

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Pengertian *Quarter life crisis*

Quarter-life crisis (QLC) dipahami sebagai fenomena psikologis yang banyak dijumpai pada individu yang berada dalam fase dewasa awal, khususnya pada rentang usia akhir remaja hingga pertengahan usia dua puluhan. Kondisi ini muncul ketika individu mulai berhadapan dengan berbagai tuntutan perkembangan, seperti membangun identitas diri, menentukan arah karier, menjalin hubungan interpersonal yang lebih matang, serta mencapai kemandirian dalam berbagai aspek kehidupan. Oleh karena itu, *quarter-life crisis* tidak hanya menggambarkan munculnya tekanan emosional, tetapi juga merefleksikan dinamika perkembangan yang dialami individu selama proses transisi menuju kehidupan dewasa.

Konsep *quarter-life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbins dan Wilner melalui buku *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Mereka menjelaskan bahwa krisis tersebut berawal dari adanya ketidaksesuaian antara harapan yang dimiliki individu dengan realitas kehidupan yang dihadapi pada masa dewasa awal. Konsep tersebut kemudian diperluas oleh (Robinson et al., 2021), yang memandang *quarter-life crisis* sebagai krisis perkembangan yang terjadi selama fase dewasa awal akibat tuntutan berbagai transisi kehidupan, seperti menyelesaikan

pendidikan, mempersiapkan karier, membangun relasi interpersonal, serta membentuk identitas diri. Pandangan tersebut diperkuat oleh (Salsabila & Nio, 2023), yang menyatakan bahwa *quarter-life crisis* berkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan akibat ketidakpastian mengenai masa depan, baik dalam aspek pekerjaan, hubungan sosial, maupun kehidupan pribadi.

Perkembangan penelitian mutakhir menunjukkan bahwa munculnya *quarter-life crisis* tidak dapat dijelaskan hanya melalui faktor internal individu. Berbagai tekanan eksternal juga memiliki kontribusi yang besar terhadap terbentuknya kondisi tersebut. (Khotimah, 2024) menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* dipengaruhi oleh berbagai persoalan, seperti kesenjangan antara harapan dan kenyataan hidup, tantangan akademik, aspek spiritualitas, serta orientasi terhadap karier dan pekerjaan. Kombinasi berbagai faktor tersebut menyebabkan individu lebih rentan mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan hidup, yang selanjutnya memunculkan perasaan cemas, ragu, dan ketidakpastian mengenai masa depan.

Dalam kajian psikologi perkembangan, *quarter-life crisis* memiliki keterkaitan yang erat dengan konsep *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh (Arnett, 2018). Fase perkembangan ini menggambarkan masa peralihan dari remaja menuju dewasa yang dicirikan oleh eksplorasi identitas, kondisi kehidupan yang belum stabil, meningkatnya orientasi terhadap pengembangan diri, perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa, serta terbukanya berbagai peluang untuk menentukan masa depan. Pada periode

tersebut, individu mulai mengeksplorasi pilihan yang berkaitan dengan pendidikan, pekerjaan, dan hubungan interpersonal sebagai bagian dari pembentukan identitas diri (Sutanto & Muttaqin, 2021). Beragam perubahan dan ketidakpastian yang menyertai fase ini menjadikan individu lebih rentan mengalami tekanan psikologis yang pada kondisi tertentu berkembang menjadi *quarter-life crisis*.

Secara umum, *quarter-life crisis* mulai tampak ketika individu memasuki usia 20-an dan mulai menghadapi berbagai tanggung jawab yang melekat pada kehidupan dewasa. Tanggung jawab tersebut mencakup penyelesaian pendidikan, tuntutan keluarga, hingga ekspektasi sosial untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai bidang kehidupan (Huwaina & Khoironi, 2021). Pada fase ini, individu sering kali mengalami kecemasan, ketakutan, dan krisis identitas yang berkaitan dengan arah kehidupan serta kualitas masa depan. Fenomena tersebut banyak ditemukan pada mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir penyelesaian pendidikan tinggi karena mereka dihadapkan pada berbagai keputusan penting yang akan menentukan perjalanan hidup selanjutnya (Huwaina & Khoironi, 2021).

Menurut (Robinson et al., 2021), *quarter-life crisis* merupakan salah satu bentuk krisis perkembangan yang semakin banyak ditemukan pada masyarakat modern sebagai konsekuensi dari meningkatnya kompleksitas tuntutan sosial, ekonomi, dan kehidupan. Sejalan dengan pandangan tersebut, (Wijaya et al., 2024) menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* merupakan hasil interaksi berbagai faktor internal dan eksternal, bukan

disebabkan oleh satu faktor tunggal. Tekanan akademik, ketidakpastian dalam merencanakan karier, pengaruh lingkungan sosial, serta rendahnya kepercayaan diri menjadi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kondisi tersebut. Risiko mengalami *quarter-life crisis* juga akan semakin besar apabila individu belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang memadai dan belum mampu menerapkan strategi *coping* yang adaptif ketika menghadapi berbagai sumber tekanan.

Walaupun intensitas *quarter-life crisis* berbeda pada setiap individu, berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi tersebut berkembang melalui suatu proses psikologis yang berlangsung secara bertahap, bukan terjadi secara tiba-tiba. (Robinson et al., 2021) menjelaskan bahwa krisis pada masa dewasa awal merupakan bagian dari dinamika perkembangan yang ditandai oleh perubahan cara individu memaknai dirinya, menghadapi konflik kehidupan, dan menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan transisi. Hasil penelitian (Putri, 2022) juga menunjukkan bahwa pengalaman *quarter-life crisis* pada dewasa awal di Indonesia berlangsung melalui beberapa tahapan yang menggambarkan perubahan kondisi psikologis individu selama menghadapi masa krisis. Oleh karena itu, pemahaman mengenai tahapan *quarter-life crisis* menjadi penting karena dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai proses terbentuknya krisis psikologis selama individu memasuki kehidupan dewasa.

a. Fase – Fase *Quarter life crisis*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap individu berusia 25–35 tahun, (Putri, 2022) menemukan bahwa *quarter-life crisis* tidak muncul secara instan, tetapi berkembang melalui serangkaian tahapan yang berlangsung secara bertahap. Temuan tersebut mengidentifikasi empat fase yang menggambarkan dinamika psikologis individu selama mengalami *quarter-life crisis*. Adapun tahapan-tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut.

- 1) Pada tahap awal, individu umumnya menunjukkan antusiasme dan optimisme untuk menjalani berbagai peran baru dalam kehidupan, seperti memasuki dunia kerja atau membangun komitmen dalam suatu hubungan. Seiring berjalannya waktu, individu mulai menyadari bahwa pilihan maupun komitmen yang telah diambil belum tentu sesuai dengan harapan atau tujuan hidup jangka panjang. Kesadaran tersebut memunculkan konflik batin karena, di satu sisi, individu ingin melepaskan diri dari kondisi yang dirasa tidak sesuai, tetapi di sisi lain merasa khawatir bahwa keputusan tersebut dapat berdampak pada orang-orang di sekitarnya. Akibatnya, individu mengalami pertentangan antara keinginan pribadi dan tuntutan sosial yang harus dipenuhi.
- 2) Fase kedua: Pada fase ini, individu merasa terdorong untuk merubah situasi yang ada. Mereka menjadi lebih aktif dalam mengambil langkah dan tidak ragu untuk keluar dari komitmen yang sudah mereka buat. Dalam fase ini, individu mulai kehilangan identitas,

mempertanyakan nilai-nilai dan keyakinan mereka mengenai hidup, serta lebih fokus pada ekspektasi lingkungan sekitar daripada pada kemampuan diri mereka sendiri.

- 3) Fase ketiga: Fase ini merupakan fase refleksi, di mana individu mulai merenungkan situasi mereka, mencari ide dan alternatif solusi, serta mencoba hal-hal baru untuk mengelola emosi mereka. Mereka sering mengubah kebiasaan, lebih fokus pada diri mereka sendiri, dan berusaha mengambil kendali atas hidup mereka tanpa terlalu memikirkan harapan orang lain.
- 4) Fase keempat: Fase ini ditandai dengan individu mulai membentuk strategi baru dalam hidupnya. Pada fase ini, individu mulai merasa lebih stabil dalam menghadapi hidup dan permasalahan yang ada.

Berdasarkan pemaparan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan fase krisis dalam kehidupan individu yang ditandai dengan munculnya berbagai bentuk tekanan psikologis, seperti kecemasan, kegelisahan, dan ketidakstabilan emosional yang dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan. Meskipun demikian, individu yang mampu menghadapi dan menyesuaikan diri secara adaptif terhadap kondisi tersebut memiliki peluang yang lebih besar untuk memperoleh kembali kejelasan mengenai tujuan hidupnya. Selain itu, individu tersebut cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola

respons psikologis serta mengendalikan berbagai tantangan yang muncul selama menjalani fase krisis tersebut.

b. Aspek *Quarter life crisis*

Menurut Hassler (2008) dalam (Riyanto, A., & Arini, 2021), *quarter-life crisis* terdiri atas tujuh aspek yang menggambarkan berbagai bentuk pengalaman psikologis yang muncul pada masa transisi menuju dewasa. Ketujuh aspek tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, yaitu kondisi ketika individu mengalami keraguan dan kesulitan dalam menentukan pilihan atau merasa tidak yakin terhadap keputusan yang telah maupun akan diambil.
- 2) Perasaan putus asa, yaitu keadaan ketika individu merasa belum berhasil mencapai tujuan yang diharapkan atau menganggap dirinya gagal dalam memenuhi tuntutan untuk menjadi pribadi yang mandiri.
- 3) Penilaian diri yang negatif, yaitu kecenderungan individu memandang dirinya secara kurang positif karena menganggap hasil maupun usaha yang telah dilakukan belum memenuhi harapan, terutama ketika membandingkan diri dengan pencapaian orang lain.
- 4) Merasa terjebak dalam situasi yang sulit, yaitu kondisi ketika individu memandang dirinya tidak memiliki banyak pilihan untuk mengubah keadaan sehingga merasa terikat pada situasi kehidupan yang harus dijalani.

- 5) Kecemasan, yaitu munculnya rasa khawatir terhadap berbagai kemungkinan yang belum terjadi, khususnya yang berkaitan dengan masa depan.
- 6) Tekanan, yaitu pengalaman psikologis yang muncul akibat tuntutan dan harapan, baik dari diri sendiri maupun lingkungan sosial, terutama berkaitan dengan kemandirian dan pencapaian dalam kehidupan.
- 7) Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, yaitu kondisi ketika individu merasa belum mampu memenuhi harapan keluarga, pasangan, atau orang-orang terdekat sehingga menimbulkan rasa bersalah, kecewa, atau khawatir terhadap kualitas hubungan yang dimiliki.

Berdasarkan berbagai aspek *quarter-life crisis* yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa individu yang berada dalam fase ini cenderung mengalami kecemasan, kekhawatiran, serta penilaian diri yang negatif, yang berpotensi menimbulkan dampak buruk terhadap kondisi psikologisnya. Kondisi tersebut selanjutnya dapat memicu terjadinya krisis identitas pada individu yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal.

Menurut (Putri, 2022), *quarter-life crisis* yang dialami individu pada fase dewasa awal dapat dipahami melalui sejumlah aspek yang merepresentasikan kondisi psikologis selama menjalani masa transisi menuju kehidupan dewasa. Aspek-aspek tersebut

menggambarkan berbagai dinamika yang muncul ketika individu berupaya menyesuaikan diri dengan tuntutan perkembangan pada tahap tersebut, yaitu sebagai berikut:

- 1) Kebimbangan dalam pengambilan keputusan, yaitu kondisi ketika individu mengalami keraguan dalam menentukan pilihan hidup karena dihadapkan pada berbagai harapan, tuntutan, dan alternatif yang harus dipertimbangkan, sehingga muncul rasa takut maupun kebingungan dalam mengambil keputusan.
- 2) Perasaan putus asa, yaitu keadaan ketika individu merasa kehilangan harapan akibat berbagai rencana atau cita-cita yang sebelumnya diharapkan dapat terwujud justru menghadapi hambatan atau kegagalan.
- 3) Penilaian diri yang negatif, yaitu kecenderungan individu mengevaluasi dirinya secara kurang positif sebagai akibat dari berbagai permasalahan yang dihadapi selama masa krisis emosional. Kondisi tersebut membuat individu merasa belum berhasil mencapai kehidupan yang diharapkan.
- 4) Kecemasan terhadap masa depan, yaitu munculnya rasa khawatir mengenai berbagai kemungkinan yang akan dihadapi, terutama yang berkaitan dengan pencapaian tujuan hidup, pekerjaan, maupun kehidupan pada masa mendatang.
- 5) Perasaan tertekan, yaitu kondisi ketika individu merasa terbebani oleh banyaknya tuntutan, tanggung jawab, serta

tantangan yang harus dihadapi sehingga memandang situasi yang dialami semakin sulit untuk diatasi.

- 6) Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, yaitu kecemasan yang muncul berkaitan dengan hubungan dengan orang lain, khususnya mengenai keinginan untuk menemukan pasangan hidup serta membangun kehidupan berkeluarga di masa depan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa *quarter-life crisis* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh berbagai aspek, seperti kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, rasa cemas terhadap masa depan, perasaan tertekan, serta kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Berbagai aspek tersebut menggambarkan kompleksitas tantangan yang dihadapi individu selama menjalani masa transisi menuju kehidupan dewasa.

c. Faktor-faktor Penyebab *Quarter life crisis*

(Arnett, 2018) Mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor dari internal dan eksternal yang mempengaruhi *Quarter life crisis* antara lain:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari karakteristik dan proses psikologis individu, antara lain:

- a) *Identity exploration*, yaitu proses pencarian dan eksplorasi identitas diri yang dilakukan secara intens, khususnya dalam mempersiapkan kehidupan dewasa seperti hubungan percintaan dan dunia kerja. Proses ini sering kali menimbulkan kebimbangan dan kecemasan sehingga meningkatkan kerentanan terhadap *quarter-life crisis*.
- b) *Instability*, yaitu kondisi ketidakstabilan yang ditandai oleh berbagai perubahan dalam kehidupan individu, seperti tuntutan akademik, pencarian pekerjaan, serta dorongan untuk mencapai kemandirian. Perubahan tersebut menuntut individu untuk terus menyesuaikan diri dengan situasi yang tidak selalu sesuai dengan rencana awal.
- c) *Being self-focused*, yaitu fase ketika individu mulai mengembangkan kemandirian dengan lebih banyak mengambil keputusan secara mandiri serta bertanggung jawab atas konsekuensi dari setiap pilihan yang dibuat. Pada tahap ini, individu menyadari bahwa kebutuhan, tujuan, dan keinginannya tidak selalu dapat dipahami atau dipenuhi oleh orang lain, sehingga dituntut untuk lebih mengandalkan kemampuan diri sendiri.
- d) *Feeling in between*, yaitu kondisi ketika individu merasakan dirinya berada pada masa transisi antara remaja dan dewasa. Pada tahap ini, individu tidak lagi mengidentifikasi dirinya sebagai

remaja, tetapi juga belum sepenuhnya memandang dirinya sebagai orang dewasa yang memiliki kemandirian dan tanggung jawab secara penuh.

- e) *The age of possibilities*, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan munculnya berbagai peluang dan harapan mengenai masa depan. Pada fase ini, individu mulai menyusun rencana hidup, menetapkan tujuan yang ingin dicapai, serta mempertimbangkan berbagai kemungkinan yang dapat memengaruhi terwujudnya cita-cita dan impian yang dimiliki.

2) Faktor Eksternal

Selain faktor internal, *quarter-life crisis* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar individu, antara lain:

- a) Teman, hubungan percintaan, dan relasi keluarga, di mana individu mulai menghadapi tuntutan, ekspektasi, serta tekanan sosial, termasuk harapan keluarga dan dinamika dalam menjalin hubungan interpersonal.
- b) Kehidupan pekerjaan dan karier, yaitu perubahan dan tuntutan dalam dunia kerja yang kompetitif serta penuh tekanan, yang mengharuskan individu untuk beradaptasi secara terus-menerus.
- c) Tantangan akademik, yaitu situasi ketika individu menghadapi tuntutan akademik yang menantang, namun di sisi lain menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri serta mempertanyakan ketepatan pilihan yang telah diambil.

Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kondisi psikologis individu, khususnya ketidakmampuan dalam memenuhi harapan serta komitmen terhadap diri sendiri, yang dapat memicu munculnya krisis. Sementara itu, faktor eksternal berasal dari tuntutan, harapan, dan norma sosial yang berkembang di lingkungan masyarakat, di mana kegagalan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan kecemasan dan tekanan psikologis.

d. Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir merupakan salah satu kelompok yang memiliki kerentanan tinggi untuk mengalami *quarter-life crisis*. Kerentanan tersebut dipengaruhi oleh berbagai tekanan yang muncul selama proses penyelesaian studi, seperti tuntutan menyelesaikan skripsi, proses revisi yang berulang, dinamika bimbingan dengan dosen pembimbing, keterbatasan kondisi finansial, hingga kekhawatiran dalam menghadapi persaingan di dunia kerja. Selain menghadapi tuntutan akademik, mahasiswa pada tahap ini juga dihadapkan pada berbagai keputusan penting setelah lulus, seperti menentukan pilihan karier, melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, maupun membangun hubungan interpersonal yang lebih serius. Berbagai tuntutan tersebut merupakan bagian dari proses transisi pada fase

emerging adulthood yang dapat memicu munculnya *quarter-life crisis* (Prameswari et al., 2025).

Apabila berbagai tekanan tersebut tidak mampu dikelola secara efektif, dampaknya dapat dirasakan pada kondisi psikologis mahasiswa. *Quarter-life crisis* berpotensi meningkatkan kecemasan, menurunkan motivasi dalam menjalani aktivitas akademik, serta memunculkan berbagai bentuk perilaku yang kurang adaptif. Oleh karena itu, diperlukan faktor protektif yang berasal dari dalam diri individu, salah satunya adalah *coping strategy*, yang berfungsi membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan selama masa transisi menuju kehidupan dewasa secara lebih adaptif.

Robinson (2015) sebagaimana dikutip dalam (Riyanto, A., & Arini, 2021) menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* tidak selalu memberikan konsekuensi yang bersifat negatif. Sebaliknya, pengalaman tersebut dapat menjadi bagian dari proses perkembangan psikologis yang mendorong individu menuju kondisi yang lebih matang melalui beberapa tahapan. Tahapan tersebut meliputi:

- 1) Merasa terjebak dalam pilihan hidup, yaitu kondisi ketika individu mengalami kesulitan menentukan keputusan karena merasa pilihan yang tersedia terbatas atau diambil akibat tuntutan keadaan.
- 2) Mempertanyakan kembali keputusan yang telah dibuat, yaitu fase ketika individu mulai mengevaluasi berbagai pilihan hidup yang

pernah diambil dan menyadari bahwa pilihan tersebut belum tentu sesuai dengan harapan atau tujuan yang ingin dicapai.

- 3) Berupaya mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, yaitu tahap ketika individu mulai mengambil tindakan nyata untuk mengubah kondisinya, misalnya dengan mencari pengalaman baru, berpindah pekerjaan, atau bergabung dalam lingkungan yang lebih mendukung perkembangan diri.
- 4) Membangun komitmen baru, yaitu proses ketika individu mulai menetapkan arah kehidupan yang lebih jelas melalui pembentukan hubungan sosial, aktivitas, maupun pola hidup yang selaras dengan kebutuhan dan nilai-nilai yang diyakini.
- 5) Membentuk kehidupan yang lebih sesuai dengan diri sendiri, yaitu tahap ketika individu berhasil menata kembali kehidupannya berdasarkan nilai, harapan, tujuan, dan minat yang dipilih secara sadar sebagai hasil dari proses pembelajaran selama menghadapi krisis.

2. Pengertian *Coping strategy*

Coping strategy merupakan proses adaptasi psikologis yang digunakan individu untuk menghadapi berbagai situasi yang dipersepsikan sebagai tekanan atau tuntutan yang melampaui kemampuan yang dimilikinya. Menurut (Lazarus & Folkman, 1984), *coping* didefinisikan sebagai "*constantly changing cognitive and behavioral efforts to manage specific external and/or internal demands that are appraised as taxing or*

exceeding the resources of the person." Definisi tersebut menegaskan bahwa *coping* bukan merupakan respons yang bersifat tetap, melainkan suatu proses yang terus mengalami perubahan sesuai dengan hasil penilaian individu terhadap situasi yang dihadapi, karakteristik sumber stres, serta kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya.

Dalam perspektif teoritis, *coping* dipahami sebagai mekanisme penyesuaian diri yang melibatkan interaksi dinamis antara individu dan lingkungannya. Selama proses tersebut, individu memanfaatkan berbagai sumber daya internal, seperti pengalaman, kemampuan, nilai-nilai pribadi, maupun komitmen, untuk mengelola tuntutan yang muncul. Pemanfaatan berbagai sumber daya tersebut bertujuan mempertahankan keseimbangan emosional sekaligus menjaga fungsi psikologis agar individu tetap mampu beradaptasi secara efektif terhadap perubahan kondisi yang dihadapi. Oleh karena itu, *coping* dipandang sebagai proses yang berkembang secara berkelanjutan, bukan sekadar reaksi sesaat terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan stres.

Implementasi *coping* dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk respons, baik yang bersifat kognitif, perilaku, maupun emosional. Beragam respons emosional, seperti kecemasan, kemarahan, frustrasi, kekecewaan, atau perasaan tertekan, sering kali menjadi pemicu individu untuk menentukan cara yang dianggap paling sesuai dalam menghadapi situasi yang menekan. Dengan demikian, *coping* mencakup seluruh upaya yang dilakukan individu untuk mengendalikan, mengurangi, maupun mengelola

dampak negatif stres sehingga tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih berat.

Pada konteks mahasiswa tingkat akhir, penerapan coping strategy memiliki peranan yang sangat penting karena kelompok ini menghadapi berbagai tuntutan akademik dan perkembangan secara bersamaan. Penyelesaian skripsi, proses bimbingan dan revisi yang berulang, target kelulusan, persiapan memasuki dunia kerja, hingga tekanan sosial selama masa transisi menuju dewasa awal merupakan berbagai kondisi yang berpotensi memunculkan stres. Oleh sebab itu, mahasiswa memerlukan kemampuan adaptasi yang memadai agar tekanan tersebut tidak berkembang menjadi permasalahan psikologis, termasuk *quarter-life crisis*. Penggunaan strategi coping yang adaptif terbukti berhubungan secara signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa, terutama ketika menghadapi tekanan akademik serta ketidakpastian mengenai masa depan (Patias et al., 2021). Hal ini sejalan dengan temuan lain yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter-life crisis* menerapkan strategi coping yang beragam, dan perbedaan strategi tersebut berkontribusi terhadap tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan (Ratnasari et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kemampuan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi berbagai tekanan tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres yang dialami, tetapi juga ditentukan oleh efektivitas strategi *coping* yang digunakan. Mengacu pada teori Lazarus dan Folkman (1984), *coping strategy* diklasifikasikan ke dalam dua bentuk

utama, yaitu *Problem-focused coping*, yang diarahkan untuk mengatasi atau menyelesaikan sumber permasalahan secara langsung, serta *Emotion-focused coping*, yang berorientasi pada pengelolaan respons emosional akibat situasi yang menimbulkan tekanan. Kedua dimensi *coping* tersebut dijadikan sebagai landasan konseptual dalam penelitian ini untuk menganalisis pengaruhnya terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

a. *Coping strategy* sebagai Proses Psikologis

Menurut Lazarus & Folkman (1984), *Coping* merupakan hasil interaksi antara individu dan lingkungannya (*person–environment transaction*). Proses *coping* melibatkan dua tahapan utama, yaitu penilaian primer (*primary appraisal*) terhadap stresor dan penilaian sekunder (*secondary appraisal*) terhadap sumber daya yang dimiliki individu untuk menghadapinya. Penilaian tersebut menentukan bagaimana individu memaknai situasi stres dan strategi *Coping* apa yang akan digunakan.

Aldwin (2007) menegaskan bahwa *coping* bersifat fleksibel dan dapat berubah seiring dengan pengalaman hidup individu. Artinya, individu tidak selalu menggunakan strategi *coping* yang sama dalam setiap situasi, melainkan menyesuaikannya dengan konteks dan tuntutan yang dihadapi. Sejalan dengan hal tersebut, Dagani et al. (2023) menemukan bahwa ketidaksesuaian antara jenis *coping* yang digunakan dengan situasi stres yang dihadapi dapat meningkatkan distress

psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas *Coping* tidak hanya ditentukan oleh jenis strategi, tetapi juga oleh kesesuaian strategi tersebut dengan konteks stres.

b. Jenis-Jenis *Coping strategy*

Berdasarkan teori Lazarus & Folkman (1984), *Coping strategy* diklasifikasikan ke dalam dua jenis utama, yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*. Klasifikasi ini didasarkan pada fokus utama individu dalam merespons stres, apakah berorientasi pada penyelesaian masalah atau pada pengelolaan respons emosional.

1) *Problem-focused coping*

Problem-focused coping merupakan strategi *Coping* yang berfokus pada upaya langsung untuk mengatasi atau mengubah sumber stres. Strategi ini digunakan ketika individu menilai bahwa situasi stres masih dapat dikendalikan.

Bukti empiris menunjukkan bahwa penggunaan *Problem-focused coping* berkontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik. (Patias et al., 2021) melaporkan bahwa mahasiswa yang lebih sering menggunakan strategi *Problem-focused coping* cenderung mengalami tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Sejalan dengan temuan tersebut, (Primadasa & Raihana, 2022) menemukan bahwa kemampuan merencanakan penyelesaian masalah serta mengambil langkah penyelesaian secara terarah berkaitan dengan penyesuaian akademik yang lebih baik.

Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa *Problem-focused coping* berperan dalam membantu mahasiswa mengelola berbagai tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Fitriani & Fedryansyah (2021) Menyatakan bahwa bentuk *Problem-focused coping* meliputi:

a) *Confrontative Coping*

Menghadapi stresor secara langsung. Strategi ini dapat adaptif apabila dilakukan secara terkontrol (Lazarus & Folkman, 1984).

b) *Seeking Social Support*

Seeking social support merupakan salah satu bentuk *Problem-focused Coping* yang dilakukan individu dengan mencari informasi, saran, maupun bantuan dari orang lain sebagai upaya mengatasi sumber stres (Lazarus & Folkman, 1984).

c) *Planful Problem*

Mahasiswa yang menerapkan strategi pemecahan masalah secara sistematis cenderung mengalami tingkat *quarter-life crisis* yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang menerapkan strategi tersebut (Manatar et al., 2023).

2) *Emotion-focused coping*

Emotion-focused coping merupakan strategi yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap stresor, terutama ketika stresor sulit diubah.

Suryana & Padjajaran (2022) Menyatakan bahwa *Emotion focused coping* terbagi menjadi lima jenis, yaitu:

- a) *Self Control* adalah upaya individu untuk mengendalikan dan mengatur emosinya ketika menghadapi situasi yang menyebabkan stres sosial. Dalam pendekatan ini, individu cenderung menyimpan perasaan mereka sendiri, mencegah orang lain mengetahui masalah yang mereka alami, dan berusaha menjaga agar perasaan mereka tidak dipengaruhi oleh faktor luar. Mereka juga mencoba untuk memikirkan bagaimana orang yang mereka kagumi akan menyelesaikan masalah serupa.
- b) *Distancing* adalah upaya individu untuk menghindari situasi yang menyebabkan stres sosial dengan cara menganggap masalah tersebut tidak terlalu serius, bertindak seolah tidak menghadapi masalah, atau mencoba melupakan sementara. Individu juga berusaha melihat sisi positif dari masalah yang terjadi dan menerima keadaan.
- c) *Positive Reappraisal* adalah usaha individu untuk mencari makna positif dari situasi yang dihadapi, dengan tujuan untuk mencapai pertumbuhan pribadi yang lebih baik. Dalam pendekatan ini, individu berusaha berubah menjadi lebih baik, menemukan kembali apa yang penting dalam hidup, berdoa, atau mencari inspirasi untuk melakukan hal-hal kreatif.
- d) *Accepting Responsibility* adalah kesadaran individu bahwa masalah yang mereka hadapi berasal dari diri mereka sendiri atau orang lain. Dalam pendekatan ini, individu mengkritik diri

sendiri, menyadari bahwa mereka adalah sumber masalah, berjanji untuk memperbaiki keadaan, dan meminta maaf untuk memperbaiki situasi agar bisa berjalan lebih baik.

- e) *Escape/Avoidance* adalah upaya individu untuk menghindari atau melarikan diri dari situasi yang membuat stres. *Escape* berfokus pada harapan bahwa situasi yang dihadapi akan segera berlalu, sementara *Avoidance* melibatkan cara-cara seperti makan, merokok, minum alkohol, atau penggunaan obat-obatan untuk melarikan diri dari kenyataan. Dalam pengelolaan stres sosial, individu mungkin berharap situasi berubah, berkhayal tentang apa yang seharusnya terjadi, menghindari orang lain, atau menolak untuk menerima kenyataan. Mereka juga dapat menyalahkan orang lain, tidur lebih lama, atau mencari kenyamanan dengan cara-cara seperti makan atau minum.

3. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir

a. Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi dengan tujuan mengembangkan kemampuan akademik, memperluas wawasan keilmuan, serta membangun kompetensi sesuai bidang ilmu yang dipelajari. Dalam proses pendidikan tersebut, mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliah dan memasuki tahap penyelesaian studi. Tahap

ini umumnya ditandai dengan pelaksanaan tugas akhir atau penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat utama untuk memperoleh gelar sarjana.

Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir berada pada rentang usia yang termasuk dalam fase *emerging adulthood*. Menurut (Arnett, 2018), fase perkembangan ini berlangsung pada usia 18–29 tahun dan ditandai oleh proses eksplorasi identitas, kondisi kehidupan yang relatif tidak stabil, meningkatnya orientasi terhadap pengembangan diri, munculnya perasaan berada di antara masa remaja dan dewasa, serta adanya berbagai kemungkinan dalam menentukan masa depan. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa individu pada fase *emerging adulthood* sedang menjalani berbagai tugas perkembangan yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap perubahan kehidupan.

Selain menghadapi kewajiban akademik berupa penyelesaian skripsi dan pemenuhan persyaratan kelulusan, mahasiswa tingkat akhir juga dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan menuju kehidupan dewasa. Tuntutan tersebut mencakup perencanaan karier, pencapaian kemandirian, serta pengambilan keputusan penting yang berkaitan dengan masa depan. Berlangsungnya tuntutan akademik dan perkembangan secara bersamaan menyebabkan mahasiswa tingkat akhir memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap munculnya tekanan psikologis karena harus mampu menyeimbangkan kedua aspek tersebut secara simultan.

Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap yang sedang menempuh semester 8, 10, dan 12. Kelompok mahasiswa tersebut dipilih karena telah memasuki fase akhir perkuliahan yang ditandai dengan penyelesaian skripsi, pemenuhan berbagai persyaratan akademik untuk kelulusan, serta persiapan menghadapi transisi dari lingkungan perguruan tinggi menuju kehidupan setelah menyelesaikan studi.

b. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada semester sebelumnya. Pada tahap ini, fokus utama mahasiswa tidak lagi pada penyelesaian mata kuliah, melainkan pada penyelesaian tugas akhir atau skripsi sebagai syarat kelulusan. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada proses bimbingan, revisi yang berulang, pemenuhan persyaratan administrasi akademik, serta target untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami tekanan akademik.

Di samping tuntutan akademik, mahasiswa tingkat akhir juga menghadapi berbagai tuntutan psikososial. Mereka mulai mempersiapkan diri memasuki dunia kerja, menghadapi persaingan memperoleh pekerjaan, memenuhi harapan orang tua untuk segera lulus, mencapai kemandirian finansial, serta menyesuaikan diri dengan perubahan peran

menuju kehidupan dewasa. Tidak sedikit mahasiswa yang membandingkan pencapaian dirinya dengan teman sebaya yang telah lulus maupun telah bekerja sehingga meningkatkan tekanan psikologis yang dirasakan.

Karakteristik tersebut sejalan dengan konsep *emerging adulthood* yang dikemukakan oleh (Arnett, 2018), yaitu fase perkembangan yang ditandai oleh ketidakstabilan, eksplorasi identitas, dan meningkatnya tuntutan pengambilan keputusan mengenai masa depan. Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis sebagai konsekuensi dari tuntutan akademik dan perkembangan yang terjadi secara bersamaan.

c. Mahasiswa Tingkat Akhir sebagai Subjek Penelitian

Pemilihan mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek dalam penelitian ini didasarkan pada pertimbangan teoritis dan temuan empiris yang menunjukkan bahwa kelompok tersebut memiliki karakteristik perkembangan serta tantangan yang relevan dengan fokus penelitian. Secara teoritis, mahasiswa tingkat akhir berada dalam fase *emerging adulthood*, yaitu tahap perkembangan individu yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan kemandirian, proses pencarian identitas, ketidakpastian terhadap arah masa depan, serta kebutuhan untuk mengambil berbagai keputusan penting yang berkaitan dengan pendidikan, karier, dan kehidupan pribadi (Arnett, 2018). Pada periode ini, individu dihadapkan pada tuntutan untuk mampu beradaptasi dengan

berbagai perubahan dan tanggung jawab baru yang muncul secara bersamaan.

Dalam lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun psikososial yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa pada tahap awal perkuliahan. Proses penyelesaian skripsi, pelaksanaan bimbingan, revisi tugas akhir, tuntutan untuk segera menyelesaikan studi, serta persiapan menghadapi dunia kerja menjadi beberapa faktor yang dapat memberikan tekanan terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Selain tuntutan akademik, tekanan tersebut juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti harapan keluarga, ketidakpastian persaingan dunia kerja, serta kecenderungan melakukan perbandingan sosial dengan teman sebaya mengenai pencapaian akademik maupun rencana masa depan. Berbagai kondisi tersebut menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis dan menghadapi tantangan dalam proses transisi menuju kehidupan dewasa.

Kondisi tersebut memiliki keterkaitan yang erat dengan konsep *quarter-life crisis*. Robinson et al. (2021) menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* merupakan krisis perkembangan yang muncul pada masa dewasa awal akibat tekanan transisi kehidupan, konflik antara harapan dan realitas, serta ketidakpastian dalam menentukan arah masa depan. (Hasler, 2008) juga menyatakan bahwa individu pada fase ini rentan mengalami

kecemasan, kebingungan, keraguan terhadap kemampuan diri, serta tekanan dalam menentukan pilihan karier dan kehidupan.

Meskipun mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik dan psikososial yang relatif sama, pengalaman dalam menghadapi *quarter-life crisis* pada setiap individu dapat menunjukkan tingkat yang berbeda. Sebagian mahasiswa mampu mengelola berbagai tekanan tersebut dengan cara yang adaptif, sementara mahasiswa lainnya dapat mengalami kesulitan dalam menghadapi tuntutan yang muncul sehingga berdampak pada meningkatnya tekanan psikologis. Perbedaan kemampuan individu dalam merespons tekanan tersebut menunjukkan adanya faktor tertentu yang berperan dalam proses penyesuaian diri, salah satunya adalah strategi *coping* yang digunakan.

Berdasarkan kondisi tersebut, mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap dipilih sebagai subjek penelitian karena memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui bagaimana strategi *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* berperan dalam memengaruhi tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa yang sedang berada dalam tahap penyelesaian studi dan menghadapi masa transisi menuju kehidupan setelah perguruan tinggi.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan fenomena psikologis yang cukup banyak dialami individu pada

masa dewasa awal, terutama ketika mereka memasuki fase transisi dari lingkungan pendidikan menuju dunia kerja. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh (Riyanto, A., & Arini, 2021) terhadap 115 lulusan Universitas Katolik Musi Charitas bertujuan menggambarkan kondisi *quarter-life crisis* pada lulusan perguruan tinggi. Penelitian tersebut menemukan bahwa sebagian besar responden merasakan kekhawatiran terhadap prospek pekerjaan di masa mendatang serta mengalami perasaan terjebak ketika pekerjaan yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan. Hasil tersebut memperlihatkan bahwa *quarter-life crisis* merupakan kondisi psikologis yang nyata dialami individu pada fase dewasa awal. Namun demikian, penelitian tersebut masih bersifat deskriptif sehingga belum mengidentifikasi faktor-faktor psikologis internal yang berpotensi memengaruhi munculnya kondisi tersebut.

Hasil serupa juga ditemukan oleh (Salsabila & Nio, 2023) dalam penelitian mengenai tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Medan Area. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori *quarter-life crisis* sedang, dengan dimensi evaluasi diri negatif sebagai aspek yang paling dominan. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa karakteristik psikologis individu berkaitan dengan pengalaman *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Akan tetapi, penelitian tersebut hanya berfokus pada pemetaan tingkat *quarter-life crisis* tanpa menguji faktor-faktor psikologis yang memengaruhi kondisi tersebut, termasuk *coping strategy*. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life*

crisis masih diperlukan agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme psikologis yang mendasarinya.

Selain dipengaruhi oleh faktor internal, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa faktor eksternal turut berkontribusi terhadap munculnya *quarter-life crisis*. Penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2022) mengenai hubungan dukungan orang tua dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan yang diterima mahasiswa dari keluarga, semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial dari lingkungan keluarga berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama menjalani masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Penelitian lain oleh (Zuhriyah, 2021) mengkaji *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan menitikberatkan pada pengaruh tekanan akademik, tuntutan penyelesaian studi, serta ketidakpastian perencanaan karier setelah lulus. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik dan tuntutan lingkungan sosial dapat meningkatkan kecemasan serta kebingungan mahasiswa dalam menentukan arah kehidupannya. Meskipun demikian, fokus penelitian tersebut masih berada pada faktor-faktor eksternal sehingga belum memberikan penjelasan mengenai mekanisme psikologis internal yang digunakan mahasiswa untuk menghadapi berbagai tekanan tersebut.

Berbagai keterbatasan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa masih diperlukan kajian yang mengulas mekanisme psikologis internal dalam menghadapi tekanan selama masa transisi menuju dewasa awal. Salah satu mekanisme yang relevan dijelaskan melalui teori Lazarus dan Folkman, yaitu *coping strategy*, yang terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*. Kedua strategi tersebut menjelaskan bagaimana individu merespons dan mengelola berbagai situasi yang dipersepsikan sebagai sumber stres.

Sejalan dengan konsep tersebut, penelitian (Al-Arief, 2025) yang berjudul *Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi Coping pada Mahasiswa Penyusun Skripsi* menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi menghadapi berbagai bentuk stres akademik sehingga memerlukan penerapan *coping strategy* untuk mengelola tekanan yang muncul selama proses penyusunan tugas akhir. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa strategi *coping* berperan sebagai mekanisme adaptif dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik.

Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian (Fauziyyah & Rosady, 2023) yang berjudul *Coping strategy, Tingkat Kecemasan Sosial, dan Remaja Pengguna Media Sosial*. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *coping strategy* memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan sosial yang dialami individu. Dengan demikian, strategi *coping* dipandang sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengelola respons terhadap berbagai situasi yang memunculkan tekanan maupun kecemasan. Penelitian (Febrianola, 2021) juga

menunjukkan bahwa mahasiswa menerapkan berbagai bentuk *coping strategy* ketika menghadapi tekanan akademik selama menjalani perkuliahan. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa *Problem-focused coping* merupakan strategi yang paling sering digunakan, kemudian diikuti oleh *Emotion-focused coping*. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memilih strategi *coping* tertentu sebagai upaya untuk menyelesaikan sumber permasalahan maupun mengendalikan respons emosional yang muncul akibat tekanan akademik.

Berdasarkan telaah terhadap berbagai penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai *quarter-life crisis* telah banyak dilakukan dengan menyoroti berbagai faktor yang memengaruhinya, baik faktor psikologis internal maupun faktor eksternal. Akan tetapi, penelitian yang secara khusus menganalisis pengaruh dua dimensi utama *coping strategy*, yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*, terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian dengan karakteristik responden mahasiswa tingkat akhir di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap juga belum banyak ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap sebagai upaya menambah bukti empiris sekaligus memperkaya kajian mengenai dinamika psikologis individu pada fase *emerging adulthood*.

Berdasarkan hasil kajian terhadap berbagai penelitian terdahulu, dapat dirumuskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. *Quarter-life crisis* merupakan fenomena psikologis yang sering terjadi pada individu dalam tahap dewasa awal, terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi proses peralihan dari lingkungan akademik menuju dunia kerja. Kondisi ini ditandai dengan munculnya kekhawatiran mengenai masa depan, kesulitan dalam menentukan pilihan karier, serta perasaan tidak pasti dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tanggung jawab sebagai individu dewasa.
2. Faktor eksternal memiliki peran dalam memengaruhi munculnya *quarter-life crisis*, seperti dukungan orang tua, tekanan akademik, tuntutan penyelesaian studi, serta ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar.
3. Selain faktor eksternal, faktor internal individu juga berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis pada masa transisi dewasa awal, salah satunya adalah bagaimana individu merespons tekanan atau stres yang dihadapi.
4. *Coping strategy* merupakan mekanisme psikologis yang digunakan individu untuk menghadapi tekanan dan stres, yang dapat dilakukan melalui berbagai bentuk strategi, terutama *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*.
5. Penggunaan strategi *coping* yang berbeda dapat memengaruhi cara individu mengelola tekanan psikologis, sehingga strategi *coping* yang tepat dapat membantu individu dalam mengurangi stres, kecemasan, dan tekanan yang dialami.

6. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji fenomena *quarter-life crisis* maupun *coping strategy* secara terpisah, penelitian yang secara khusus menguji hubungan atau pengaruh *coping strategy* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir masih relatif terbatas.

Berdasarkan telaah terhadap berbagai penelitian terdahulu, penelitian ini disusun untuk memperluas kajian mengenai *quarter-life crisis* dengan menitikberatkan pada pengujian pengaruh *Problem-focused coping* (X1) dan *Emotion-focused coping* (X2) terhadap *quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Fokus penelitian diarahkan pada upaya memperoleh bukti empiris mengenai kontribusi kedua dimensi *coping strategy* tersebut dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan psikologis yang muncul selama proses penyelesaian studi dan transisi menuju kehidupan dewasa.

Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir, tetapi juga menganalisis hubungan antara *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, dan *quarter-life crisis* secara objektif melalui pendekatan kuantitatif. Dengan pendekatan tersebut, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai sejauh mana strategi *coping* yang berorientasi pada penyelesaian masalah maupun pengelolaan emosi berkontribusi terhadap tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

C. Kerangka Pikir

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi dari remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan semakin besarnya tanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan. Pada fase ini, individu mulai dihadapkan pada tuntutan untuk menyelesaikan pendidikan, mempersiapkan karier, mengambil keputusan penting mengenai masa depan, membangun kemandirian, serta menyesuaikan diri dengan perubahan peran sosial. Di lingkungan perguruan tinggi, tuntutan tersebut diwujudkan melalui penyelesaian skripsi, proses bimbingan dan revisi, target kelulusan, persiapan memasuki dunia kerja, serta harapan yang datang dari keluarga maupun lingkungan sosial. Akumulasi berbagai tuntutan tersebut berpotensi menjadi sumber tekanan yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Apabila tekanan akademik maupun tuntutan perkembangan tersebut tidak mampu dihadapi secara efektif, mahasiswa berisiko mengalami *quarter-life crisis*. Kondisi ini menggambarkan krisis psikologis yang ditandai oleh munculnya keraguan terhadap pilihan hidup, kecemasan mengenai masa depan, kebingungan dalam menentukan arah karier, menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri, hingga munculnya perasaan terjebak pada situasi yang sedang dijalani. Meskipun mahasiswa tingkat akhir umumnya menghadapi tuntutan akademik dan perkembangan yang relatif sama, intensitas *quarter-life crisis* yang dialami setiap individu tidak selalu seragam. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor internal yang memengaruhi cara

individu mempersepsikan, mengevaluasi, dan merespons berbagai tekanan yang dihadapinya.

Salah satu faktor internal yang diperkirakan berperan dalam menghadapi tekanan tersebut adalah *coping strategy*. *Coping strategy* dipahami sebagai serangkaian usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dipersepsikan melampaui kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Dalam teori stres dan *coping*, strategi ini berfungsi sebagai mekanisme adaptasi yang membantu individu mengurangi dampak negatif stres sekaligus mempertahankan keseimbangan psikologis ketika menghadapi situasi yang menekan.

Berdasarkan teori Lazarus dan Folkman, *coping strategy* terdiri atas dua dimensi utama, yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan strategi yang diarahkan pada penyelesaian sumber permasalahan melalui berbagai langkah, seperti mengidentifikasi penyebab masalah, mengumpulkan informasi, menyusun alternatif solusi, merancang tindakan, serta melakukan upaya nyata untuk mengatasi kondisi yang dihadapi. Strategi ini umumnya diterapkan ketika individu menilai bahwa situasi yang dihadapi masih memungkinkan untuk dikendalikan atau diubah. Pada mahasiswa tingkat akhir, penggunaan *Problem-focused coping* yang efektif diharapkan dapat membantu menyelesaikan berbagai kendala akademik maupun mengurangi kekhawatiran terhadap masa depan sehingga tekanan psikologis yang dialami menjadi lebih rendah.

Berbeda dengan *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping* lebih menitikberatkan pada pengelolaan reaksi emosional yang muncul akibat situasi yang menimbulkan stres. Strategi ini meliputi berbagai bentuk penyesuaian, seperti mengendalikan emosi, menerima kondisi yang sedang dihadapi, memberikan makna positif terhadap pengalaman yang dialami, serta memperoleh dukungan emosional dari orang lain. Pendekatan ini umumnya digunakan ketika individu memandang bahwa sumber tekanan sulit diubah secara langsung. Kemampuan mengelola respons emosional secara adaptif diharapkan mampu membantu mahasiswa mempertahankan keseimbangan psikologis sekaligus mengurangi dampak negatif dari berbagai tekanan yang muncul selama proses penyelesaian studi.

Berdasarkan landasan teori serta hasil penelitian terdahulu, *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* dipandang sebagai dua dimensi utama *coping strategy* yang digunakan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tuntutan akademik maupun berbagai tantangan pada fase *emerging adulthood*. Perbedaan kecenderungan penggunaan kedua strategi tersebut diduga berkontribusi terhadap perbedaan tingkat *quarter-life crisis* yang dialami setiap mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini dibangun atas asumsi bahwa *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* memiliki pengaruh terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

Bagan 2. 1
Bagan Kerangka Pikir

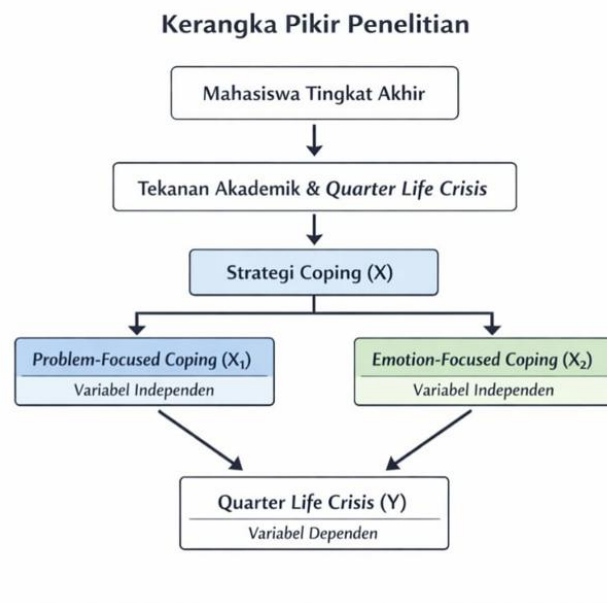


Diagram tersebut menunjukkan bahwa *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* merupakan variabel independen yang diperkirakan memengaruhi tingkat *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan dalam latar belakang penelitian, kajian teori, serta temuan dari penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan, penelitian ini menyusun hipotesis sebagai dasar pengujian empiris mengenai pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Berdasarkan permasalahan penelitian, landasan teori, serta hasil telaah terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang relevan, dirumuskan hipotesis sebagai dugaan sementara mengenai hubungan antarvariabel yang akan diuji secara empiris. Perumusan hipotesis tersebut

disusun untuk memperoleh bukti mengenai pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

Hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan dalam bentuk hipotesis statistik sebagai dasar pengujian terhadap pengaruh variabel independen, yaitu *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*, terhadap variabel dependen, yaitu *quarter-life crisis*. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis data kuantitatif untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel-variabel tersebut.

1. Hipotesis Statistik

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian, hipotesis statistik dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- a. **H₀₁:** Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *Problem-focused coping* (X1) terhadap *quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
- b. **H₁:** Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Problem-focused coping* (X1) terhadap *quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
- c. **H₀₂:** Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *Emotion-focused coping* (X2) terhadap *quarter-life crisis* (Y) pada

mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

- d. **H₂**: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Emotion-focused coping* (X2) terhadap *quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
- e. **H₀₃**: Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *Problem-focused coping* (X1) dan *Emotion-focused coping* (X2) secara bersama-sama terhadap *quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
- f. **H₃**: Terdapat pengaruh yang signifikan antara *Problem-focused coping* (X1) dan *Emotion-focused coping* (X2) secara bersama-sama terhadap *quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian seluruh hipotesis yang telah dirumuskan dilakukan melalui analisis regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh *Problem-focused coping* (X₁) dan *Emotion-focused coping* (X₂) sebagai variabel independen terhadap *quarter-life crisis* (Y) sebagai variabel dependen. Analisis tersebut dilaksanakan dengan menggunakan taraf signifikansi sebesar 5% ($\alpha = 0,05$) sebagai dasar dalam menentukan penerimaan atau penolakan hipotesis.

Keputusan dalam pengujian hipotesis ditentukan berdasarkan nilai signifikansi (*p-value*) yang diperoleh dari hasil analisis statistik. Apabila nilai signifikansi menunjukkan $p < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_1 , H_2 , atau H_3) dinyatakan diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Hasil tersebut mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen sesuai dengan hipotesis yang diajukan. Sebaliknya, apabila diperoleh nilai signifikansi $p > 0,05$, maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif dinyatakan ditolak, sehingga tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara variabel yang diteliti.