

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok mahasiswa yang sedang menyelesaikan tahap akhir pendidikan di perguruan tinggi dan dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks. Pada fase ini, mereka dituntut untuk menuntaskan skripsi sebagai tugas akhir, mengikuti proses bimbingan dan revisi, memenuhi target kelulusan tepat waktu, mempersiapkan ujian atau sidang akhir, serta menyelesaikan berbagai persyaratan administrasi akademik. Di samping tanggung jawab akademik tersebut, mahasiswa tingkat akhir juga mulai menghadapi berbagai tuntutan perkembangan menuju kehidupan dewasa, seperti merencanakan karier, membangun kemandirian finansial, dan menentukan arah kehidupan setelah menyelesaikan studi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik, tetapi juga berbagai tantangan perkembangan yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka. Menurut (Santrock, 2011), sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan proses pencarian identitas, meningkatnya kemandirian, penyelesaian pendidikan, serta persiapan memasuki dunia kerja. Akumulasi berbagai tuntutan tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya stres dan tekanan psikologis pada mahasiswa (Pascoe et al., 2020).

(Santrock, 2011) menjelaskan bahwa individu yang berada pada masa dewasa awal mulai menghadapi peningkatan tanggung jawab pribadi serta berbagai keputusan penting yang berkaitan dengan kehidupan di masa mendatang. Penjelasan tersebut selaras dengan konsep *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh (Arnett, 2018), yang menggambarkan rentang usia 18–29 tahun sebagai periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan dalam berbagai aspek kehidupan, fokus pada pengembangan diri, serta ketidakpastian terhadap masa depan. Karakteristik tersebut tampak nyata pada mahasiswa tingkat akhir yang tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan pendidikan, tetapi juga mulai mempersiapkan diri memasuki dunia kerja dan menjalani kehidupan yang lebih mandiri setelah lulus.

Tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam lingkungan pendidikan tinggi tidak hanya berasal dari proses perkembangan menuju dewasa, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan secara bersamaan. Penyusunan skripsi yang membutuhkan waktu relatif panjang, proses konsultasi dengan dosen pembimbing yang sering kali berlangsung berulang, revisi yang berkelanjutan, serta tuntutan untuk lulus sesuai target merupakan beberapa faktor yang dapat meningkatkan beban akademik mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Kania et al., 2024) menunjukkan bahwa stres menjadi salah satu permasalahan yang paling banyak dialami mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan. Selain itu, (Tulak et al., 2024)

juga mengungkapkan bahwa tingginya tekanan akademik memiliki hubungan dengan meningkatnya tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa.

Selain menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa tingkat akhir juga memasuki fase transisi menuju dunia kerja yang menghadirkan tantangan baru. Kekhawatiran mengenai peluang memperoleh pekerjaan, kesiapan kompetensi yang dimiliki, serta harapan keluarga terhadap keberhasilan setelah lulus menjadi sumber tekanan tambahan yang tidak dapat diabaikan. Berbagai tuntutan eksternal tersebut dapat memunculkan kecemasan, keraguan, dan ketidakpastian mengenai masa depan. Kondisi ini menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *quarter-life crisis*, yaitu krisis psikologis yang sering dialami individu pada masa transisi menuju kehidupan dewasa (Dhita Fadhillah Azza et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan yang berasal dari berbagai aspek, baik akademik maupun nonakademik. Interaksi antara beban penyelesaian studi, tuntutan perkembangan menuju dewasa, serta tekanan sosial yang berkaitan dengan masa depan berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap berbagai permasalahan psikologis. Salah satu kondisi yang banyak ditemukan pada fase ini adalah *quarter-life crisis*, yang ditandai oleh munculnya kecemasan, kebingungan dalam menentukan identitas dan tujuan hidup, serta ketidakpastian mengenai masa depan pada periode dewasa awal (Hasyim et al., 2024). Dengan demikian, semakin kompleks tekanan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir,

semakin besar pula potensi munculnya *quarter-life crisis* apabila individu tidak memiliki kemampuan adaptasi yang memadai.

Berbagai hasil penelitian mengungkapkan bahwa proses penyelesaian skripsi merupakan salah satu sumber tekanan akademik yang paling dominan pada mahasiswa tingkat akhir. Selama menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa kerap menghadapi berbagai kendala, seperti kesulitan menentukan topik penelitian, proses konsultasi dengan dosen pembimbing yang memerlukan waktu cukup lama, revisi yang dilakukan secara berulang, hingga kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan studi sesuai dengan target yang telah ditetapkan (Asyifa Nurul Fitriani, Muhammad Fedryansyah, 2021; Fauziyyah & Rosady, 2023). Beban tersebut semakin meningkat ketika mahasiswa juga harus mempersiapkan diri menghadapi persaingan di dunia kerja setelah lulus. Kombinasi antara tekanan akademik dan tuntutan memasuki kehidupan profesional menjadikan mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami *quarter-life crisis*.

Apabila berbagai tekanan tersebut berlangsung dalam waktu yang lama dan tidak direspons dengan mekanisme penyesuaian yang adaptif, dampaknya dapat berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih kompleks. Salah satu kondisi yang sering muncul pada fase ini adalah *quarter-life crisis*, yaitu krisis psikologis yang ditandai oleh kebingungan dalam menentukan arah kehidupan, ketidakpastian terhadap masa depan, keraguan dalam memilih karier, serta munculnya keraguan terhadap kemampuan diri untuk memenuhi tuntutan kehidupan dewasa. (Robinson et al., 2021) menjelaskan bahwa kondisi

tersebut umumnya mulai muncul ketika individu dihadapkan pada tuntutan untuk hidup mandiri dan mengambil berbagai keputusan penting yang akan memengaruhi masa depannya.

Meskipun berada dalam lingkungan akademik dan menghadapi tuntutan perkembangan yang relatif sama, intensitas *quarter-life crisis* pada setiap mahasiswa tidak selalu menunjukkan tingkat yang serupa. Sebagian mahasiswa mampu beradaptasi dengan berbagai tekanan selama penyelesaian studi sehingga tetap dapat menyelesaikan skripsi dan mempersiapkan masa depan secara optimal. Sebaliknya, terdapat mahasiswa yang mengalami kecemasan berlebihan, penurunan motivasi akademik, hingga munculnya perasaan tidak berdaya ketika menghadapi berbagai tuntutan tersebut. Perbedaan kondisi tersebut mengindikasikan bahwa tekanan akademik bukan satu-satunya faktor yang menentukan munculnya *quarter-life crisis*. Cara individu mengelola dan merespons tekanan melalui strategi *coping* diduga turut memengaruhi tingkat kerentanan terhadap kondisi tersebut.

Dengan demikian, *quarter-life crisis* tidak dapat dipahami hanya sebagai bentuk kecemasan yang bersifat sementara, melainkan sebagai kondisi psikologis yang berkembang melalui interaksi antara tekanan eksternal dan kemampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri. Fenomena ini melibatkan aspek emosional, kognitif, dan perilaku yang saling berkaitan, sehingga tingkat keparahan krisis yang dialami seseorang sangat dipengaruhi oleh efektivitas strategi *coping* yang diterapkan. Variasi respons antarmahasiswa terhadap tekanan yang relatif serupa menunjukkan bahwa

quarter-life crisis bukan merupakan konsekuensi yang dialami setiap individu secara sama, tetapi merupakan hasil dari proses adaptasi yang berbeda-beda. Oleh karena itu, diperlukan penelitian empiris untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam memengaruhi munculnya kondisi tersebut.

Pada mahasiswa tingkat akhir, manifestasi *quarter-life crisis* dapat terlihat melalui munculnya kecemasan terhadap kelulusan, kekhawatiran tidak memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan harapan, perasaan tertinggal dibandingkan teman sebaya, serta kebingungan dalam menentukan langkah setelah menyelesaikan pendidikan tinggi. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani secara tepat, dampaknya tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat menurunkan motivasi belajar, meningkatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik, serta menghambat proses pengambilan keputusan yang berkaitan dengan pengembangan karier maupun kehidupan setelah lulus.

Temuan dari berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan fenomena psikologis yang cukup banyak dialami oleh mahasiswa maupun lulusan perguruan tinggi. (Riyanto, A., & Arini, 2021) melaporkan bahwa sekitar 86% lulusan perguruan tinggi mengalami kecemasan dan ketidakpastian berkaitan dengan prospek pekerjaan di masa mendatang. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Salsabila & Nio, 2023) memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori *quarter-life crisis* sedang. Selain itu, (Habibie et al., 2023) menjelaskan bahwa fase *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan yang

memiliki kerentanan tinggi terhadap munculnya permasalahan psikologis karena individu sedang menghadapi proses transisi dari kehidupan akademik menuju dunia kerja. Berbagai temuan tersebut memperlihatkan bahwa *quarter-life crisis* bukan sekadar fenomena yang bersifat individual, melainkan permasalahan psikologis yang nyata dan layak menjadi perhatian dalam kajian ilmiah.

Meskipun demikian, tingkat *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tidak selalu menunjukkan kondisi yang sama, sekalipun mereka menghadapi tuntutan akademik dan tugas perkembangan yang relatif serupa. Sebagian mahasiswa mampu menjalani proses penyelesaian skripsi, mengikuti bimbingan dan revisi, serta mempersiapkan kelulusan dengan kemampuan adaptasi yang baik. Di sisi lain, terdapat mahasiswa yang justru mengalami kecemasan yang lebih tinggi, kehilangan semangat dalam menyelesaikan studi, merasa tertinggal dari teman sebayanya, hingga mengalami kebingungan dalam merencanakan masa depan. Variasi kondisi tersebut menunjukkan adanya *phenomenon gap*, yaitu perbedaan tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa yang berada dalam situasi akademik yang hampir sama. Temuan ini mengindikasikan bahwa munculnya *quarter-life crisis* tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik maupun tuntutan transisi menuju dunia kerja, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan merespons berbagai tekanan tersebut.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan adalah *coping strategy*.

(Lazarus & Folkman, 1984) mendefinisikan strategi *coping* sebagai serangkaian upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan melebihi sumber daya yang dimilikinya. Melalui penerapan strategi tersebut, individu berusaha menyesuaikan diri terhadap situasi yang menimbulkan tekanan sehingga dampak negatif stres dapat dikurangi dan kesejahteraan psikologis tetap terjaga.

Menurut (Lazarus & Folkman, 1984), *coping strategy* terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan strategi yang berorientasi pada penyelesaian sumber masalah melalui berbagai tindakan, seperti mencari informasi yang relevan, merencanakan alternatif penyelesaian, serta mengambil langkah konkret untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Sebaliknya, *Emotion-focused coping* lebih diarahkan pada pengelolaan respons emosional yang muncul akibat situasi yang menekan, misalnya dengan menerima kondisi yang sedang dihadapi, menenangkan diri, melakukan penilaian kembali secara positif terhadap situasi, atau mencari dukungan emosional dari orang lain. Kedua strategi tersebut dipandang sebagai mekanisme adaptasi yang dapat membantu individu menghadapi tekanan, meskipun efektivitasnya bergantung pada karakteristik situasi yang dihadapi serta cara individu menggunakannya.

Temuan dari berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan fenomena psikologis yang cukup banyak dialami oleh mahasiswa maupun lulusan perguruan tinggi. (Riyanto, A., & Arini, 2021) melaporkan bahwa sekitar 86% lulusan perguruan tinggi mengalami kecemasan

dan ketidakpastian berkaitan dengan prospek pekerjaan di masa mendatang. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh (Salsabila & Nio, 2023) memperlihatkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori *quarter-life crisis* sedang. Selain itu, (Habibie et al., 2023) menjelaskan bahwa fase *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan yang memiliki kerentanan tinggi terhadap munculnya permasalahan psikologis karena individu sedang menghadapi proses transisi dari kehidupan akademik menuju dunia kerja. Berbagai temuan tersebut memperlihatkan bahwa *quarter-life crisis* bukan sekadar fenomena yang bersifat individual, melainkan permasalahan psikologis yang nyata dan layak menjadi perhatian dalam kajian ilmiah.

Meskipun demikian, tingkat *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tidak selalu menunjukkan kondisi yang sama, sekalipun mereka menghadapi tuntutan akademik dan tugas perkembangan yang relatif serupa. Sebagian mahasiswa mampu menjalani proses penyelesaian skripsi, mengikuti bimbingan dan revisi, serta mempersiapkan kelulusan dengan kemampuan adaptasi yang baik. Di sisi lain, terdapat mahasiswa yang justru mengalami kecemasan yang lebih tinggi, kehilangan semangat dalam menyelesaikan studi, merasa tertinggal dari teman sebayanya, hingga mengalami kebingungan dalam merencanakan masa depan. Variasi kondisi tersebut menunjukkan adanya *phenomenon gap*, yaitu perbedaan tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa yang berada dalam situasi akademik yang hampir sama. Temuan ini mengindikasikan bahwa munculnya *quarter-life crisis* tidak hanya dipengaruhi

oleh tekanan akademik maupun tuntutan transisi menuju dunia kerja, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan merespons berbagai tekanan tersebut.

Berbagai studi sebelumnya telah mengkaji hubungan antara *coping strategy* dengan *psychological well-being*, stres, maupun *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Akan tetapi, sebagian besar penelitian masih memperlakukan *coping* sebagai satu konstruk yang utuh tanpa membedakan peran masing-masing dimensinya. Selain itu, penelitian yang menguji pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara terpisah terhadap *quarter-life crisis*, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir, masih belum banyak dilakukan. Penelitian pada mahasiswa perguruan tinggi swasta, terutama di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap, juga masih sangat terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya *research gap* yang menjadi landasan penting bagi pelaksanaan penelitian ini.

Pemilihan variabel *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* dalam penelitian ini juga didasarkan pada rekomendasi penelitian sebelumnya. (Zuhriyah, 2021) menyarankan agar penelitian selanjutnya mengembangkan kajian mengenai berbagai faktor psikologis yang berkaitan dengan stres, termasuk strategi *coping*, sebagai salah satu upaya untuk memahami sekaligus mengurangi dampak *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Rekomendasi tersebut memperkuat urgensi penelitian ini karena strategi *coping* dipandang sebagai mekanisme adaptasi yang memungkinkan

individu mengelola tekanan akademik maupun tuntutan perkembangan yang muncul selama masa transisi menuju dewasa awal.

Dari sisi konseptual, penelitian ini mengintegrasikan tiga landasan teori utama, yaitu teori *emerging adulthood*, teori *quarter-life crisis*, dan teori *coping*. Teori *emerging adulthood* menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, perubahan psikososial, serta berbagai keputusan penting yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan masa depan. Sementara itu, teori *quarter-life crisis* menjelaskan bahwa tekanan pada masa transisi menuju dewasa dapat berkembang menjadi krisis psikologis apabila individu mengalami kebingungan, ketidakpastian, maupun kecemasan terhadap masa depannya. Di sisi lain, teori *coping* memberikan penjelasan mengenai mekanisme yang digunakan individu dalam merespons dan mengelola berbagai tekanan tersebut. Meskipun ketiga teori tersebut telah banyak digunakan dalam penelitian sebelumnya, kajian yang mengintegrasikan ketiganya untuk menjelaskan pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam mengisi *theoretical gap* yang masih ada.

Berdasarkan perspektif *emerging adulthood*, mahasiswa semester 8, 10, dan 12 merupakan kelompok yang berada pada masa transisi menuju dewasa awal dengan karakteristik perkembangan yang sarat akan perubahan dan ketidakpastian. Mahasiswa pada tahap ini tidak hanya dituntut menyelesaikan

studi, tetapi juga mulai mempersiapkan diri memasuki dunia kerja dan menjalani kehidupan yang lebih mandiri. Kondisi akademik yang telah melampaui masa studi normal menyebabkan mereka berpotensi menghadapi tekanan yang lebih besar, seperti kekhawatiran terhadap keterlambatan kelulusan, penyelesaian skripsi, maupun kesiapan menghadapi persaingan kerja. Karakteristik tersebut selaras dengan konsep *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh (Arnett, 2018) dan (Robinson et al., 2021), yaitu fase perkembangan yang ditandai oleh ketidakstabilan, eksplorasi identitas, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Atas dasar tersebut, mahasiswa tingkat akhir dipandang sebagai subjek yang relevan untuk mengkaji *quarter-life crisis* sekaligus menelaah peran *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* dalam menghadapi berbagai tuntutan pada masa transisi tersebut.

Wawancara semi-terstruktur dilaksanakan pada tanggal 15 hingga 16 Januari 2026 secara langsung di lingkungan kampus. Kegiatan ini melibatkan lima orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam proses penyusunan skripsi, dengan rincian satu orang mahasiswa semester delapan, tiga orang mahasiswa semester sepuluh, dan satu orang mahasiswa semester dua belas. Kelima responden tersebut adalah S.F., S.T., T.I., H.N., dan A.R.

Dari hasil wawancara yang telah dilakukan, tergambar bahwa sebagian besar mahasiswa masih menghadapi berbagai kesulitan dalam menyelesaikan skripsi mereka. Proses revisi yang terasa panjang dan tidak menentu menjadi salah satu kendala utama yang sering dikeluhkan, sehingga membuat mereka merasa kehilangan kepastian kapan skripsi tersebut benar-benar dapat

terselesaikan. Kondisi ini kemudian memicu perasaan cemas yang cukup tinggi, terutama yang berkaitan dengan target kelulusan tepat waktu. Kekhawatiran tersebut tidak hanya berputar pada aspek akademik semata, tetapi juga menyentuh ranah personal, seperti rasa takut mengecewakan orang tua apabila masa studi mereka melewati batas waktu yang telah direncanakan.

Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengungkapkan kebingungannya mengenai arah karier setelah menyelesaikan studi. Ketidakpastian akan dunia kerja pascakelulusan turut menjadi beban pikiran yang memperberat kondisi psikologis mereka di tengah tekanan menyelesaikan skripsi. Tidak jarang mereka membandingkan pencapaiannya sendiri dengan teman-teman sebaya yang sudah lebih dahulu menyelesaikan studi atau bahkan telah memasuki tahap sidang. Perbandingan sosial ini kemudian menimbulkan perasaan tertinggal, frustrasi, dan rasa tidak percaya diri yang semakin memperparah keadaan.

Secara keseluruhan, mahasiswa dengan masa studi yang lebih panjang, seperti mereka yang berada di semester dua belas, menunjukkan tingkat kecemasan dan tekanan yang lebih berat dibandingkan mahasiswa di semester delapan atau sepuluh. Mereka tidak hanya dihadapkan pada tuntutan menyelesaikan skripsi, tetapi juga pada pertanyaan-pertanyaan seputar persaingan di dunia kerja dan kesiapan diri untuk memasuki fase kehidupan selanjutnya setelah lulus. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir tidak semata-mata bersifat akademis, melainkan juga melibatkan aspek psikologis dan sosial yang

saling berkaitan dan memengaruhi proses penyelesaian studi mereka secara keseluruhan.

Penelitian ini diawali dengan studi pendahuluan melalui observasi dan wawancara untuk memastikan fenomena *quarter-life crisis* benar-benar terjadi, kemudian dilanjutkan dengan penelitian utama menggunakan kuesioner. Penelitian ini juga melibatkan 86 mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap sebagai responden yang dipilih dari populasi sebanyak 613 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa semester 8, 10, dan 12. Pemilihan responden dilakukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditentukan.

Berbagai kondisi tersebut mengarah pada adanya indikasi *quarter-life crisis* yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan penerapan strategi *coping* yang adaptif. Berdasarkan fenomena, temuan penelitian terdahulu, *research gap*, *theoretical gap*, serta hasil observasi awal tersebut, penelitian mengenai pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap menjadi penting untuk dilakukan sebagai upaya memberikan bukti empiris mengenai peran kedua strategi *coping* dalam menghadapi tekanan selama masa transisi menuju dewasa awal.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang penelitian mengenai "Pengaruh *Problem-focused Coping* dan *Emotion-focused Coping*

terhadap *Quarter-life crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap", dapat dirumuskan beberapa permasalahan yang menjadi fokus penelitian sebagai berikut.

1. Mahasiswa tingkat akhir berada pada tahap *emerging adulthood*, yaitu masa transisi menuju dewasa yang rentan diwarnai berbagai persoalan psikologis, seperti kebingungan dalam menentukan arah kehidupan, kecemasan terhadap masa depan, serta keraguan terhadap kemampuan yang dimiliki.
2. Dalam proses menyelesaikan studi, mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai tekanan eksternal, antara lain tuntutan penyelesaian skripsi, beban akademik, harapan dari orang tua, serta ketidakpastian dan persaingan di dunia kerja. Berbagai kondisi tersebut berpotensi meningkatkan tekanan psikologis menjelang kelulusan.
3. Meskipun menghadapi tuntutan akademik dan proses transisi kehidupan yang relatif serupa, tingkat *quarter-life crisis* yang dialami setiap mahasiswa tidak sama. Perbedaan tersebut menunjukkan adanya faktor internal yang diduga turut memengaruhi munculnya kondisi tersebut.
4. Salah satu faktor internal yang diperkirakan berkontribusi terhadap kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama masa transisi adalah *coping strategy*, khususnya melalui dimensi *Problem-focused Coping* dan *Emotion-focused Coping*.

5. Hingga saat ini, bukti empiris mengenai besarnya pengaruh *Problem-focused Coping* dan *Emotion-focused Coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir masih belum banyak ditemukan.
6. Penelitian yang menguji secara bersamaan pengaruh *Problem-focused Coping* dan *Emotion-focused Coping* terhadap *quarter-life crisis*, terutama pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memberikan bukti empiris sekaligus memperkaya kajian mengenai hubungan antara kedua strategi *coping* dengan *quarter-life crisis*.

C. Pembatasan Masalah

Agar ruang lingkup penelitian tetap terfokus dan pembahasan tidak berkembang di luar tujuan yang telah ditetapkan, penelitian ini menetapkan beberapa batasan sebagai pedoman dalam pelaksanaannya. Batasan tersebut dirumuskan sebagai berikut:

1. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap yang berada pada fase *emerging adulthood*, sehingga karakteristik responden sesuai dengan fokus penelitian.
2. Penelitian ini menggunakan *quarter-life crisis* sebagai variabel terikat (Y). Variabel tersebut dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh kebingungan dalam menentukan arah kehidupan,

munculnya kecemasan terhadap masa depan, serta ketidakpastian ketika individu menghadapi transisi menuju kehidupan dewasa.

3. Variabel bebas yang dianalisis hanya mencakup dua dimensi *coping strategy*, yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*, sebagaimana dikemukakan dalam teori stres dan *coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman.
4. Penelitian ini tidak mengkaji secara empiris faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *quarter-life crisis*, seperti *self-esteem*, *self-efficacy*, dukungan sosial, kondisi ekonomi, tuntutan keluarga, maupun karakteristik kepribadian, karena variabel-variabel tersebut berada di luar cakupan penelitian.
5. Berbagai faktor eksternal, seperti tekanan akademik, tuntutan penyelesaian studi, harapan orang tua, serta ketidakpastian dalam memasuki dunia kerja, hanya diposisikan sebagai konteks atau stressor yang melatarbelakangi penelitian dan tidak diperlakukan sebagai variabel yang dianalisis.
6. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif yang berorientasi pada pengujian pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, penelitian tidak mencakup pemberian perlakuan maupun bentuk intervensi psikologis kepada responden.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang serta identifikasi masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

1. Apakah *Problem-focused coping* berpengaruh terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap?
2. Apakah *Emotion-focused coping* berpengaruh terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap?
3. Apakah *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran dan bukti empiris mengenai peran *Coping strategy* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. Secara khusus, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *Problem-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

2. Untuk mengetahui pengaruh *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.
3. Untuk mengetahui pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara bersama-sama terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas khazanah keilmuan di bidang psikologi, khususnya psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan, melalui penyajian bukti empiris mengenai *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Selain memberikan dukungan empiris terhadap fenomena tersebut, penelitian ini juga diharapkan mampu memperkaya kajian akademik dengan mengintegrasikan konsep *emerging adulthood*, *quarter-life crisis*, dan *coping strategy* dalam satu kerangka konseptual yang saling berkaitan. Integrasi tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* sebagai strategi adaptif yang digunakan individu dalam menghadapi berbagai tuntutan selama proses transisi menuju dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Mahasiswa Tingkat Akhir

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa tingkat akhir dalam memahami pentingnya penerapan *coping strategy* yang adaptif ketika menghadapi tekanan akademik maupun ketidakpastian mengenai masa depan. Pemahaman tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa memilih strategi *coping* yang lebih efektif untuk mengelola stres, sehingga risiko terjadinya *quarter-life crisis* dapat diminimalkan.

b. Untuk Pihak Kampus

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap sebagai salah satu dasar dalam merancang kebijakan maupun program pendampingan bagi mahasiswa tingkat akhir. Temuan penelitian ini juga diharapkan dapat mendukung pengembangan layanan konseling, pelatihan keterampilan *coping (coping skills)*, serta program persiapan karier yang bertujuan meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi transisi dari dunia perkuliahan menuju kehidupan setelah lulus.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti yang berminat mengkaji *quarter-life crisis* maupun berbagai aspek psikologis yang berkaitan dengannya, terutama *coping strategy*.

Di samping menambah bukti empiris, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi pijakan bagi penelitian lanjutan dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun *mixed methods*. Melalui pengembangan penelitian tersebut, diharapkan pemahaman mengenai dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir semakin luas dan komprehensif.