

ABSTRAK

CLARISTA DIYA FADLILAH, NIM 126306202064. “Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Stress Pada Mahasiswa BKI Semester 8 yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di UIN Sayyid Ali Rahmatullaah Tulungagung”. Skripsi, Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Program Sarjana Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pembimbing Dzinnun Hadi, S.sos.I., M.Pd.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, Kecerdasan Emosional, Stress

Quarter life crisis adalah fase dimana individu yang berusia 20 tahunan mengalami suatu perasaan takut, ragu, serta kebimbangan dalam menghadapi masa depan baik itu yang berhubungan dengan urusan pribadi maupun hubungan sosial dengan orang lain. Apabila kondisi tersebut terus terjadi pada individu secara berkepanjangan maka akan mengganggu kondisi psikologisnya, individu akan mengalami stress. Oleh karena itu, salah satu faktor agar tidak terjadi stress pada fase *quarter life crisis* adalah dengan adanya kecerdasan emosional. Individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dapat mengatur, mengontrol dan mengenali perasaannya dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa BKI semester 8 yang mengalami *quarter life crisis* di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8 atau mahasiswa angkatan 2020 yang berjumlah 140 mahasiswa. Jumlah sampel yang diambil sebanyak 58 mahasiswa dengan teknik sampling *nonprobability sampling* dengan jenis *sampling purposive*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dengan skala pengukuran berupa skala likert. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pearson Correlation* dengan bantuan program aplikasi SPSS 25 *for windows*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan emosional mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8 di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berada pada kategori “sedang”, dan tingkat stress pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8 yang mengalami *quarter life crisis* di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung juga berada pada kategori “sedang”. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa nilai korelasi (r) yang didapatkan adalah $-0,561$ dengan nilai sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan dengan arah negatif antara kecerdasan emosional dengan stress pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester 8 yang mengalami *quarter life crisis* di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

ABSTRACT

CLARISTA DIYA FADLILAH, NIM 126306202064. "The Relationship between Emotional Intelligence and Stress in BKI Semester 8 Students Who Experienced a Quarter Life Crisis at UIN Sayyid Ali Rahmatullaah Tulungagung". Thesis, Islamic Counseling Guidance, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University Tulungagung Undergraduate Program. Supervisor Dzinnun Hadi, S.sos.I., M.Pd.

Keywords: Quarter Life Crisis, Emotional Intelligence, Stress

Quarter life crisis is a phase where individuals in their 20s experience feelings of fear, doubt and uncertainty in facing the future, whether related to personal matters or social relationships with other people. If this condition continues to occur in an individual for a long time, it will disrupt his psychological condition, the individual will experience stress. Therefore, one of the factors to avoid stress during the quarter life crisis phase is emotional intelligence. Individuals with high emotional intelligence can regulate, control and recognize their feelings well. The aim of this research is to find out the relationship between emotional intelligence and stress in 8th semester BKI students who are experiencing a quarter life crisis at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. The research method used in this research uses a quantitative approach with a correlation research type. The population in this study were 8th semester Islamic Counseling Guidance students or 2020 class students, totaling 140 students. The number of samples taken was 58 students using nonprobability sampling technique with purposive sampling type. The data collection technique in this research uses a questionnaire with a measurement scale in the form of a Likert scale. The data analysis used in this research is Pearson Correlation with the help of the SPSS 25 for Windows application program. The results of this research show that the level of emotional intelligence of the 8th semester Islamic Counseling Guidance students at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung is in the "medium" category, and the stress level of the 8th semester Islamic Counseling Guidance students who experienced a quarter life crisis at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung is also in the "medium" category. in the "medium" category. The results of the hypothesis test state that the correlation value (r) obtained is -0.561 with a sig value. (2-tailed) $0.000 < 0.05$, meaning there is a negative relationship between emotional intelligence and stress in 8th semester Islamic Counseling Guidance students who experienced a quarter life crisis at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

الملخص

كلاريسستا ديا فضل الله، رقم تعريف الطالب ١٢٦٣٠٦٢٠٢٠٦٤. "العلاقة بين الذكاء العاطفي والضغط النفسي لدى طلاب الإرشاد الإسلامي في الفصل الثامن الذين تعرضوا لأزمة ربع سنوية في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية، تولونج أجونج." أطروحة، الإرشاد الإسلامي، كلية أصول الدين الأدب والدعوة، برنامج السيد علي رحمة الله جامعة الإسلامية الحكومية تولونج أجونج. معلم دزينون هادي المجستير

الكلمات المفتاحية: أزمة الحياة الربعية، الذكاء العاطفي، التوتر

أزمة ربع العمر هي مرحلة يشعر فيها الأفراد في العشرينات من العمر بمشاعر الخوف والشك وعدم اليقين في مواجهة المستقبل، سواء كان ذلك يتعلق بالأمور الشخصية أو العلاقات الاجتماعية مع الآخرين. إذا استمرت هذه الحالة عند الفرد لفترة طويلة، فإنها ستؤدي إلى اضطراب حالته النفسية، وسيعرض الفرد للتوتر. لذلك فإن أحد عوامل تجنب التوتر خلال مرحلة أزمة ربع العمر هو الذكاء العاطفي. يمكن للأفراد ذوي الذكاء العاطفي العالي تنظيم مشاعرهم والتحكم فيها والتعرف عليها بشكل جيد. الهدف من هذا البحث هو معرفة العلاقة بين الذكاء العاطفي والضغط النفسي لدى طلاب الإرشاد الإسلامي بالفصل الثامن الذين يعانون من أزمة ربع الحياة في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية، تولونج أجونج. يستخدم أسلوب البحث المستخدم في هذا البحث المنهج الكمي مع نوع البحث الارتباطي. مجتمع الدراسة في هذه الدراسة هم طلاب الإرشاد الإسلامي للفصل الثامن أو طلاب صف ٢٠٢٠، بإجمالي ١٤٠ طالبًا. وبلغ عدد العينات التي تم أخذها ٨٥ طالبًا باستخدام أسلوب العينة غير الاحتمالية بنوع العينة الهادفة. تستخدم تقنية جمع البيانات في هذا البحث استبانة ذات مقياس قياس على شكل مقياس ليكرت. تحليل البيانات المستخدمة في هذا البحث هو ارتباط بيرسون بمساعدة البرنامج التطبيقي للمنتجات الإحصائية وحلول الخدمات ٢٥. أظهرت نتائج هذا البحث أن مستوى الذكاء العاطفي لدى طلاب الإرشاد الإسلامي في الفصل الثامن بكلية السيد علي رحمة الله تولونج أجونج. الجامعة الإسلامية الحكومية تقع في الفئة "المتوسطة"، كما أن مستوى التوتر لدى طلاب الإرشاد الإسلامي في الفصل الثامن الذين عانوا من أزمة ربع الحياة في جامعة السيد علي رحمة الله تولونج أجونج الإسلامية الحكومية كان أيضًا في الفئة "المتوسطة". أشارت نتائج اختبار الفرضيات إلى أن قيمة الارتباط التي تم الحصول عليها كانت -٠,٠٢١، بقيمة دلالة $0,000 > 0,005$ ، مما يعني وجود علاقة سلبية بين الذكاء العاطفي والضغط النفسي لدى طلاب الإرشاد الإسلامي بالفصل الثامن الذين تعرضوا لأزمة ربع الحياة في المدرسة. جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونج أجونج.