

SKRIPSI
PENGARUH *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN *EMOTION FOCUSED*
***COPING* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA**
TINGKAT AKHIR



*Disusun dan diajukan sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap*

Disusun Oleh:

Nama	: Khilmi Mualif
NIM	: 212411029
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL-GHAZALI CILACAP
TAHUN 2026

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Khilmi Muallif
NIM : 212411029
Program studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "*PENGARUH PROBLEM FOCUSED COPING DAN EMOTION FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP*" ini benar benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Cilacap, 29 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Khilmi Muallif

212411029

PERSETUJUAN

Nama : KHILMI MUALIF

NIM : 212411029

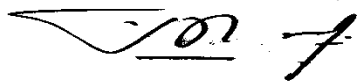
Judul Skripsi : PENGARUH *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN *EMOTION FOCUSED COPING* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA AL GHAZALI CILACAP

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

Cilacap, 27 Juli 2026

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,



Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I
NIDN. 0629019101

Pembimbing II,

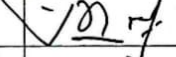


Faishal Ridwan, M.Pd
NIDN. 0609059401

PENGESAHAN

Nama : **KHILMI MUALIF**
NIM : 212411029
Judul : Pengaruh *Problem Focused Coping* Dan *Emotion Focused Coping* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

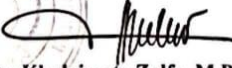
Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada sidang skripsi hari Kamis, tanggal 06, bulan Agustus, tahun 2026 dengan hasil **LULUS**. Skripsi ini telah direvisi dan mendapatkan persetujuan dari Tim Penguji. Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Jabatan	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua Sidang & Penguji 1	Dr. Khulaimata Zalfa, S.Psi, M.Pd.		13/08/2026
Penguji 2	Inayatul Lathifah, M.Pd.		13/08/2026
Pembimbing 1	Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd.I.		13/08/2026
Ass. Pembimbing	Faishal Ridlwan, M.Pd.		13/08/2026
Sekretaris	Erina Hastuti, M.Pd.		13/08/2026

Skripsi disahkan oleh Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap pada:

Tanggal : 13 AUG 2026

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
NIK. 41 230714 012

NOTA KONSULTAN

Hal : Naskah Skripsi Khilmi Mualif
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan FKIP
Universitas Nahdlatul
Ulama Al Ghazali Cilacap
Di –
Cilacap

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Setelah membaca, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka konsultan berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : KHILMI MUALIF
NIM : 212411029
Fakultas / Prodi : FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN / PRODI BIMBINGAN DAN
KONSELING
Judul Skripsi : "PENGARUH *PROBLEM-FOCUSED COPING*
DAN EMOTION-FOCUSED COPING
TERHADAP MAHASISWA TINGKAT AKHIR."

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap untuk memenuhi sebagai syarat memperoleh gelar Strata Satu (S-1).

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Cilacap, 12 Agustus 2026

Konsultan



Inayatul Lathifah, M.Pd.

NIDN. 2113079202

MOTTO

{ فَارْفَعْ بِالضَّمِّ وَانْصِبْ فَنًّا وَجُرْ كَسْرًا كَذِكْرُ اللَّهِ عِنْدَهُ يَسُرُّ }

“Bercita-citalah setinggi langit, dan beretikalah yang mulia, serta rendahkanlah hatimu. Insya Allah dirimu akan mendapat kemudahan.”

(Alfiyyah Ibn Malik)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim.....

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, atas segala rahmat, nikmat, dan kemudahan yang telah diberikan, karya sederhana ini saya persembahkan dengan tulus kepada:

1. Romo K.H. Ach. Yunani NH dan Ibu Hj. Nikmatus Sholihah, selaku pengasuh Pondok Pesantren Nuururrohman, yang senantiasa menjadi sumber ilmu, teladan, serta doa yang menguatkan langkah saya dalam menuntut ilmu dan menjalani kehidupan.
2. Ayah tercinta, Bapak Hadi Heryanto, yang dalam diamnya menyimpan doa-doa panjang, dalam lelahnya tetap berjuang, dan dalam setiap langkahnya selalu menguatkan saya untuk tidak menyerah.
3. Ibu tercinta, Ibu Daimah, yang kasih sayangnya tak terhingga, yang selalu menyebut nama saya dalam setiap doa, yang menjadi alasan saya untuk terus bangkit dan menyelesaikan perjalanan ini.
4. Keluarga besar saya, yang selalu menjadi tempat pulang, tempat berbagi, dan sumber kekuatan di setiap proses yang saya lalui.
5. Bapak Yusuf Baharudin, M.Pd., selaku dosen pembimbing I, yang dengan kesabaran dan keikhlasan telah membimbing saya hingga sampai pada titik ini.

6. Bapak Faisal Ridwan, M.Pd., selaku dosen pembimbing II, yang senantiasa memberikan arahan, motivasi, dan dukungan selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Keluarga besar BK Angkatan 2021, yang telah menjadi bagian dari cerita perjuangan, tawa, dan pembelajaran yang tidak akan terlupakan.
8. Teman-teman “Rasan-Rasan”, yang selalu hadir dalam setiap cerita, menjadi tempat berbagi, dan penguat di saat lelah.
9. Semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang mungkin tidak dapat saya sebutkan satu per satu, namun kebaikannya akan selalu saya ingat.
10. Orang-orang terdekat saya, yang selalu menguatkan saat lemah, mendampingi saat sulit, dan mengingatkan untuk tetap bersabar dan bersyukur.
11. Untuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan sejauh ini. Terima kasih atas segala perjuangan, kesabaran, dan kekuatan dalam melewati setiap proses yang tidak mudah. Terima kasih karena tidak menyerah, meskipun sering merasa lelah dan ragu.

Ya Allah, semoga segala kebaikan, doa, dan dukungan yang telah diberikan kepada saya, Engkau balas dengan sebaik-baiknya balasan. Semoga karya sederhana ini menjadi amal kebaikan, membawa manfaat, dan menjadi langkah awal menuju ridha-Mu.....Aamiin.....

ABSTRAK

Khilmi Mualif, 212411029. Pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *Quarter-life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, Juli 2026

Fenomena *quarter-life crisis* menjadi salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa tingkat akhir akibat tingginya tekanan akademik serta ketidakpastian dalam menghadapi kehidupan setelah lulus. Kemampuan individu dalam mengelola tekanan tersebut melalui strategi *coping*, khususnya *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*, diduga berperan dalam memengaruhi munculnya kondisi tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh kedua strategi *coping* tersebut terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*. Responden penelitian berjumlah 86 mahasiswa yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis *Google Form* yang memuat tiga instrumen utama, yaitu skala *Problem-focused coping*, skala *Emotion-focused coping*, dan skala *Quarter-life crisis*, serta dilengkapi dengan identitas responden seperti nama, semester, dan fakultas. Seluruh instrumen disusun dalam bentuk pernyataan dengan skala Likert 1-5 dan disebarluaskan secara daring melalui tautan *Google Form* yang dibagikan kepada responden. Selanjutnya, data dianalisis dengan teknik regresi linear sederhana dan regresi linear berganda menggunakan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics*.

Hasil analisis memperlihatkan bahwa *Problem-focused coping* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *quarter-life crisis* (Sig. = 0,145). Sebaliknya, *Emotion-focused coping* terbukti berpengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis* (Sig. = 0,000). Analisis secara simultan juga menunjukkan bahwa kombinasi *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *quarter-life crisis*, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,281 atau 28,1%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Emotion-focused coping* memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan *Problem-focused coping* dalam menjelaskan variasi *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, *quarter-life crisis*, mahasiswa tingkat akhir.

ABSTRACT

Khilmi Mualif, 212411029. *The Effect of Problem-focused Coping and Emotion-focused Coping on Quarter-life crisis among Final-Year Students at Nahdlatul Ulama Al Ghazali University (UNUGHA) Cilacap, July 2026*

Quarter-life crisis has become one of the psychological challenges commonly experienced by final-year university students due to increasing academic demands and uncertainty about life after graduation. Individuals' ability to manage these pressures through coping strategies, particularly Problem-focused coping and Emotion-focused coping, is considered a potential factor influencing the occurrence of this condition. Therefore, this study aimed to examine the effects of Problem-focused coping and Emotion-focused coping on quarter-life crisis among final-year students at Nahdlatul Ulama Al Ghazali University (UNUGHA) Cilacap.

This study employed a quantitative approach using a cross-sectional research design. A total of 86 respondents were selected through purposive sampling. Data were collected using a Google Form-based questionnaire containing three main instruments, namely the Problem-focused Coping scale, the Emotion-focused Coping scale, and the Quarter-life crisis scale, as well as respondents' identities such as name, student identification number, semester, and faculty. All instruments were arranged in the form of statements using a 1-5 Likert scale and distributed online via a Google Form link shared with respondents. The data were subsequently analyzed using simple linear regression and multiple linear regression with IBM SPSS Statistics.

The findings revealed that Problem-focused coping did not have a statistically significant effect on quarter-life crisis (Sig. = 0.145). In contrast, Emotion-focused coping demonstrated a significant effect on quarter-life crisis (Sig. = 0.000). Simultaneous analysis further indicated that Problem-focused coping and Emotion-focused coping jointly had a significant effect on quarter-life crisis, with a coefficient of determination (R^2) of 0.281, indicating that the two coping strategies explained 28.1% of the variance in quarter-life crisis. These findings suggest that Emotion-focused coping contributes more substantially than Problem-focused coping in explaining variations in quarter-life crisis among final-year university students.

Keywords: *Problem-focused coping, Emotion-focused coping, quarter-life crisis, final-year students.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping* terhadap *Quarter life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir” dengan baik. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Dalam proses penyusunannya, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari berbagai hambatan dan tantangan. Namun demikian, berkat bimbingan, arahan, serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. H. A. Luthfi Hamidi, M.Ag., selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap beserta seluruh jajaran civitas akademika yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis dalam menempuh pendidikan.

2. Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap yang telah memberikan dukungan dalam proses akademik penulis.
3. Yusuf Hasan Baharudin, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah memberikan arahan, motivasi, serta bimbingan secara intensif selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Faishal Ridlwan, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa memberikan saran, masukan, serta dukungan dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Pimpinan dan seluruh civitas akademika Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap yang telah memberikan izin serta fasilitas kepada penulis dalam pelaksanaan penelitian.
6. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) yang telah memberikan ilmu, wawasan, serta pengalaman berharga selama masa perkuliahan. Setiap materi, bimbingan, dan arahan yang diberikan menjadi bekal penting dalam proses penyusunan skripsi ini maupun dalam perjalanan akademik penulis secara keseluruhan.
7. Seluruh pihak yang telah berkontribusi dan terlibat dalam pelaksanaan penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semoga segala bantuan, doa, serta kebaikan yang telah diberikan oleh berbagai pihak mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Jazakumullahu khairan katsiran.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat konstruktif dari berbagai pihak sebagai bahan evaluasi dan perbaikan di masa yang akan datang.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat, baik secara teoritis maupun praktis, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling serta bagi para pembaca pada umumnya.

Cilacap, 29 Juli 2026



Khilmi Mualif

212411029

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	i
PERSETUJUAN	ii
PENGESAHAN	iii
NOTA KONSULTAN	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Identifikasi Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Pembatasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
E. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Kajian Pustaka.....	Error! Bookmark not defined.
1. Pengertian <i>Quarter life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2. Pengertian <i>Coping strategy</i>	Error! Bookmark not defined.
3. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir.....	Error! Bookmark not defined.
B. Kajian Penelitian yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Pikir	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

E. Variabel Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Instrumen Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
I. Teknik Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V SIMPULAN	Error! Bookmark not defined.
A. Simpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tahapan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Tabel Jumlah Mahasiswa.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Angket <i>Problem focused coping</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 kisi-kisi instrumen <i>Emotion-focused coping</i> disajikan pada	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Angket <i>Quarter life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6 Skoring Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 7 Table uji validitas X1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 8 Table uji validitas X2	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 9 Table uji validitas Y	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 10 Table reliabilitas X1	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 11 Table uji liabilitaas X2.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 12 Tabel uji realibilitas Y	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Tabel analisis deskriptif.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 2 Table uji normalitas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Tabel Uji Linearitas <i>Problem-focused coping</i> terhadap <i>Quarter life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Tabel Uji Linearitas <i>Emotion-focused coping</i> terhadap <i>Quarter life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 5 Tabel Summary.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Tabel Anova.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Tabel Coefficients.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Table Model Summary	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Tabel Anova.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 10 Tabel Coefficients.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Hasil Uji Parsial (t)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 12 Hasil Uji Simultan (Uji F).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 13 Hasil Koefisien Determinasi	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Bagan 2. 1 Bagan Kerangka Pikir	Error! Bookmark not defined.
---------------------------------------	-------------------------------------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Surat permohonan validator	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Angket penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Dokumentasi Saat Penyebaran Angket kuesioner	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Lembar Jawab Responden.....	Error! Bookmark not defined.