres dan krisis kehidupan Individu yang aktif berkomunikasi interpersonal lebih terespons pada dinamika sosial yang menimbulkan perbandingan sosial dan peningkatan kesadaran akan ketertinggalan, yang menjadi salah satu pemicu quarter life crisis.

2. Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan Tingkat Quarter Life Crisis

Pada penelitian ini variabel X2 yaitu Kecerdasan Emosional yang mencakup lima dimensi kecerdasan emosional menurut Goleman dalam Veda & Rahayu (2023), yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial. Hasil pengukurang yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional responden yang berada dalam kategori sedang hingga tinggi hal ini hampir setara dengan X1. Namun, terdapat satu responden dengan nilai ekstrem terendah yang menunjukkan bahwa adanya individu dengan kemampuan pengelolaan emosi yang sangat terbatas. Temuan ini konsisten dengan penelitian dari Veda dan Rahayu yang menemukan bahwa mayoritas generasi Z memiliki tingkat emotional intelligence dalam kategori sedang.

Uji korelasi pearson pada variabel kecerdasan emosional (X2) variabel Quarter Life Crisis (Y) berdasarkan dari hasil analisa data yang telah dilakukan. Maka, terdapat hubungan positif dan signifikansi antara kecerdasan emosional dan Quarter Life Crisis dengan tingkat kekuatan yang sedang. Arah hubungan positif ini sejalan dengan temuan dari peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Nugsria et al. (2023) dalam jurnal yang berjudul "Quarter Life Crisis pada Dewas Awal: Bagaimana Peranan Kecerdasan emosional?" yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional jika lebih tinggi berhubungan positif dengan kemampuan menghadapi fase Quarter Life Crisis, dalam arti individu yang lebih cerdas secara emosional lebih sadar dan sensitif terhadap dinamika krisis yang dialaminya.

Lebih lanjut, Anggraeni & Rozali (2024) dalam penelitiannya mengkonfirmasi bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang signifikan terhadap Quarter Life Crisis pada dewasa awal. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengenali dan mengekspresikan kondisi Quarter Life Crisis mereka, namun juga lebih mampu mengelola dampak negatifnya. Sementara itu, Aristawati et al., (2021) menemukan korelasi negatif antara kecerdasan emosional dan stres pada mahasiswa yang mengalami Quarter Life Crisis, dengan nilai korelasi -0,643, menunjukkan bahwa dalam dimensi stres, kecerdasan emosional justru berperan protektif.

Pengaruh positif yang muncul pada analisa data yang dilakukan menunjukkan bahwa signifikansi secara statistik, mengindikasikan bahwa Kecerdasan Emosional merupakan prediktor yang kuat terhadap quarter life crisis. Temuan ini memperkuat argument Goleman bahwa kecerdasan emosional bukan sekedar kemampuan untuk menghindari emosi negatif, melainkan kapasitas untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara konstruktif. Dalam konteks Quarter Life Crisis, individu yang

lebih tinggi kecerdasan emosionalnya lebih mampu mengidentifikasi kondisi krisis yang dialaminya dan secara aktif mencari solusi, sehingga secara pengukuran skor Quarter Life Crisisnya dapat lebih tinggi karena mereka lebih sadar dengan kondisinya. Menurut Pratama et al., (2024) dalam jurnal "Peranan Kecerdasan Emosional terhadap Quarter Life Crisis pada Perempuan Generasi Z di Kota Banjarmasin " menegaskan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi secara bermakna dalam dinamika Quarter Life Crisis, sehingga program pengembangan kecerdasan emosional sangat diperlukan bagi generasi Z.

3. Hubungan antara Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Quarter Life Crisis

Pada penelitian ini variabel dependen Y yaitu Quarter Life Crisis yang diukur Hasil analisis dari statistik deskriptif menunjukkan standar deviasi variabel Y merupakan yang terbesar di antara ketiga variabel dalam penelitian ini, hal ini mengindikasikan variasi yang lebih besar dalam pengalaman Quarter Life Crisis antar responden dibandingkan kedua variabel prediktor. Hal ini konsisten dengan sifat Quarter Life Crisis yang sangat individual dan dipengaruhi oleh berbagai faktor dari berbagai segi dimensi. Nilai minimum dan nilai maksimum yang diukur pada penelitian ini menggambarkan adanya perbedaan yang cukup mencolok pada tingkat Quarter Life Crisis antar responden. Adanya responden dengan skor minimum yang tinggi menunjukkan tetap ada individu yang relatif tidak terlalu merasakan beban Quarter Life Crisis, sementara responden dengan skor maksimum setara skor ideal menunjukkan adanya individu yang mengalami Quarter Life Crisis pada tingkat yang sangat tinggi.

Nilai rata-rata pada Quarter Life Crisis yang tinggi mencerminkan bahwa generasi Z di Kota Madiun secara umum mengalami tingkat Quarter Life Crisis yang cukup tinggi. Temuan ini sejalan dengan riset Dr. Oliver Robinson dalam Pratama et al., (2024) yang menemukan bahwa 86% dari 1.100 dewasa muda di Inggris mengalami Quarter Life Crisis, serta data survei PDSKJI yang menemukan 71,7% individu mengalami masalah kecemasan yang erat kaitannya dengan Quarter Life Crisis(). Pada uji asumsi klasik dilakukan serangkaian uji sebelum dilakukannya analisis regresi dan semuanya terpenuhi sebagai berikut :

- a. Uji Linearitas yaitu hubungan antara X1 dan Y bersifat linear dengan Deviation from Linearity Sig. begitu pula hubungan antara X2 dan Y .
- b. Uji Multikolinearitas dengan tidak terjadinya multikolinearitas
- c. Uji Heteroskedastisitas menunjukkan tidak terjadi heteroskedastisitas dan grafik Scatterplot yang menunjukkan titik-titik tersebar merata.

Pada penelitian ini variabel terikat (dependen) yaitu Quarter Life Crisis (Y) dipengaruhi secara simultan oleh kedua variabel bebas yaitu variabel Keterampilan Komunikasi Interpersonal (X1) dan variabel Kecerdasan Emosional (X2). Nilai Adjusted R Square menunjukkan bahwa secara bersamaan variabel X1 dan X2 mampu menjelaskan 51,8 % variasi pada variabel Y Quarter Life Crisis. Sisanya sebesar 48,2% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar model ini, seperti dukungan sosial, religiusitas, atau faktor ekonomi yang juga menjadi prediktor Quarter Life Crisis (). Dengan demikian, model regresi pada penelitian ini dinyatakan layak digunakan dan hipotesis Ha3 diterima dan Ho3 di tolak.

KESIMPULAN

Penelitian ini mempelajari mengenai apakah terdapat hubungan antara Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Kecerdasan Emosional terhadap Quarter Life Crisis pada Generasi Z yang ada di Kota Madiun. Berdasarkan hasil penelitian data analisis yang telah

dilakukan oleh peneliti mengenai Hubungan antara Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Quarter Life Crisis pada Generasi Z di Kota Madiun, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa antara Keterampilan Komunikasi Interpersonal (X1) dengan Tingkat Quarter Life Crisis (Y) pada Generasi Z di Kota Madiun terdapat hubungan yang positif dan signifikan. Kemudian, arah hubungan yang positif ini mengindikasikan bahwa setiap individu yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang lebih tinggi cenderung akan lebih peka atau peduli terhadap ekspektasi sosial dan dinamika lingkungan, sehingga akan lebih merasakan tekanan yang menjadi pemicu Quarter Life Crisis. Dengan demikian, Ha1 yang menyatakan ada hubungan antara Keterampilan Komunikasi Interpersonal dengan Quarter Life Crisis pada Generasi Z di Kota Madiun dinyatakan Diterima.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, antara Kecerdasan Emosional (X2) dengan Tingkat Quarter Life Crisis pada Generasi Z di Kota Madiun terdapat hubungan yang positif dan signifikan. Arah dari hubungan yang positif ini dapat dipahami bahwa individu yang memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung lebih sadar dan sensitif terhadap kondisi krisis yang dialaminya, sehingga secara pengukuran skor Quarter Life Crisis-nya lebih tinggi sebab mereka lebih mampu mengidentifikasi dan mengekspresikan kondisi yang sedang dirasakan. Dengan demikian, Ha2 yang menyatakan adanya hubungan antara kecerdasan emosional dengan tingkat Quarter Life Crisis pada generasi Z di Kota Madiun dinyatakan Diterima.

Keterampilan Komunikasi Interpersonal (X1) dan Kecerdasan Emosional (X2) secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Quarter Life Crisis (Y) pada Generasi Z di Kota Madiun. Temuan dari penelitian ini menegaskan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional secara bersama-sama merupakan prediktor yang kuat dan bermakna dalam menjelaskan tingkat Quarter Life Crisis yang dialami oleh Generasi Z di Kota Madiun. Dengan demikian, Ha3 yang menyatakan bahwa ada hubungan antara Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Kecerdasan Emosional terhadap Quarter Life Crisis pada Generasi Z di Kota Madiun dinyatakan Diterima.

Dengan demikian, penelitian ini menghasilkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Kecerdasan Emosional dengan Tingkat Quarter Life Crisis pada Generasi Z di Kota Madiun. Sehingga, individu yang memiliki tingkat keterampilan komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional yang baik akan cenderung mampu untuk menghadapi fase Quarter Life Crisis secara baik.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan serta kesimpulan yang telah diuraikan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Saran Teoritis

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan memperluas wawasan akademik terkait hubungan antara keterampilan komunikasi interpersonal, kecerdasan emosional, dan Quarter Life Crisis pada Generasi Z.

Penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed method guna memperdalam pemahaman mengenai pengalaman subjektif Generasi Z dalam menghadapi Quarter Life Crisis, serta bagaimana keterampilan komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional berperan dalam proses tersebut secara lebih mendetail.

2. Saran Praktis

Bagi Generasi Z di Kota Madiun, diharapkan untuk secara aktif mengembangkan

keterampilan komunikasi interpersonal melalui kegiatan organisasi, komunitas, atau pelatihan komunikasi. Kemampuan untuk berkomunikasi secara terbuka, empatik, dan asertif dapat membantu dalam membangun jaringan dukungan sosial yang kuat sehingga beban psikologis selama fase Quarter Life Crisis dapat lebih terkelola dengan baik.

Bagi Generasi Z, disarankan untuk terus meningkatkan kecerdasan emosional melalui latihan kesadaran diri (self-awareness), pengaturan diri (self-regulation), dan empati. Kecerdasan emosional yang tinggi memungkinkan individu untuk lebih mampu mengenali, memahami, dan mengelola tekanan emosional yang muncul selama fase Quarter Life Crisis, sehingga dapat merespons tantangan hidup secara lebih konstruktif dan tidak destruktif.

Bagi institusi pendidik dan universitas, disarankan untuk mengintegrasikan program pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal dan kecerdasan emosional ke dalam kurikulum atau kegiatan kemahasiswaan. Program-program seperti konseling, pelatihan soft skill, seminar kesehatan mental, dan kegiatan pengembangan diri perlu diperkuat guna mempersiapkan mahasiswa agar lebih siap menghadapi tantangan Quarter Life Crisis saat memasuki dunia kerja.

DAFTAR PUSAKA

- Akta Ririn Ariswati, T. M. (2021). Emotional Intelligence dan Stres Pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1040.
- Alsa Zahra Fahira¹, T. S. (2025). hubungan antara self efficacy dengan Quarter Life Crisis (QLC) pada dewasa awal di bekasi. *jurnal penelitian ilmu-ilmu sosial*, 2(6), 121.
- Anggraeni, I. L., & Rozali, Y. A. (2024). Quarter Life Crisis Ditinjau Dari Kecerdasan Emosional Pada Dewasa Awal. *Seminar Nasional Seri 3*, 112. Addin Mendeley Bibliography Csl_Bibliography
- Apriyanti, E., Sari, S., & Dianthi, M. H(12 Siswa SD Di Kediren Magetan Dilarikan Ke Puskesmas, Diduga Keracunan Menu MBG, n.d.). (2024). Self Disclosure Pada Komunikasi Generasi Z. *Jurnal Komunikasi dan administrasi publik*, 417.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intellegence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter Life Crisis (Studi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya). *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1035–1046.
- Athaya Nugsria, N. T. (2023). Quarter Life Crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan. *Journal of Psychological Research*, 3(1), 4.
- Hamzanwadi, & Mukminin, E. Z. (2024). Dukungan interpersonal untuk kebutuhan psikologis dasar dan hubungannya dengan motivasi, kesejahteraan, dan kinerja : analisis meta. *jurnal ilmu kesehatan dan psikologi*, 64.
- Ig. Dodiet Aditya Setyawan, S. M. (2014). Hipotesis. Surakarta: Kementerian Kesehatan Ri Politeknik Kesehatan Surakarta.
- Jesica Alpionita Pratama, J. S. (2024). Peranan Kecerdasan Emosional terhadap Quarter Life Crisis pada Perempuan Generasi Z di Kota Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 7(2), 65.
- M. Amin Fahriansyah, & Ramon Ananda Paryontri. (2025). Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC) Pada Generasi Z Di Desa Gedangan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 1608–1620. <https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7532>
- Maria Trinitas Ria. (2025). Penulis Konten Gen Z Bagikan Kisah Quarter-Life Crisis. 1 September 2025. <https://rri.co.id/daerah/1807887/penulis-konten-gen-z-bagikan-kisah-quarter-life-crisis>
- muspawi, u. s. (2024). memahami sumber data penelitian : primer, sekunder, dan tersier. *jurnal edu research indonesia institute for corporate learning and studies (IICLS)*, 5(3), 112.
- muspawi, u. s. (2024). memahami sumber data penelitian : primer, sekunder, dan tersier. *jurnal edu research indonesia institute for corporate learning and studies (IICLS)*, 5(3), 113.
- Nofriza, R. A. (2024). Peran kecerdasan emosi terhadap Quarter Life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *jurnal on education*, 6(4), 22817.

- Nugsria, A., Prasisti, N. T., & Arifiana, I. Y. (2023). Quarter Life Crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi ? : *Journal of Psychological Research*, 4.
- Paryontri, M. A. (2025). Kajian Fenomenologis Tentang Fase Quarter Life Crisis (QLC) Pada Generasi Z di Desa Gedangan. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(3), 556.
- Pradhika, D., & Prof. Dr. Muhammad Japar, M. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Religiusitas Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Ums. 2-3.
- Pratama, J. A., Safitri, J., & Akbar, S. N. (2024). Peranan Kecerdasan Emosional terhadap Quarter Life Crisis pada Perempuan Generasi Z di KOta Banjarmasin. *Jurnal Kognisia*, 65.
- Primadi candra susanto, d. u. (2024). konsep penelitian kuantitatif : populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka). *jurnal ilmu multidisiplin*, 3(1), 2.
- Ritonga, S. A. (2017). Analisis Tokoh (Najwa Shihab) Berdasarkan Teori Komunikasi Antarpribadi. *Simbolika*, 3(2), 74.
- Robbins, A. &. (2001). *A Quarter Life Crisis the unique challenges of life in your twenties*. penguin publishing.
- Rosa, N. (2025). Kenapa Banyak Mahasiswa Terjebak Quarter Life Crisis? 2025. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-7992828/kenapa-banyak-mahasiswa-terjebak-quarter-life-crisis>
- Sembring, M. (2024). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate di Universitas Malikussaleh. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 241.
- Sit, R. C. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind: Journal of Psychology and Child Development*, 4(1), 165.
- Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Pengaruh Emotional Intelligence Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Generasi Z Usia 22-25 Tahun. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 62–72. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.2067>