

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,



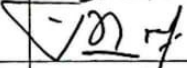
Faishal Ridwan, M.Pd

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 BIMBIMNGAN 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 kebbaikannya 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.....	ii
PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN	iv
NOTA KONSULTAN	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	14
C. Pembatasan Masalah	16
D. Rumusan Masalah	18
E. Tujuan Penelitian.....	18
F. Manfaat Penelitian	19
BAB II KAJIAN PUSTAKA	22
A. Kajian Pustaka.....	22
1. Pengertian <i>Quarter life crisis</i>	22
2. Pengertian <i>Coping strategy</i>	36
3. Karakteristik Mahasiswa Tingkat Akhir.....	43
B. Kajian Penelitian yang Relevan	48
C. Kerangka Pikir	55
D. Hipotesis Penelitian.....	58
BAB III METODE PENELITIAN.....	62
A. Jenis Penelitian.....	62
B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	64
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	65
D. Desain Penelitian.....	71

E. Variabel Penelitian	73
F. Teknik Pengumpulan Data	75
G. Instrumen Pengumpulan Data	80
H. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	87
I. Teknik Analisis Data	98
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	107
A. Hasil Penelitian	107
B. Pembahasan.....	127
C. Keterbatasan Penelitian.....	133
BAB V SIMPULAN	136
A. Simpulan	136
B. Saran.....	137
DAFTAR PUSTAKA.....	141
LAMPIRAN.....	146

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Tahapan Penelitian	64
Tabel 3. 2 Tabel Jumlah Mahasiswa.....	69
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Angket <i>Problem focused coping</i>	81
Tabel 3. 4 kisi-kisi instrumen <i>Emotion-focused coping</i> disajikan pada	83
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Angket <i>Quarter life crisis</i>	85
Tabel 3. 6 Skoring Instrumen Penelitian	87
Tabel 3. 7 Table uji validitas X1	90
Tabel 3. 8 Table uji validitas X2	91
Tabel 3. 9 Table uji validitas Y.....	93
Tabel 3. 10 Table reliabilitas X1	96
Tabel 3. 11 Table uji liabilitaas X2.....	97
Tabel 3. 12 Tabel uji realibilitas Y	98
Tabel 4. 1 Tabel analisis deskriptif.....	109
Tabel 4. 2 Table uji normalitas	111
Tabel 4. 3 Tabel Uji Linearitas <i>Problem-focused coping</i> terhadap <i>Quarter life crisis</i>	113
Tabel 4. 4 Tabel Uji Linearitas <i>Emotion-focused coping</i> terhadap <i>Quarter life crisis</i>	114
Tabel 4. 5 Tabel Summary.....	117
Tabel 4. 6 Tabel Anova.....	117
Tabel 4. 7 Tabel Coefficients.....	118
Tabel 4. 8 Table Model Summary	120
Tabel 4. 9 Tabel Anova.....	120
Tabel 4. 10 Tabel Coefficients.....	121
Tabel 4. 11 Hasil Uji Parsial (t).....	123
Tabel 4. 12 Hasil Uji Simultan (Uji F).....	125
Tabel 4. 13 Hasil Koefisien Determinasi	126

DAFTAR GAMBAR

Bagan 2. 1 Bagan Kerangka Pikir	55
---------------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian	146
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	147
Lampiran 3 Surat permohonan validator	148
Lampiran 4 Angket penelitian	154
Lampiran 5 Dokumentasi Saat Penyebaran Angket kuesioner	158
Lampiran 6 Lembar Jawab Responden.....	159

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.

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

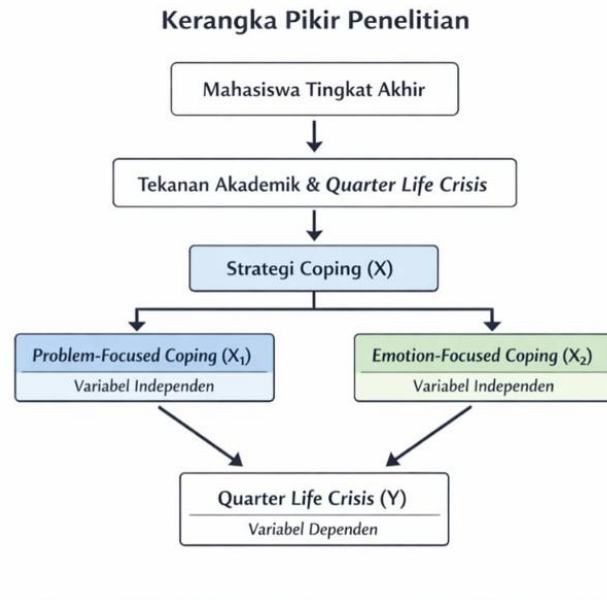


Diagram tersebut menunjukkan bahwa *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* merupakan variabel independen yang diperkirakan memengaruhi tingkat *Quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

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.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan penelitian yang berorientasi pada pengumpulan data dalam bentuk angka untuk dianalisis menggunakan teknik statistik. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat mengukur variabel penelitian secara objektif dengan menggunakan instrumen yang telah disusun secara sistematis, sehingga hasil penelitian dapat diuji, diinterpretasikan, serta dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Latifah et al., 2024). Selain menghasilkan data yang bersifat terukur, pendekatan kuantitatif juga memberikan kerangka kerja penelitian yang lebih terstruktur mulai dari tahap perencanaan, pengumpulan data, hingga analisis hasil penelitian.

Pada hakikatnya, penelitian merupakan suatu proses ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk memperoleh pengetahuan baru atau menjawab suatu permasalahan berdasarkan fakta empiris. Proses tersebut dilaksanakan melalui tahapan yang terencana, logis, dan dapat dipertanggungjawabkan sehingga menghasilkan temuan yang memiliki nilai ilmiah (Nur et al., 2024). Dalam penelitian ini, fokus kajian diarahkan pada fenomena psikologis *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir serta pengaruh strategi *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap kondisi tersebut.

Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji hubungan antarvariabel melalui analisis statistik. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang objektif mengenai besarnya pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* berdasarkan hasil pengukuran yang dinyatakan dalam bentuk data numerik.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksplanatori (*explanatory research*). Menurut (Sugiyono, 2019), penelitian eksplanatori merupakan penelitian yang bertujuan menjelaskan hubungan antarvariabel sekaligus menguji hipotesis yang telah dirumuskan melalui analisis data empiris. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen berdasarkan hasil pengujian statistik.

Dalam penelitian ini, metode eksplanatori diterapkan untuk menganalisis pengaruh *Problem-focused coping* (X_1) dan *Emotion-focused coping* (X_2) terhadap *quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala psikologi yang mengukur ketiga variabel penelitian. Selanjutnya, data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh masing-masing variabel bebas secara parsial serta regresi linier berganda untuk mengetahui pengaruh kedua variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat.

Perlu ditegaskan bahwa istilah *pengaruh* dalam penelitian ini merujuk pada pengaruh yang dibuktikan melalui analisis statistik, bukan hubungan sebab-akibat yang bersifat absolut. Hal tersebut disebabkan penelitian ini menggunakan desain non-eksperimental, sehingga peneliti tidak melakukan manipulasi ataupun pemberian perlakuan terhadap variabel yang diteliti. Dengan demikian, penggunaan pendekatan kuantitatif melalui jenis penelitian eksplanatori dinilai paling sesuai untuk menguji serta menjelaskan secara empiris pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap (UNUGHA). Pelaksanaannya direncanakan berlangsung selama kurang lebih tiga bulan, yaitu mulai Mei 2026 hingga Juli 2026, yang meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, serta analisis hasil penelitian.

Tabel 3. 1
Tahapan Penelitian

No	Tahapan Penelitian	BULAN												
		jul	agst	sep	okto	nov	des	jan	feb	mar	aprl	mei	jun	jul
1	Pra Penelitian													
2	Proposal													

3	Penyusunan instrumen													
4	Uji coba Instrumen													
5	Pengambilan Data													
6	Analisis data													
7	Penyusunan hasil penelitian													

C. Populasi Dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Dalam suatu penelitian, populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang menjadi sasaran penelitian dan memiliki karakteristik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Populasi tidak hanya dipahami sebagai sejumlah individu atau objek yang dihitung berdasarkan kuantitas, tetapi juga mencakup karakteristik tertentu yang menjadi dasar peneliti dalam melakukan proses generalisasi hasil penelitian. Senada dengan pendapat tersebut, Amin et al. (2023) menjelaskan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek atau objek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga memungkinkan penarikan suatu kesimpulan. Dengan demikian, populasi mencakup seluruh elemen yang relevan dengan fokus dan tujuan penelitian.

Berdasarkan konsep tersebut, populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Mahasiswa tingkat akhir yang dimaksud merupakan mahasiswa yang sedang menempuh tahap penyelesaian studi, khususnya

mereka yang sedang menyusun atau menyelesaikan skripsi sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar akademik.

Untuk memperoleh populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian, diperlukan penetapan batasan terhadap karakteristik subjek yang akan diteliti. Berdasarkan hasil observasi awal di lingkungan kampus, mahasiswa tingkat akhir UNUGHA secara administratif berada pada semester 8, 10, 12, dan 14. Namun demikian, dalam penelitian ini populasi dibatasi pada mahasiswa yang berada pada semester 8, 10, dan 12. Pembatasan ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa mahasiswa pada semester tersebut umumnya telah melewati masa studi normatif dan berada pada fase transisi akademik serta psikososial yang lebih kompleks, seperti tekanan penyelesaian studi, ketidakpastian masa depan, serta tuntutan kemandirian pascakampus.

Berdasarkan data yang diperoleh dari bagian administrasi akademik UNUGHA Cilacap, jumlah populasi mahasiswa tingkat akhir pada semester 8, 10, dan 12 adalah sebanyak 613 mahasiswa, dengan rincian: mahasiswa semester 8 berjumlah 438 mahasiswa, semester 10 berjumlah 112 mahasiswa, dan semester 12 berjumlah 63 mahasiswa.

Dengan demikian, pembatasan populasi ini dinilai relevan secara teoritis dan empiris serta sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa Tingkat akhir.

2. Sampel Penelitian.

Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang dipilih untuk mewakili karakteristik populasi sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena itu, sampel tidak hanya dipandang sebagai sebagian jumlah populasi, tetapi juga harus mampu mencerminkan karakteristik yang dimiliki populasi sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara tepat. Menurut (Sugiyono, 2019), sampel adalah sebagian dari jumlah maupun karakteristik yang dimiliki oleh populasi sehingga data yang diperoleh dari sampel dapat digunakan untuk menggambarkan kondisi populasi secara keseluruhan.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sebagai metode dalam menentukan responden penelitian. Teknik tersebut termasuk ke dalam kelompok *non-probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama bagi seluruh anggota populasi untuk dipilih sebagai responden. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. (Sugiyono, 2019) menjelaskan bahwa *purposive sampling* merupakan teknik penentuan sampel yang didasarkan pada pertimbangan khusus sehingga responden yang dipilih benar-benar memiliki karakteristik yang relevan dengan variabel yang akan diteliti. Dengan demikian, teknik ini dinilai mampu menghasilkan sampel yang sesuai dengan fokus penelitian.

Penggunaan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini disesuaikan dengan tujuan penelitian, yaitu menganalisis pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Tidak semua mahasiswa memenuhi karakteristik yang dibutuhkan sebagai responden karena mahasiswa pada semester awal umumnya masih berfokus pada proses perkuliahan dan belum sepenuhnya menghadapi tuntutan penyelesaian studi maupun persiapan memasuki dunia kerja. Sebaliknya, mahasiswa tingkat akhir telah dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, proses bimbingan, revisi, pemenuhan persyaratan kelulusan, hingga persiapan memasuki dunia kerja. Oleh sebab itu, mahasiswa tingkat akhir dipandang paling sesuai untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, responden penelitian ditetapkan berdasarkan kriteria inklusi sebagai berikut.

- a. Berstatus sebagai mahasiswa aktif Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.
- b. Mahasiswa aktif yang berada pada semester 8, 10, dan 12.
- c. Mahasiswa yang sedang menjalani proses penyusunan atau menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhir.
- d. Bersedia menjadi responden penelitian secara sukarela dengan mengisi *informed consent*.

Mengacu pada kriteria tersebut, populasi penelitian terdiri atas seluruh mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali

(UNUGHA) Cilacap yang memenuhi persyaratan sebagai responden, yaitu mahasiswa aktif semester 8, 10, dan 12 pada tahun akademik pelaksanaan penelitian.

Tabel 3. 2
Tabel Jumlah Mahasiswa

Keterangan	Jumlah Mahasiswa
Semester 8	438
Semester 10	112
Semester 12	63
Jumlah	613

Setelah jumlah populasi ditetapkan, tahap berikutnya adalah menentukan jumlah minimum sampel yang akan digunakan dalam penelitian. Dalam penelitian ini, penentuan ukuran sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Slovin, mengingat jumlah populasi telah diketahui secara pasti. Selain itu, rumus Slovin dapat dimanfaatkan untuk memperkirakan jumlah sampel minimum yang mampu mewakili populasi, terutama ketika informasi mengenai variasi karakteristik populasi belum tersedia secara rinci (Santoso, 2023). Dengan demikian, penggunaan rumus Slovin diharapkan dapat membantu peneliti dalam memperoleh ukuran sampel yang memadai, sehingga hasil penelitian tetap memiliki tingkat representativitas yang baik.

Dalam penelitian ini digunakan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 10% (0,10). Penggunaan tingkat kesalahan tersebut dipertimbangkan karena penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*, populasi penelitian bersifat relatif homogen, serta

mempertimbangkan keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya dalam proses pengumpulan data. Menurut (Sugiyono, 2019), tingkat kesalahan sebesar 10% masih dapat digunakan dalam penelitian sosial apabila disesuaikan dengan karakteristik penelitian dan kondisi lapangan.

Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (0,1) atau 10%

Berdasarkan rumus tersebut, maka jumlah sampel penelitian dihitung sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N (e)^2}$$

Diketahui :

N : 613

E : 0,1 atau 10%

$$n = \frac{613}{1 + 613 (0,1)^2}$$

$$n = \frac{613}{1 + 613 (0,01)}$$

$$n = \frac{613}{1 + 6,13}$$

$$n = \frac{613}{7,13}$$

$$n = 85,97$$

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin, jumlah minimum sampel yang diperlukan dalam penelitian ini adalah 85,97 responden. Karena jumlah responden harus berupa bilangan bulat, hasil tersebut dibulatkan menjadi 86 responden sebagai jumlah sampel penelitian.

Meskipun jumlah minimum sampel ditentukan melalui rumus Slovin, proses pemilihan responden tidak dilakukan secara acak. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, sehingga hanya mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan yang dapat dijadikan responden. Dengan demikian, rumus Slovin digunakan untuk menentukan jumlah minimal sampel yang dibutuhkan, sedangkan *purposive sampling* berfungsi sebagai metode seleksi responden agar sampel yang diperoleh sesuai dengan karakteristik yang diperlukan dalam penelitian.

Berdasarkan ketentuan tersebut, penelitian ini melibatkan 86 mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap yang memenuhi seluruh kriteria inklusi. Jumlah sampel tersebut dinilai memadai untuk merepresentasikan populasi penelitian serta mendukung analisis mengenai pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

D. Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain *cross-sectional* study, yaitu salah satu desain penelitian observasional yang mengumpulkan data pada satu periode

pengamatan tertentu. Melalui desain ini, seluruh variabel penelitian diukur secara bersamaan tanpa adanya perlakuan khusus maupun pengukuran berulang terhadap responden. Dengan demikian, data yang diperoleh mencerminkan kondisi responden pada saat penelitian dilaksanakan dan selanjutnya digunakan sebagai dasar untuk menganalisis hubungan antarvariabel secara statistik.

Menurut (Legiaran, 2024), *cross-sectional study* merupakan rancangan penelitian yang mengamati variabel independen dan variabel dependen dalam satu waktu pengukuran sehingga hubungan maupun pengaruh antarvariabel dapat dianalisis berdasarkan data yang dikumpulkan pada periode tersebut. Desain ini banyak diterapkan dalam penelitian sosial dan psikologi karena mampu memberikan gambaran mengenai keterkaitan antarvariabel tanpa memerlukan manipulasi terhadap subjek penelitian.

Pada penelitian ini, pengukuran variabel *Problem-focused coping* (X_1), *Emotion-focused coping* (X_2), dan *quarter-life crisis* (Y) dilakukan secara bersamaan melalui penyebaran kuesioner kepada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Oleh sebab itu, desain *cross-sectional* dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji pengaruh kedua dimensi strategi *coping* terhadap *quarter-life crisis* berdasarkan hasil analisis statistik yang diperoleh pada satu waktu pengumpulan data. Selain relevan dengan tujuan penelitian, desain ini juga dinilai lebih efektif dari segi waktu, tenaga, maupun biaya pelaksanaan penelitian.

Meskipun demikian, desain *cross-sectional* memiliki keterbatasan karena hanya menggambarkan kondisi responden pada satu waktu pengamatan, sehingga tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat yang berlangsung secara berkelanjutan atau longitudinal. Oleh karena itu, istilah *pengaruh* dalam penelitian ini diartikan sebagai pengaruh yang diperoleh melalui analisis statistik terhadap data yang dikumpulkan, bukan sebagai bukti adanya hubungan kausal yang bersifat mutlak.

E. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang menjadi objek pengamatan dan memiliki variasi nilai sehingga dapat diukur serta dianalisis dalam suatu penelitian. Dalam penelitian kuantitatif, variabel dipahami sebagai atribut, karakteristik, atau faktor yang dapat diukur secara empiris untuk menjelaskan hubungan maupun pengaruh antarvariabel melalui analisis statistik. Menurut (Susianti, 2024), variabel penelitian adalah karakteristik atau faktor yang terdapat dalam suatu fenomena penelitian, memiliki variasi nilai, serta dapat diukur secara sistematis sebagai dasar untuk memperoleh informasi dan menarik kesimpulan ilmiah.

Berdasarkan judul penelitian dan landasan teori yang digunakan, penelitian ini melibatkan beberapa variabel yang dianalisis secara kuantitatif, yaitu variabel independen (*Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*) serta variabel dependen (*quarter-life crisis*). Adapun variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Variabel Independen (X)

Variabel independen merupakan variabel yang diduga memengaruhi variabel lain. Variabel independen dalam penelitian ini adalah strategi *Coping* yang mengacu pada teori (Lazarus & Folkman, 1984), yang terdiri atas:

a. *Problem-focused coping* (X1)

Problem-focused coping merupakan strategi *Coping* yang berorientasi pada upaya langsung untuk mengatasi atau mengubah sumber stres yang dihadapi individu. Strategi ini digunakan ketika individu menilai bahwa situasi yang dihadapi masih dapat dikendalikan melalui perencanaan, pencarian informasi, dan pencarian dukungan sosial.

b. *Emotion-focused coping* (X2)

Emotion-focused coping merupakan strategi *coping* yang menitikberatkan pada upaya individu dalam mengelola respons emosional yang muncul sebagai akibat dari situasi yang menimbulkan stres. Strategi ini umumnya diterapkan ketika individu memandang bahwa sumber tekanan tidak dapat diubah atau sulit dikendalikan secara langsung. Oleh karena itu, penyesuaian lebih diarahkan pada pengaturan emosi, penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi, serta pemberian makna yang lebih adaptif terhadap situasi tersebut.

2. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi konsekuensi dari adanya variabel independen dalam suatu penelitian. Pada penelitian ini, variabel dependen yang diteliti adalah *quarter-life crisis*. *Quarter-life crisis* dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya kecemasan, keraguan terhadap kemampuan diri, kebingungan dalam menentukan pilihan hidup, serta ketidakpastian mengenai karier dan masa depan. Kondisi tersebut umumnya dialami individu yang berada pada fase *emerging adulthood*, yaitu periode transisi dari masa remaja menuju dewasa awal yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan perkembangan, tanggung jawab, serta berbagai keputusan penting dalam kehidupan.

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dibedakan menjadi dua tahap, yaitu tahap pra-penelitian (studi pendahuluan) dan tahap penelitian inti (pengumpulan data utama). Pembagian ini dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian benar-benar sesuai dengan fenomena yang terjadi di lapangan serta untuk menjawab kriteria ilmiah dalam pengambilan data awal. Menurut (Sugiyono, 2019), kualitas data penelitian sangat dipengaruhi oleh ketepatan teknik pengumpulan data yang digunakan, sehingga pemilihan teknik harus disesuaikan dengan tujuan dan karakteristik penelitian.

1. Tahap Pra-Penelitian (Studi Pendahuluan)

Tujuan: Untuk mengetahui secara empiris apakah fenomena *quarter-life crisis* benar-benar dialami oleh mahasiswa tingkat akhir UNUGHA

Cilacap, serta untuk menggali indikator-indikator awal yang akan digunakan sebagai dasar penyusunan kuesioner penelitian.

a. Observasi

Observasi awal dilakukan pada tanggal 12-13 Januari 2026 di lingkungan kampus Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Teknik observasi yang digunakan adalah observasi non-partisipan, di mana peneliti tidak terlibat langsung dalam aktivitas subjek, tetapi hanya mengamati dan mencatat perilaku yang tampak (Sugiyono, 2019). Observasi non-partisipan dipilih karena memungkinkan peneliti untuk lebih terfokus dalam melakukan pengamatan tanpa memengaruhi perilaku subjek yang diamati.

Menurut (Maruf et al., 2025), observasi partisipan memungkinkan peneliti memperoleh wawasan yang komprehensif dan langsung tentang perilaku dan interaksi dalam konteks nyata. Dalam penelitian ini, observasi digunakan untuk mengamati secara langsung indikasi-indikasi awal *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, seperti ekspresi kecemasan, keluhan tentang proses revisi skripsi, serta perilaku membandingkan diri dengan teman sebaya.

Hasil observasi awal ini tidak diolah secara statistik, tetapi digunakan sebagai data naratif untuk memperkuat argumentasi perlunya penelitian ini dilakukan serta sebagai dasar penyusunan pertanyaan wawancara pada tahap berikutnya. Hasil observasi selengkapnya telah dipaparkan pada Bab I (Latar Belakang).

a. Wawancara

Berdasarkan hasil observasi awal, dilakukan wawancara semi-terstruktur sebagai studi pendahuluan pada tanggal 15-16 Januari 2026. Wawancara dilakukan secara langsung (*face-to-face*) dengan responden. Pemilihan wawancara langsung didasarkan pada pertimbangan agar peneliti dapat menggali informasi secara lebih mendalam dan responden dapat memberikan jawaban secara lebih terbuka.

Wawancara semi-terstruktur dipilih karena termasuk dalam kategori *in-depth interview* yang pelaksanaannya lebih fleksibel dibandingkan wawancara terstruktur, sehingga memungkinkan peneliti untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka dan mendalam (Sugiyono, 2019). Menurut (Sugiyono, 2019), wawancara digunakan sebagai teknik pengumpulan data apabila peneliti ingin melakukan studi pendahuluan untuk menemukan permasalahan yang harus diteliti, serta untuk mengetahui hal-hal dari responden secara lebih mendalam.

Wawancara melibatkan 5 (lima) orang mahasiswa tingkat akhir yang dipilih secara *purposive* dengan kriteria: (1) mahasiswa aktif semester 8, 10, atau 12; (2) sedang menyusun skripsi; dan (3) bersedia diwawancarai secara sukarela. Kelima responden tersebut terdiri dari mahasiswa semester 8, semester 10, dan semester 12.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, merasa cemas

terhadap target kelulusan, khawatir menghadapi persaingan kerja setelah lulus, serta sering membandingkan pencapaiannya dengan teman sebaya yang telah menyelesaikan studi lebih dahulu. Hasil wawancara selengkapnya telah dipaparkan pada Bab I (Latar Belakang).

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pada tahap pra-penelitian, dapat disimpulkan bahwa fenomena *quarter-life crisis* nyata terjadi pada mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap. Oleh karena itu, penelitian ini layak dan perlu dilanjutkan ke tahap pengumpulan data utama menggunakan kuesioner.

2. Tahap Penelitian Inti (Pengumpulan Data Utama)

Tujuan: Untuk mengukur secara kuantitatif tingkat *Problem-focused coping* (X_1), *Emotion-focused coping* (X_2), dan *Quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap, serta menguji pengaruh antar variabel melalui analisis statistik inferensial.

a. Kuesioner (Angket) Online

Kuesioner online merupakan instrumen utama dalam penelitian ini. Kuesioner disusun untuk mengukur variabel *Problem-focused coping* (X_1), *Emotion-focused coping* (X_2), dan *Quarter-life crisis* (Y) menggunakan skala Likert lima tingkatan.

Menurut (Sugiyono, 2019), kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Dalam penelitian kuantitatif, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data primer yang dapat diukur dan dianalisis secara statistik.

Penyusunan butir-butir pernyataan dalam kuesioner didasarkan pada indikator-indikator yang telah diidentifikasi pada tahap studi pendahuluan (observasi dan wawancara), serta mengacu pada teori Lazarus dan Folkman (1984) untuk variabel *coping*, dan teori Hassler (2008) serta Robinson dkk. (2021) untuk variabel *quarter-life crisis*.

Kuesioner disebarakan secara daring melalui *Google Form* untuk memudahkan responden mengisi secara mandiri dan mempercepat proses pengolahan data yang seragam dan efisien. Penggunaan *Google Form* dinilai efektif sebagai media survei online karena kemudahan akses, kecepatan pengumpulan data, dan fleksibilitas dalam pengolahan hasil responden (Mubarak et al., 2020). Menurut panduan penelitian kuantitatif, untuk mendistribusikan kuesioner, peneliti diperbolehkan menggunakan versi cetak, daring, maupun keduanya.

Penyebaran kuesioner dilakukan kepada 86 responden mahasiswa tingkat akhir UNUGHA Cilacap yang memenuhi kriteria inklusi (semester 8, 10, dan 12). Pengumpulan data utama berlangsung selama 2 minggu, yaitu pada tanggal 20 Juli - 3 Agustus 2024. Data dari kuesioner ini menjadi sumber data utama untuk analisis statistik deskriptif dan inferensial (uji regresi linear sederhana dan berganda).

G. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen penelitian merupakan sarana yang digunakan peneliti untuk memperoleh data sesuai dengan variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner (self-report questionnaire) yang disusun berdasarkan landasan teori serta didukung oleh berbagai hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan masing-masing variabel. Penggunaan kuesioner dipilih karena dinilai efektif dalam mengungkapkan persepsi, pengalaman, maupun kondisi psikologis responden secara sistematis, objektif, dan efisien, terutama pada penelitian yang melibatkan jumlah responden yang cukup besar.

Instrumen penelitian ini dirancang untuk mengukur tiga variabel, yaitu *Problem-focused coping* (X_1), *Emotion-focused coping* (X_2), dan *quarter-life crisis* (Y). Seluruh butir pernyataan disusun menggunakan skala Likert lima kategori jawaban yang terdiri atas Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Penyusunan instrumen diawali dengan pembuatan kisi-kisi berdasarkan indikator dari setiap variabel penelitian, sehingga setiap aspek yang hendak diukur dapat terwakili secara proporsional dalam butir-butir pernyataan yang disusun.

1. Instrumen *Problem-focused coping*

Instrumen *Problem-focused coping* digunakan untuk mengidentifikasi kecenderungan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi berbagai tekanan melalui strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah. Penyusunan instrumen ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa *Problem-focused*

coping merupakan strategi *coping* yang berfokus pada upaya mengatasi sumber stres melalui tindakan yang aktif, terencana, dan diarahkan pada pemecahan masalah.

Dalam penelitian ini, instrumen *Problem-focused coping* dikembangkan oleh peneliti dengan mengacu pada indikator yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), kemudian disesuaikan dengan karakteristik mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi, proses bimbingan, serta persiapan memasuki dunia kerja.

Secara operasional, variabel *Problem-focused coping* dijabarkan ke dalam tiga indikator utama, yaitu *confrontative coping*, *seeking social support*, dan *planful problem solving*. Masing-masing indikator kemudian dikembangkan menjadi sejumlah butir pernyataan yang terdiri atas item *favorable* dan *unfavorable*, dengan penyusunan yang disesuaikan dengan situasi dan pengalaman yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 3. 3
Kisi-Kisi Angket Problem focused coping

Variabel	Dimensi	Deskripsi Indikator	Favorable	Unfav	Jumlah
<i>PROBLEM FOCUSED COPING</i>	Confrontative Coping	Upaya menghadapi masalah secara langsung dan berani mengambil tindakan untuk mengubah	1,2	3	3

		situasi yang menekan			
	Seeking Social Support	Upaya mencari bantuan, saran, atau dukungan dari orang lain untuk menyelesaikan permasalahan	4,5,6	7	4
	Planful Problem Solving	Upaya menyusun rencana yang matang dan sistematis dalam menyelesaikan masalah	8,9	10	3
Total			7 Butir	3 Butir	10 Butir

2. Instrumen *Emotion focused coping*

Penyusunan instrumen ini mengacu pada teori yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa *Emotion-focused coping* merupakan strategi *coping* yang berfokus pada pengaturan dan penyesuaian respons emosional individu terhadap situasi yang dipersepsikan sebagai sumber stres.

Instrumen *Emotion-focused coping* dalam penelitian ini dikembangkan oleh peneliti berdasarkan indikator yang dikemukakan oleh (Lazarus & Folkman, 1984), kemudian disesuaikan dengan konteks kehidupan mahasiswa tingkat akhir sehingga setiap butir pernyataan mampu merepresentasikan bentuk pengelolaan emosi yang dialami responden.

Operasionalisasi variabel *Emotion-focused coping* dalam penelitian ini mengacu pada lima indikator, yaitu *self-control*, *distancing*, *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, dan *escape/avoidance*. Kelima indikator tersebut selanjutnya dijabarkan ke dalam sejumlah butir pernyataan yang disusun dalam bentuk item *favorable* dan *unfavorable*. Penyusunan butir pernyataan tersebut bertujuan agar setiap indikator dapat merepresentasikan aspek yang diukur secara proporsional.

Tabel 3. 4
kisi-kisi instrumen Emotion-focused coping disajikan pada

Variabel	Dimensi	Deskripsi Indikator	Favorable	Unfav	Jumlah
EMOTION FOCUSED COPING	Self-Control	Upaya mengendalikan emosi dan reaksi diri saat menghadapi tekanan	11,12	13	3
	Distancing	Upaya menjaga jarak secara emosional dari masalah agar tidak terlalu terbebani	14	15,16	3
	Positive Reappraisal	Upaya memaknai situasi sulit secara positif dan melihat peluang	17,18	19	3
		Kesadaran dan penerimaan terhadap peran diri dalam	20,21	22	2

	Accepting Responsibility	munculnya masalah			
	Escape/Avoidance	Upaya menghindari masalah atau melarikan diri dari tekanan yang dihadapi	23	24,25,26	4
Total			8 Butir	8 Butir	16 Butir

2. Instrument *Quarter life crisis*

Instrumen *Quarter-life crisis* digunakan untuk mengukur tingkat krisis psikologis yang dialami mahasiswa tingkat akhir ketika menghadapi masa transisi menuju kehidupan dewasa. Penyusunan instrumen ini didasarkan pada konsep yang dikemukakan oleh (Hasler, 2008) serta dikembangkan berdasarkan kerangka yang diperkenalkan oleh (Robinson et al., 2021), kemudian disesuaikan dengan karakteristik dan kondisi yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir.

Pada penelitian ini, instrumen *Quarter-life crisis* disusun oleh peneliti dengan mengacu pada indikator yang dikemukakan oleh (Robinson et al., 2021) dan (Hasler, 2008). Selanjutnya, indikator-indikator tersebut diadaptasi agar sesuai dengan konteks mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan studi serta menghadapi berbagai tuntutan dalam proses transisi menuju kehidupan dewasa.

Secara operasional, variabel *Quarter-life crisis* diukur melalui enam indikator, yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, perasaan terjebak dalam situasi kehidupan, kecemasan terhadap masa depan, tekanan sosial dan tuntutan untuk mandiri, penilaian negatif terhadap diri sendiri serta pencapaian yang telah diraih, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Keenam indikator tersebut kemudian dituangkan ke dalam sejumlah butir pernyataan yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*, yang disusun sesuai dengan karakteristik mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 3. 5
Kisi-Kisi Angket Quarter life crisis

Variabel	Dimensi	Dimensi Indikator	Favorabel	Unfav	Jumlah
QUARTER LIFE CRISIS	Kebimbangan dalam pengambilan keputusan	Kesulitan dan keraguan dalam menentukan pilihan hidup, akademik, dan karier	1,2	3,4	4
	Perasaan terjebak dalam situasi hidup	Perasaan stagnan, tidak berdaya, dan merasa tidak memiliki jalan keluar dari kondisi hidup yang dihadapi	5,6	7,8	4
	Kecemasan terhadap masa depan	kekhawatiran dan ketakutan terhadap kondisi masa depan, terutama terkait	9,10	11,12	4

		karier dan kehidupan dewasa			
	Tekanan sosial dan tuntutan kemandirian	Tekanan yang dirasakan akibat harapan lingkungan sosial dan tuntutan untuk mandiri	13,14	15,16	4
	Penilaian negatif terhadap diri dan pencapaian	Pandangan negatif terhadap diri sendiri dan pencapaian yang dirasa tidak sesuai dengan harapan atau standar sosial	17,18	19,20	4
	Kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal	Kekhawatiran terkait hubungan dengan keluarga, pasangan, dan lingkungan sosial akibat ketidakmampuan memenuhi harapan	21,22,24	23	4
Total			12 Butir	12 Butir	24 Butir

3. Skorsing Instrument

Seluruh instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala Likert lima tingkat. Skala tersebut digunakan untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap setiap pernyataan yang diberikan. Instrumen terdiri atas

pernyataan favorable dan unfavorable, sehingga sistem penskoran disesuaikan dengan karakteristik masing-masing butir.

Tabel 3. 6
Skoring Instrumen Penelitian

<i>Pilihan Jawaban</i>	<i>Skor Favorable</i>	<i>Skor Unfavorable</i>
<i>Sangat Setuju</i>	5	1
<i>Setuju</i>	4	2
<i>Netral</i>	3	3
<i>Tidak Setuju</i>	2	4
<i>Sangat Tidak Setuju</i>	1	5

Semakin tinggi skor yang diperoleh pada variabel *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*, menunjukkan semakin tinggi kecenderungan penggunaan strategi *coping* oleh responden. Sementara itu, semakin tinggi skor pada variabel *Quarter-life crisis*, menunjukkan semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

H. Validitas dan Reabilitas Instrumen

1. Uji validitas

Uji validitas merupakan tahapan yang dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen penelitian benar-benar mampu mengukur konstruk atau variabel yang menjadi sasaran penelitian. Suatu instrumen dikatakan memiliki validitas yang baik apabila setiap butir pernyataannya mampu merepresentasikan konsep yang hendak diukur secara tepat. Dengan demikian, data yang dihasilkan melalui instrumen tersebut dapat

menggambarkan kondisi responden secara akurat dan layak digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian. Dalam penelitian ini, pengujian validitas dilakukan melalui dua tahapan, yaitu validitas isi (*content validity*) dan validitas empiris (*empirical validity*) sebagaimana dijelaskan oleh Sadegh et al. (2017).

Tahap pertama adalah pengujian validitas isi (*content validity*), yang dilaksanakan melalui *expert judgement*. Pada tahap ini, para ahli mengevaluasi kesesuaian setiap butir pernyataan dengan indikator variabel, landasan teori yang digunakan, kejelasan redaksi, serta ketepatan penggunaan bahasa dalam instrumen penelitian. Tujuan dari proses tersebut adalah memastikan bahwa seluruh item telah mewakili konstruk yang akan diukur secara konseptual sebelum digunakan dalam pengumpulan data.

Dalam penelitian ini, proses *expert judgement* melibatkan dua dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap yang memiliki kompetensi di bidang psikologi dan metodologi penelitian. Kedua validator menelaah instrumen *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, dan *Quarter-life crisis* yang disusun berdasarkan teori Lazarus dan Folkman (1984) untuk variabel *coping*, serta teori Hassler (2008) dan Robinson et al. (2021) untuk variabel Quarter-life crisis. Saran dan masukan dari para validator digunakan sebagai dasar dalam menyempurnakan redaksi pernyataan, memperbaiki penggunaan bahasa, serta memastikan kesesuaian setiap item

dengan indikator variabel sebelum instrumen diujicobakan kepada responden.

Setelah instrumen memenuhi persyaratan validitas isi, tahapan berikutnya adalah melakukan pengujian validitas empiris (*empirical validity*). Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan setiap butir pernyataan dalam merepresentasikan variabel yang diukur berdasarkan data hasil uji coba. Validitas empiris dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment, yaitu dengan mengorelasikan skor masing-masing item terhadap skor total variabel. Teknik tersebut dipilih karena sesuai untuk menguji validitas butir pada instrumen yang menggunakan skala Likert dan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2019).

Secara matematis, korelasi Pearson Product Moment dirumuskan sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n \sum X^2 - (\sum X)^2][\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Penentuan validitas setiap butir pernyataan dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan r tabel pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dengan derajat kebebasan (*degree of freedom*) sebesar $df = n - 2$. Suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar daripada r tabel. Sebaliknya, apabila nilai r hitung lebih kecil atau sama dengan r tabel, maka butir pernyataan tersebut dinyatakan tidak memenuhi kriteria validitas sehingga tidak digunakan dalam analisis data penelitian (Ghozali, 2018).

Pelaksanaan uji validitas bertujuan untuk menilai kemampuan setiap butir pernyataan dalam mengukur variabel penelitian secara tepat sesuai dengan konstruk yang telah ditetapkan. Pada penelitian ini, pengujian validitas empiris dilakukan menggunakan teknik Bivariate Pearson (Product Moment) dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) sehingga proses analisis dapat dilakukan secara lebih akurat dan sistematis.

Nilai r_{tabel} ditentukan berdasarkan jumlah responden ($N = 31$) pada taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) dan derajat kebebasan ($df = N - 2 = 29$), yaitu diperoleh nilai $r_{\text{tabel}} = 0,355$. Kriteria pengambilan keputusan adalah:

- 1) Jika $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ (0,355) dan nilai Sig. $< 0,05$, maka butir pernyataan dinyatakan VALID.
- 2) Jika $r_{\text{hitung}} \leq r_{\text{tabel}}$ (0,355) dan nilai Sig. $\geq 0,05$, maka butir pernyataan dinyatakan TIDAK VALID.

Berikut table uji validitas:

Tabel 3. 7
Table uji validitas XI

Pernyataan	R-hitung	Keterangan
P1	0,659	Valid
P2	0,574	Valid
P3	0,602	Valid
P4	0,755	Valid
P5	0,456	Valid
P6	0,392	Valid
P7	-0,007	Tidak Valid
P8	0,690	Valid

P9	0,619	Valid
10	0,667	Valid

Berdasarkan tabel hasil uji validitas, dapat diinterpretasikan bahwa: Dari 10 butir pernyataan yang diuji, terdapat 9 butir pernyataan yang dinyatakan VALID, yaitu butir P1, P2, P3, P4, P5, P6, P8, P9, dan P10. Hal ini ditunjukkan oleh nilai r_{hitung} masing-masing butir yang lebih besar dari r_{tabel} (0,355) serta nilai signifikansi (Sig.) < 0,05. Terdapat 1 butir pernyataan yang dinyatakan TIDAK VALID, yaitu butir P7 ($r_{hitung} = 0,007$). Karena nilai r_{hitung} butir tersebut lebih kecil dari r_{tabel} (0,355), maka butir P7 tidak digunakan untuk analisis data tahap selanjutnya.

Tabel 3. 8
Table uji validitas X2

Pernyataan	R-hitung	Keterangan
P11	0,414	Valid
P12	0,260	Tidak Valid
P13	0,847	Valid
P14	0,563	Valid
P15	0,701	Valid
P16	0,611	Valid
P17	0,524	Valid
P18	0,239	Tidak Valid
P19	0,512	Valid
P20	0,449	Valid
P21	0,341	Tidak Valid
P22	0,457	Valid
P23	0,628	Valid
P24	0,381	Valid
P25	0,710	Valid
P26	0,592	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas dengan jumlah responden 31 orang, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,355 pada taraf signifikansi 5%. Kriteria yang digunakan dalam pengambilan keputusan adalah:

- a. Jika r hitung $>$ r tabel (0,355), maka item dinyatakan valid
- b. Jika r hitung $<$ r tabel (0,355), maka item dinyatakan tidak valid

Hasil pengujian menunjukkan bahwa dari total 16 item yang dianalisis, sebanyak 13 item memiliki nilai r hitung yang lebih besar dibandingkan r tabel, sehingga dapat dinyatakan valid. Item-item tersebut dinilai mampu mengukur konstruk *Emotion-focused coping* (X2) secara akurat karena menunjukkan korelasi yang signifikan dengan skor total.

Di sisi lain, terdapat 3 item yang memiliki nilai r hitung lebih kecil dari r tabel, yaitu item nomor 12 (0,260), 18 (0,239), dan 21 (0,341), sehingga dikategorikan tidak valid. Hal ini mengindikasikan bahwa item-item tersebut memiliki hubungan yang lemah dengan konstruk yang diukur, sehingga kurang representatif dalam menggambarkan variabel *Emotion-focused coping*.

Secara keseluruhan, instrumen variabel X2 dapat dinyatakan memiliki validitas yang baik, karena mayoritas item telah memenuhi kriteria validitas. Namun demikian, item yang tidak valid disarankan untuk dihapus atau direvisi, agar tidak menurunkan kualitas pengukuran dalam penelitian.

Tabel 3. 9
Table uji validitas Y

Pernyataan	R-hitung	Keterangan
P1	0,673	Valid
P2	0,609	Valid
P3	0,248	Tidak Valid
P4	0,107	Tidak Valid
P5	0,680	Valid
P6	0,245	Tidak Valid
P7	0,478	Valid
P8	0,433	Valid
P9	0,724	Valid
P10	0,635	Valid
P11	0,470	Valid
P12	0,145	Tidak Valid
P13	0,513	Valid
P14	0,690	Valid
P15	-0,030	Tidak Valid
P16	-0,013	Tidak Valid
P17	0,567	Valid
P18	0,520	Valid
P19	-0,027	Tidak Valid
P20	0,186	Tidak Valid
P21	0,501	Valid
P22	0,679	Valid
P23	0,193	Tidak Valid
P24	0,582	Valid

Berdasarkan hasil pengujian validitas instrumen dengan menggunakan metode Pearson Product Moment terhadap N = 31 responden pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, diperoleh nilai r_{tabel} sebesar 0,355.

Suatu butir pernyataan dinyatakan valid apabila nilai $r_{\text{hitung}} > 0,355$ dan nilai p-value (Sig. 2-tailed) $< 0,05$. Berdasarkan hasil pengolahan data SPSS:

Terdapat 15 butir pernyataan yang dinyatakan VALID, yaitu P1, P2, P5, P7, P8, P9, P10, P11, P13, P14, P17, P18, P21, P22, dan P24. Item-item ini terbukti mampu mengukur konstruk indikator variabel yang diteliti secara akurat.

Terdapat 9 butir pernyataan yang dinyatakan TIDAK VALID (GUGUR), yaitu P3, P4, P6, P12, P15, P16, P19, P20, dan P23. Hal ini disebabkan nilai r_{hitung} dari item-item tersebut berada di bawah r_{tabel} (0,355).

Sembilan butir pernyataan yang tidak valid tersebut akan dieliminasi (dibuang) dari kuesioner. Hanya 15 item yang valid yang akan diikutsertakan ke dalam pengujian reliabilitas (Cronbach's Alpha) dan analisis data tahap selanjutnya.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas bertujuan untuk menilai tingkat konsistensi suatu instrumen dalam mengukur variabel penelitian. Instrumen yang memiliki reliabilitas tinggi akan menghasilkan data yang stabil dan konsisten ketika digunakan untuk mengukur konstruk yang sama dalam kondisi yang sebanding. Oleh karena itu, reliabilitas mencerminkan tingkat kepercayaan terhadap instrumen, sehingga data yang diperoleh layak dijadikan dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2019). Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel yang menjadi fokus penelitian. Instrumen yang

memiliki reliabilitas tinggi akan memberikan hasil pengukuran yang relatif tetap dan konsisten apabila digunakan pada kondisi yang sebanding untuk mengukur konstruk yang sama. Dengan demikian, reliabilitas menunjukkan tingkat keandalan suatu instrumen, sehingga data yang dihasilkan dapat dipercaya dan digunakan sebagai dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian (Sugiyono, 2019).

Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Pemilihan metode tersebut didasarkan pada karakteristik instrumen yang disusun dalam bentuk skala Likert dengan sejumlah butir pernyataan yang mengukur satu konstruk yang sama. Oleh karena itu, Cronbach's Alpha dinilai tepat untuk mengevaluasi konsistensi internal antarbutir pernyataan. Selain banyak digunakan dalam penelitian di bidang sosial dan psikologi, metode ini juga mampu menunjukkan tingkat keterkaitan atau homogenitas antaritem dalam mengukur suatu variabel (Ghozali, 2018).

Secara matematis, koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha dirumuskan sebagai berikut:

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum \sigma_i^2}{\sigma_t^2} \right)$$

Keterangan:

α = koefisien reliabilitas (Cronbach's Alpha)

k = jumlah butir pernyataan

$\Sigma\sigma^2_i$ = jumlah varians setiap butir

σ^2_t = varians total instrumen

Kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas mengacu pada nilai koefisien Cronbach's Alpha. Suatu instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila memperoleh nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$, sedangkan instrumen dengan nilai Cronbach's Alpha $< 0,70$ dinyatakan belum memiliki konsistensi internal yang memadai sehingga memerlukan perbaikan atau revisi (Gliem & Gliem, 2003).

Pengujian reliabilitas dilakukan setelah seluruh butir pernyataan dinyatakan memenuhi kriteria validitas. Hasil pengujian reliabilitas selanjutnya digunakan untuk memastikan bahwa instrumen *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, dan *Quarter-life crisis* memiliki tingkat konsistensi internal yang baik sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini. Ringkasan hasil uji reliabilitas masing-masing instrumen disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. 10
Table Reliabilitas XI

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.763	9

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode Cronbach's Alpha, diperoleh nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,763 pada instrument *Problem-focused coping* yang terdiri atas 9 butir pernyataan. Nilai tersebut lebih besar dari batas minimum yang ditetapkan, yaitu 0,70 ($\alpha > 0,70$), sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan memiliki tingkat konsistensi internal yang tinggi. Dengan demikian, seluruh butir pernyataan pada instrumen tersebut mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten dan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian.

Tabel 3. 11
Table uji Reliabilitaas X2

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.842	13

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,842 dengan jumlah 7 butir pernyataan yang dinyatakan valid. Nilai tersebut lebih besar dari batas minimal 0,70, sehingga instrumen *Emotion-focused coping* memiliki tingkat konsistensi internal yang baik (reliabel). Dengan demikian, instrumen ini dinyatakan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian karena mampu memberikan hasil pengukuran yang konsisten terhadap variabel *Emotion-focused coping* pada mahasiswa tingkat akhir.

Tabel 3. 12
Tabel uji Reliabilitas Y

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.909	15

Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha, diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,909 dengan jumlah 15 butir pernyataan yang dinyatakan valid. Nilai tersebut lebih besar dari batas minimum 0,70, sehingga instrumen *Quarter-life crisis* memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik (reliabel). Dengan demikian, instrumen ini layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian karena mampu menghasilkan pengukuran yang konsisten dan dapat dipercaya dalam mengukur tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

I. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini berupa skor hasil pengukuran variabel *Problem-focused coping* (X_1), *Emotion-focused coping* (X_2), dan *quarter-life crisis* (Y) yang dikumpulkan melalui kuesioner. Data kemudian diolah menggunakan program *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) untuk menjawab hipotesis penelitian. Analisis dilakukan secara bertahap meliputi analisis deskriptif, uji prasyarat analisis, dan uji hipotesis sehingga dapat memberikan hasil analisis yang objektif dan sesuai dengan tujuan penelitian (Field, 2018).

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan teknik analisis yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik data penelitian tanpa melakukan pengujian hipotesis ataupun generalisasi terhadap populasi. Analisis ini bertujuan menyajikan informasi mengenai kecenderungan data sehingga peneliti memperoleh gambaran awal mengenai kondisi setiap variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Menurut (Field, 2018), statistik deskriptif membantu peneliti memahami distribusi data sebelum dilakukan analisis inferensial sehingga dapat menjadi dasar dalam menentukan teknik analisis yang tepat.

Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan kondisi *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

Statistik deskriptif yang disajikan meliputi:

- a. Nilai minimum
- b. Nilai maksimum
- c. Nilai rata-rata (*mean*)
- d. Standar deviasi (*standard deviation*)

Hasil analisis deskriptif digunakan sebagai gambaran awal karakteristik data sebelum dilakukan analisis inferensial.

2. Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi linear, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Uji prasyarat bertujuan memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik sehingga hasil analisis regresi yang diperoleh bersifat valid dan tidak menghasilkan estimasi yang bias (Barbara G. Tabachnick, 2019) Dalam penelitian ini uji prasyarat meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi yang normal sebagai salah satu prasyarat dalam analisis regresi linear parametrik. Pemenuhan asumsi normalitas diperlukan agar hasil analisis regresi dan pengujian hipotesis yang dilakukan dapat memberikan estimasi yang valid (Field, 2018).

Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan terhadap seluruh variabel penelitian, yaitu *Problem-focused coping* (X_1), *Emotion-focused coping* (X_2), dan *Quarter-life crisis* (Y). Pengujian menggunakan metode One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics*.

Menurut (Ghasemi & Zahediasl, 2012), uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah distribusi data berbeda secara signifikan dari distribusi normal. Apabila nilai signifikansi menunjukkan bahwa data tidak menyimpang secara signifikan dari

distribusi normal, maka asumsi normalitas dinyatakan terpenuhi sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

Kriteria Keputusan:

- 1) Jika nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansi (Sig.) $\leq 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel independen dan variabel dependen membentuk pola yang linear. Pengujian ini merupakan salah satu prasyarat dalam analisis regresi linear karena model regresi akan menghasilkan estimasi yang akurat apabila hubungan antarvariabel mengikuti pola garis lurus (Hair et al., 2019).

Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics* menggunakan *Test for Linearity* dan *Deviation from Linearity*. Hasil pengujian tersebut digunakan untuk menilai apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat memenuhi asumsi linearitas.

Menurut (Joseph F. Hair Jr., 2019), uji linearitas bertujuan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear. Terpenuhinya asumsi ini

menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan sesuai dan layak untuk menganalisis hubungan maupun pengaruh antarvariabel dalam penelitian.

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai signifikansi pada *Linearity* $< 0,05$
- 2) Nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* $> 0,05$

Apabila kedua syarat tersebut terpenuhi, maka hubungan antarvariabel dinyatakan linear.

3. Uji Hipotesis

Setelah seluruh asumsi prasyarat analisis dinyatakan terpenuhi, tahap berikutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Pengujian ini bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Analisis hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana dan regresi linear berganda, yang disesuaikan dengan rumusan masalah serta tujuan penelitian (Hair et al., 2019).

a. Uji Regresi Linear Sederhana

Regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui besarnya pengaruh satu variabel independen terhadap satu variabel dependen (Field, 2018).

Dalam penelitian ini analisis digunakan untuk menguji:

- 1) Pengaruh *Problem-focused coping* (X_1) terhadap *Quarter-life crisis* (Y).
- 2) Pengaruh *Emotion-focused coping* (X_2) terhadap *Quarter-life crisis* (Y).

Persamaan regresi linear sederhana Adalah:

$$Y = a + bX$$

Keterangan

Y = *Quarter-life crisis*

a = konstanta

b = koefisien regresi

X = variabel independent

Kriteria Keputusan:

- 1) Nilai Sig. < 0,05 menunjukkan terdapat pengaruh signifikan variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Nilai Sig. $\geq$ 0,05 menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan variabel independen terhadap variabel dependen.

Selain nilai signifikansi, arah pengaruh ditentukan berdasarkan nilai koefisien regresi (β).

b. Uji Regresi Linear Berganda

Regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen secara simultan (Joseph F. Hair Jr., 2019).

Dalam penelitian ini digunakan untuk menguji pengaruh *Problem-focused coping* (X_1) dan *Emotion-focused coping* (X_2) terhadap *Quarter-life crisis* (Y).

Model regresi yang digunakan Adalah

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Keterangan

Y = *Quarter-life crisis*

a = konstanta

b_1 = koefisien regresi *Problem-focused coping*

b_2 = koefisien regresi *Emotion-focused coping*

X_1 = *Problem-focused coping*

X_2 = *Emotion-focused coping*

Pengujian regresi linear berganda dalam penelitian ini meliputi uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan koefisien determinasi (R^2).

1) Uji Parsial (Uji t)

Uji parsial (uji t) digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara individual. Pengujian dilakukan berdasarkan nilai koefisien regresi dan signifikansinya untuk menentukan apakah setiap

variabel independen memberikan pengaruh yang bermakna terhadap variabel dependen (Joseph F. Hair Jr., 2019). Selain itu, uji t merupakan prosedur inferensial yang digunakan untuk menguji signifikansi koefisien regresi dalam suatu model regresi.

Kriteria pengambilan keputusan dalam pengujian hipotesis ditetapkan berdasarkan nilai signifikansi (*Sig.*), yaitu sebagai berikut:

- a) Apabila nilai signifikansi (*Sig.*) lebih kecil dari 0,05 (*Sig.* < 0,05), maka variabel independen dinyatakan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.
- b) Sebaliknya, apabila nilai signifikansi (*Sig.*) lebih besar atau sama dengan 0,05 (*Sig.* $\geq$ 0,05), maka variabel independen dinyatakan tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Selain nilai signifikansi, arah pengaruh ditentukan berdasarkan nilai koefisien regresi (β).

2) Uji Simultan (F)

Uji simultan (uji F) digunakan untuk mengetahui apakah seluruh variabel independen secara bersama-sama mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Uji F juga digunakan untuk menilai kelayakan model regresi (*overall model significance*), sehingga dapat diketahui apakah model regresi yang dibangun layak digunakan dalam menjelaskan hubungan

antarvariabel (Hair et al., 2019). Penelitian terkini juga menjelaskan bahwa uji F merupakan dasar untuk mengevaluasi signifikansi model regresi secara keseluruhan sebelum dilakukan interpretasi terhadap masing-masing koefisien regresi.

Kriteria pengambilan keputusan adalah sebagai berikut:

- a) Jika nilai signifikansi uji $F < 0,05$, maka *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Quarter-life crisis*.
- b) Jika nilai signifikansi uji $F \geq 0,05$, maka kedua variabel independen tidak berpengaruh signifikan secara simultan terhadap *Quarter-life crisis*.

3) Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel independen mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada variabel dependen dalam model regresi. Nilai koefisien determinasi berada pada rentang 0 hingga 1. Semakin tinggi nilai R^2 yang diperoleh, semakin besar kemampuan model dalam menjelaskan perubahan pada variabel dependen, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan ke dalam model penelitian (Hair et al., 2019). Oleh karena itu, nilai R^2 menjadi salah satu ukuran penting dalam mengevaluasi kemampuan model regresi dalam menjelaskan dan memprediksi hubungan antarvariabel penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Analisis deskriptif merupakan tahapan awal yang dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner. Tahap ini bertujuan untuk membantu peneliti memahami kondisi data sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Informasi yang disajikan dalam analisis deskriptif meliputi nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi pada setiap variabel penelitian.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Sebanyak 86 mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian dipilih sebagai sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Seluruh responden merupakan mahasiswa aktif semester 8, 10, dan 12 yang sedang menempuh penyelesaian tugas akhir atau skripsi sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring menggunakan *Google Form*. Seluruh kuesioner yang kembali telah memenuhi persyaratan penelitian sehingga seluruh data dinyatakan layak untuk dianalisis. Variabel yang menjadi fokus penelitian meliputi *Problem-*

focused coping (X_1), *Emotion-focused coping* (X_2), dan *Quarter-life crisis* (Y).

Hasil analisis deskriptif selanjutnya digunakan untuk menggambarkan kecenderungan data pada masing-masing variabel penelitian. Melalui nilai minimum, maksimum, *mean*, dan standar deviasi, dapat diketahui karakteristik distribusi data, tingkat keragaman respons antarresponden, serta gambaran umum kondisi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan psikologis selama proses penyelesaian studi. Hasil analisis deskriptif setiap variabel disajikan pada Tabel berikut.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, seluruh variabel memiliki jumlah data (N) sebanyak 86 responden. Variabel *Problem-focused coping* memperoleh nilai minimum 18 dan maksimum 40, dengan nilai rata-rata (*mean*) sebesar 29,41 serta standar deviasi 4,719. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat *Problem-focused coping* responden cenderung berada pada kategori sedang dengan variasi jawaban yang relatif rendah.

Pada variabel *Emotion-focused coping*, diperoleh nilai minimum 26 dan maksimum 65. Nilai rata-rata sebesar 41,26 dengan standar deviasi 7,006 mengindikasikan bahwa kecenderungan penggunaan strategi *Emotion-focused coping* berada pada tingkat sedang dengan penyebaran data yang lebih beragam dibandingkan variabel *Problem-focused coping*.

Sementara itu, variabel *Quarter-life crisis* memiliki nilai minimum 27 dan maksimum 75, dengan rata-rata sebesar 50,24 serta standar deviasi

9,709. Besarnya nilai standar deviasi menunjukkan bahwa tingkat *Quarter-life crisis* yang dialami responden cukup bervariasi. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan tingkat kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun transisi menuju dunia kerja.

Hasil analisis deskriptif masing-masing variabel disajikan pada Tabel berikut:

Tabel 4. 1
Tabel analisis deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
<i>Problem focused coping</i>	86	18	40	29.41	4.719
<i>Emotion focused coping</i>	86	26	65	41.26	7.006
<i>Quarter life crisis</i>	86	27	75	50.24	9.709
Valid N (listwise)	86				

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa variabel *Problem-focused coping* (X_1) memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 29,41 dengan standar deviasi sebesar 4,719. Variabel *Emotion-focused coping* (X_2) memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 41,26 dengan standar deviasi sebesar 7,006. Sementara itu, variabel *Quarter-life*

crisis (Y) memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 50,24 dengan standar deviasi sebesar 9,709.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pada variabel *Problem-focused coping*, *Emotion-focused coping*, dan *Quarter-life crisis* memberikan gambaran mengenai kecenderungan respons mahasiswa tingkat akhir terhadap masing-masing variabel yang diteliti. Variabel *Problem-focused coping* menunjukkan penyebaran data yang relatif lebih homogen dibandingkan *Emotion-focused coping*, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai standar deviasi yang lebih rendah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa kecenderungan penggunaan strategi *Problem-focused coping* di antara responden lebih seragam.

Sementara itu, variabel *Quarter-life crisis* memiliki nilai standar deviasi yang paling besar dibandingkan variabel lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir cukup beragam, sehingga terdapat perbedaan dalam tingkat kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian yang dirasakan responden selama menghadapi tuntutan akademik serta proses transisi menuju kehidupan dewasa.

Selain itu, besarnya variasi skor pada variabel *Quarter-life crisis* menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengalaman krisis yang dialami oleh masing-masing responden. Secara keseluruhan,

hasil analisis ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa tingkat akhir telah memiliki kemampuan *coping* yang relatif memadai, mereka masih dihadapkan pada berbagai tantangan dalam mengelola tekanan akademik maupun psikologis selama menjalani fase *Quarter-life crisis*.

2) Hasil Uji Prasayarat

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis. Hal ini dimaksudkan untuk memastikan bahwa data yang digunakan telah memenuhi asumsi dasar dalam analisis regresi linier.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data residual pada model regresi berdistribusi normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics*. Data residual dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) lebih besar dari 0,05.

Tabel 4. 2
Table uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		86
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.23098054
	Absolute	.068

Most Extreme	Positive	.068
Differences	Negative	-.066
Test Statistic		.068
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample

Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar

0,200, yang berarti lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,200 > 0,05$).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi

normal. Oleh karena itu, asumsi normalitas dalam penelitian ini telah

terpenuhi dan analisis selanjutnya, seperti uji regresi, dapat dilakukan.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan

antara variabel independen dan variabel dependen bersifat linear.

Pengujian dilakukan menggunakan Test for *Linearity* pada program

IBM SPSS *Statistics*. Hubungan antarvariabel dinyatakan linear apabila

nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05.

Tabel 4. 3

Tabel Uji Linearitas Problem-focused coping terhadap Quarter life crisis

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Quarter life crisis * Problem focused coping</i>	Between Groups	(Combined)	1407.408	19	74.074	.740	.764
		<i>Linearity</i>	200.773	1	200.773	2.006	.161
		Deviation from <i>Linearity</i>	1206.634	18	67.035	.670	.828
	Within Groups		6604.464	66	100.068		
	Total		8011.872	85			

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa hubungan antara *Problem-focused coping* (X_1) dan *Quarter-life crisis* (Y) memiliki nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,828. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,828 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear.

Selain itu, nilai signifikansi pada komponen *Linearity* sebesar 0,161 ($< 0,05$), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara *Problem-focused coping* dan *Quarter-life crisis*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara *Problem-focused coping* (X_1) dan *Quarter-life crisis* (Y) bersifat linear, sehingga asumsi linearitas dalam analisis regresi telah terpenuhi.

Tabel 4. 4
Tabel Uji Linearitas *Emotion-focused coping* terhadap *Quarter life crisis*

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Quarter life crisis</i> * <i>Emotion focused coping</i>	Between Groups	(Combined)	4159.405	24	173.309	2.744	.001
		<i>Linearity</i>	2093.710	1	2093.710	33.152	.000
		Deviation from <i>Linearity</i>	2065.696	23	89.813	1.422	.138
	Within Groups		3852.467	61	63.155		
	Total		8011.872	85			

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa hubungan antara *Emotion-focused coping* (X_2) dan *Quarter-life crisis* (Y) memiliki nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,138. Nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,138 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari hubungan linear.

Selain itu, hasil pengujian pada komponen *Linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara *Emotion-focused coping* dan *Quarter-life crisis*. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa hubungan antara *Emotion-focused coping* (X_2) dan *Quarter-life crisis* (Y) memenuhi asumsi linearitas sehingga layak dianalisis menggunakan regresi linear.

Berdasarkan keseluruhan hasil uji prasyarat analisis, model regresi dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi-asumsi dasar yang dipersyaratkan. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi *Unstandardized Residual* sebesar 0,200 ($> 0,05$), sehingga residual model berdistribusi normal. Selanjutnya, hasil uji linearitas memperlihatkan bahwa hubungan antara *Problem-focused coping* (X_1) dengan *Quarter-life crisis* (Y) memiliki nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,828, sedangkan hubungan antara *Emotion-focused coping* (X_2) dengan *Quarter-life crisis* (Y) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,138. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari pola hubungan linear. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen bersifat linear.

Dengan terpenuhinya asumsi normalitas dan linearitas, model regresi linear berganda dalam penelitian ini dinyatakan memenuhi prasyarat analisis. Oleh sebab itu, proses pengujian hipotesis dapat dilanjutkan menggunakan analisis regresi linear sesuai dengan tujuan penelitian.

2. Hasil Uji Hipotesis

Setelah seluruh uji prasyarat analisis terpenuhi, tahap selanjutnya adalah melakukan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana dan regresi

linear berganda. Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen, yaitu *Problem-focused coping* (X_1) terhadap *Quarter-life crisis* (Y) serta *Emotion-focused coping* (X_2) terhadap *Quarter-life crisis* (Y). Selanjutnya, analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh *Problem-focused coping* (X_1) dan *Emotion-focused coping* (X_2) secara simultan terhadap *Quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap.

Pengujian hipotesis diawali dengan analisis regresi linear sederhana untuk menguji pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Selanjutnya, dilakukan analisis regresi linear berganda yang meliputi uji parsial (uji t), uji simultan (uji F), dan koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui pengaruh kedua variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen.

a. Uji linear sederhana

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara terpisah. Dalam penelitian ini, analisis regresi linear sederhana digunakan untuk menguji pengaruh *Problem-focused coping* (X_1) terhadap *Quarter-life crisis* (Y) serta pengaruh *Emotion-focused coping* (X_2) terhadap *Quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Hasil analisis regresi linear sederhana disajikan sebagai berikut.

1) Uji Regresi Linear Sederhana *Problem-focused coping* terhadap *Quarter-life crisis*

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Problem-focused coping* terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Hasil analisis regresi linear sederhana menggunakan bantuan program IBM SPSS *Statistics* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 5
Tabel Summary

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of the Estimate
1	.158 ^a	.025	.013	9.643

a. Predictors: (Constant), *Problem focused coping*

Tabel 4. 6
Tabel Anova

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	200.773	1	200.773	2.159	.145 ^b
	Residual	7811.099	84	92.989		
	Total	8011.872	85			

a. Dependent Variable: *Quarter life crisis*

b. Predictors: (Constant), *Problem focused coping*

Tabel 4. 7
Tabel Coefficients

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients B	Std. Error			
1 (Constant)	40.667	6.601		6.161	.000
<i>Problem focused coping</i>	.326	.222	.158	1.469	.145

a. Dependent Variable: *Quarter life crisis*

Berdasarkan hasil analisis pada Model Summary, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,158 dengan nilai R Square sebesar 0,025. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Problem-focused coping* hanya mampu menjelaskan sebesar 2,5% variasi *Quarter-life crisis*, sedangkan 97,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji ANOVA diperoleh nilai F sebesar 2,159 dengan nilai signifikansi sebesar 0,145. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,145 > 0,05$), maka model regresi yang dibentuk tidak signifikan. Dengan demikian, *Problem-focused coping* tidak terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter-life crisis*.

Adapun hasil uji koefisien regresi menunjukkan nilai konstanta (a) sebesar 40,667 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar 0,326, sehingga persamaan regresi linear sederhana yang diperoleh adalah sebagai berikut.

$$Y = 40,667 + 0,326X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *Problem-focused coping* diprediksi akan meningkatkan nilai *Quarter-life crisis* sebesar 0,326 satuan. Akan tetapi, berdasarkan hasil uji parsial diperoleh nilai t sebesar 1,469 dengan nilai signifikansi sebesar 0,145, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, koefisien regresi tersebut tidak signifikan secara statistik.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Problem-focused coping* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan bahwa *Problem-focused coping* berpengaruh terhadap *Quarter-life crisis* ditolak.

2) Uji Regresi Linear Sederhana *Emotion-focused coping* terhadap *Quarter-life crisis*

Uji regresi linear sederhana dilakukan untuk mengetahui pengaruh *Emotion-focused coping* terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Hasil analisis regresi linear sederhana menggunakan bantuan program IBM SPSS *Statistics* disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 8
Table Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.511 ^a	.261	.253	8.394

a. Predictors: (Constant), *Emotion focused coping*

Tabel 4. 9
Tabel Anova

ANOVA ^a					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	2093.710	1	2093.710	29.717	.000 ^b
Residual	5918.162	84	70.454		
Total	8011.872	85			

a. Dependent Variable: *Quarter life crisis*

b. Predictors: (Constant), *Emotion focused coping*

Tabel 4. 10
Tabel Coefficients

Model	Coefficients ^a		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	Unstandardized Coefficients B	Std. Error			
1 (Constant)	21.019	5.437		3.866	.000
<i>Emotion focused coping</i>	.708	.130	.511	5.451	.000

a. Dependent Variable: *Quarter life crisis*

Berdasarkan hasil analisis pada Model Summary, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,511 dengan nilai R Square sebesar 0,261. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Emotion-focused coping* mampu menjelaskan sebesar 26,1% variasi *Quarter-life crisis*, sedangkan 73,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

Selanjutnya, berdasarkan hasil uji ANOVA diperoleh nilai F sebesar 29,717 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka model regresi yang dibentuk signifikan. Dengan demikian, *Emotion-focused coping* terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap *Quarter-life crisis*.

Adapun hasil uji koefisien regresi menunjukkan nilai konstanta (a) sebesar 21,019 dan nilai koefisien regresi (b) sebesar

0,708, sehingga persamaan regresi linear sederhana yang diperoleh adalah sebagai berikut.

$$Y = 21,019 + 0,708X$$

Persamaan tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *Emotion-focused coping* diprediksi akan meningkatkan nilai *Quarter-life crisis* sebesar 0,708 satuan. Berdasarkan hasil uji parsial diperoleh nilai t sebesar 5,451 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu, koefisien regresi tersebut signifikan secara statistik.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Emotion-focused coping* berpengaruh secara signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa *Emotion-focused coping* berpengaruh terhadap *Quarter-life crisis* diterima.

b. Uji Linear Berganda

Setelah dilakukan analisis regresi linear sederhana, tahap selanjutnya adalah analisis regresi linear berganda. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Problem-focused coping* (X_1) dan *Emotion-focused coping* (X_2) secara simultan terhadap *Quarter-life*

crisis (Y) pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Analisis regresi linear berganda dilakukan melalui uji parsial (uji *t*), uji simultan (uji *F*), serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya pengaruh masing-masing variabel independen maupun kontribusinya secara bersama-sama terhadap variabel dependen.

1) Uji Parsial

Uji parsial (uji *t*) digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara individual. Dasar pengambilan keputusan dalam uji ini adalah apabila nilai signifikansi (Sig.) < 0,05, maka variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Tabel 4. 11
Hasil Uji Parsial (t)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	12.751	7.671		1.662	.100
<i>Problem focused coping</i>	.290	.192	.141	1.516	.133
<i>Emotion focused coping</i>	.702	.129	.506	5.439	.000

a. Dependent Variable: *Quarter life crisis*

Berdasarkan Tabel 4.5 hasil uji t (Coefficients) di atas, dapat dijelaskan pengaruh dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen sebagai berikut:

a) Pengaruh *Problem focused coping* (X_1) terhadap *Quarter life crisis* (Y)

Hasil pengujian menunjukkan nilai t-hitung untuk variabel *Problem focused coping* sebesar 1,516 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,133. Oleh karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($0,133 > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *Problem focused coping* tidak memiliki pengaruh yang signifikan secara parsial terhadap *Quarter life crisis*.

b) Pengaruh *Emotion focused coping* (X_2) terhadap *Quarter life crisis* (Y)

Hasil pengujian menunjukkan nilai t-hitung untuk variabel *Emotion focused coping* sebesar 5,439 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Oleh karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_2 diterima. Koefisien regresi bernilai positif sebesar 0,702, yang menunjukkan bahwa *Emotion focused coping* berpengaruh positif dan signifikan secara parsial terhadap *Quarter life crisis*.

2) Uji Simultan

Uji simultan (uji F) dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *Problem-focused coping* (X_1) dan *Emotion-focused coping* (X_2) secara bersama-sama berpengaruh terhadap *Quarter-life crisis* (Y).

Tabel 4. 12
Hasil Uji Simultan (Uji F)

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2253.204	2	1126.602	16.238	.000 ^b
	Residual	5758.668	83	69.382		
	Total	8011.872	85			

a. Dependent Variable: *Quarter life crisis*

b. Predictors: (Constant), *Emotion focused coping*, *Problem focused coping*

Sumber: Data primer yang diolah menggunakan IBM SPSS Statistics,

2026

Berdasarkan Tabel 4.6 diperoleh nilai F hitung sebesar 16,238 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap. Dengan demikian, hipotesis ketiga (H_3) diterima.

c. Koefisien determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen.

Tabel 4. 13
Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.530 ^a	.281	.264	8.330

a. Predictors: (Constant), *Emotion focused coping*, *Problem focused coping*

b. Dependent Variable: *Quarter life crisis*

Berdasarkan Tabel 4.7 Pengujian koefisien determinasi dilakukan untuk mengukur seberapa besar kemampuan model regresi dalam menjelaskan variasi variabel terikat. Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan pada Tabel Model Summary, diperoleh nilai koefisien korelasi (*R*) sebesar 0,530. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berada pada kategori cukup kuat antara variabel *Problem focused coping* (X_1) dan *Emotion focused coping* (X_2) secara bersama-sama terhadap *Quarter life crisis* (Y).

Selanjutnya, nilai koefisien determinasi yang ditunjukkan oleh nilai R Square adalah sebesar 0,281 atau 28,1%. Hasil tersebut mengandung arti bahwa sebesar 28,1% variasi atau perubahan yang

terjadi pada *Quarter life crisis* dapat dijelaskan secara bersama-sama oleh variabel *Problem focused coping* dan *Emotion focused coping*. Sementara itu, sisanya sebesar 71,9% disumbang atau dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini yang tidak dipelajari. Untuk mengantisipasi bias akibat penambahan variabel pada regresi berganda, nilai Adjusted R Square sebesar 0,264 (26,4%) menegaskan kembali besaran kontribusi proporsional variabel independen dalam memprediksi variabel dependen secara lebih stabil.

B. Pembahasan

1. Temuan Penelitian Berdasarkan Hasil Uji Hipotesis

a) Pengaruh *Problem-focused coping* terhadap *Quarter-life crisis*

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, *Problem-focused coping* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Dengan demikian, hipotesis pertama yang menyatakan adanya pengaruh *Problem-focused coping* terhadap *Quarter-life crisis* tidak dapat diterima.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa strategi *Problem-focused coping* yang berfokus pada upaya penyelesaian masalah belum mampu memberikan pengaruh yang berarti terhadap tingkat *Quarter-life crisis* yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa *Quarter-life crisis* kemungkinan dipengaruhi oleh

berbagai faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam model penelitian, seperti kondisi emosional individu, dukungan sosial yang diperoleh, tuntutan akademik, serta kecemasan dalam menghadapi transisi menuju dunia kerja dan kehidupan setelah lulus.

b) Pengaruh *Emotion-focused coping* terhadap *Quarter-life crisis*

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, *Emotion-focused coping* berpengaruh secara signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Dengan demikian, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa *Emotion-focused coping* berpengaruh terhadap *Quarter-life crisis* didukung oleh hasil penelitian.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan respons emosional memiliki peran dalam memengaruhi kondisi *Quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun ketidakpastian masa depan menjadi salah satu aspek yang berkaitan dengan munculnya *Quarter-life crisis*.

c) Pengaruh *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* terhadap *Quarter-Life Crisis*

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda, *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara simultan berpengaruh

signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang menyatakan bahwa kedua variabel tersebut berpengaruh terhadap *Quarter-life crisis* didukung oleh hasil penelitian.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh kombinasi strategi *coping* yang digunakan dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan. Meskipun demikian, kemampuan model penelitian dalam menjelaskan variasi *Quarter-life crisis* masih terbatas, sehingga mengindikasikan adanya faktor-faktor lain di luar *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* yang turut berperan dalam memengaruhi kondisi tersebut.

2. Interpretasi Terhadap Temuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Problem-focused coping* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter-life crisis*, sedangkan *Emotion-focused coping* terbukti berpengaruh secara signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kondisi *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir lebih berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola respons emosional dibandingkan dengan kemampuan menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, baik yang berkaitan dengan tuntutan akademik maupun ketidakpastian mengenai masa depan.

Tidak ditemukannya pengaruh yang signifikan dari *Problem-focused coping* menunjukkan bahwa strategi yang berorientasi pada penyelesaian masalah belum tentu mampu menurunkan tingkat *Quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, signifikannya pengaruh *Emotion-focused coping* mengindikasikan bahwa cara mahasiswa mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan memiliki peran yang lebih besar dalam memengaruhi munculnya kondisi *Quarter-life crisis*.

Di sisi lain, hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Quarter-life crisis*. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua strategi *coping* secara bersama-sama berkontribusi dalam menjelaskan variasi *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi mengindikasikan bahwa masih terdapat proporsi variasi *Quarter-life crisis* yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian, seperti karakteristik individu, dukungan sosial, kondisi psikologis, tuntutan akademik, maupun kesiapan menghadapi dunia kerja.

3. Integrasi Temuan ke Dalam Teori yang diakui

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Problem-focused coping* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa strategi

coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah belum tentu efektif dalam menurunkan tingkat *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *Problem-focused coping* merupakan strategi yang diarahkan untuk mengatasi sumber permasalahan melalui tindakan yang terencana dan berorientasi pada pemecahan masalah. Namun, efektivitas strategi ini sangat dipengaruhi oleh karakteristik stresor yang dihadapi. Apabila individu berada pada situasi yang sulit dikendalikan, seperti ketidakpastian mengenai karier, tuntutan penyelesaian skripsi, maupun proses transisi menuju dunia kerja, upaya penyelesaian masalah tidak selalu mampu mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengisyaratkan bahwa kemampuan menyelesaikan permasalahan saja belum cukup untuk menurunkan tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

Di sisi lain, *Emotion-focused coping* terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap *Quarter-life crisis*. Hasil tersebut selaras dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa *Emotion-focused coping* berfungsi membantu individu mengelola reaksi emosional ketika menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai sumber stres. Kemampuan mengendalikan emosi, menerima kondisi yang dihadapi, serta menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan memungkinkan mahasiswa menghadapi tekanan akademik secara lebih adaptif. Temuan ini juga konsisten dengan hasil penelitian Salsabila dan Nio (2023) serta Fauziyyah dkk. (2023), yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola emosi

merupakan salah satu faktor penting yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis pada masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Lebih lanjut, hasil analisis menunjukkan bahwa *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Quarter-life crisis*. Temuan ini sejalan dengan teori transaksional Lazarus dan Folkman (1984) yang menjelaskan bahwa individu umumnya tidak hanya mengandalkan satu strategi *coping*, melainkan menggunakan kombinasi beberapa strategi sesuai dengan tuntutan dan karakteristik situasi yang dihadapi. Oleh karena itu, *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa tingkat akhir tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu bentuk strategi *coping*, tetapi merupakan hasil interaksi dari berbagai strategi yang digunakan secara bersamaan. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Riyanto dan Diana (2021), yang menunjukkan bahwa kemampuan *coping* berperan dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan pada fase transisi menuju kehidupan dewasa. Meskipun demikian, besarnya nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa masih terdapat sejumlah faktor lain di luar *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* yang turut memengaruhi *quarter-life crisis*, seperti dukungan sosial, resiliensi, efikasi diri, serta kesiapan menghadapi dunia kerja.

4. Implikasi Lain Hasil dari hasil penelitian termasuk keterbatasan penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Emotion-focused coping* memiliki peran yang lebih besar dalam memengaruhi *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dibandingkan dengan *Problem-focused coping*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa upaya untuk menekan tingkat *Quarter-life crisis* tidak cukup hanya dengan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahan akademik, tetapi juga perlu diimbangi dengan penguatan kemampuan mengelola emosi ketika menghadapi berbagai tekanan selama proses penyelesaian studi.

Di samping itu, hasil analisis menunjukkan bahwa *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara simultan hanya mampu menjelaskan sebagian variasi *Quarter-life crisis* yang dialami responden. Hal ini mengisyaratkan bahwa *Quarter-life crisis* merupakan fenomena psikologis yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak tercakup dalam model penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan referensi bagi penelitian selanjutnya, khususnya yang mengkaji *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhinya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan tahapan dan prosedur penelitian ilmiah yang telah ditetapkan. Namun demikian, masih terdapat

beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Adapun keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut.

1. Penelitian ini hanya melibatkan mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap sebagai subjek penelitian. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada mahasiswa di perguruan tinggi lain yang memiliki karakteristik, lingkungan akademik, maupun latar belakang yang berbeda.
2. Variabel bebas yang dikaji dalam penelitian ini terbatas pada *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping*. Sementara itu, *Quarter-life crisis* merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini, seperti resiliensi, efikasi diri, dukungan sosial, kesiapan karier, kondisi ekonomi, serta karakteristik kepribadian.
3. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*. Kondisi tersebut menyebabkan kualitas data sangat bergantung pada tingkat pemahaman responden terhadap setiap pernyataan, persepsi masing-masing individu, serta kejujuran responden dalam memberikan jawaban.
4. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, sehingga data yang diperoleh hanya menggambarkan kondisi responden pada satu periode pengamatan. Dengan demikian, penelitian ini belum dapat menjelaskan

perubahan strategi *coping* maupun tingkat *Quarter-life crisis* yang mungkin terjadi seiring dengan perkembangan proses penyelesaian studi.

BAB V

SIMPULAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil 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, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut.

1. *Problem-focused coping* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *Problem-focused coping* hanya memberikan kontribusi sebesar 2,5% dalam menjelaskan variasi *Quarter-life crisis*, sedangkan sebesar 97,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian.
2. *Emotion-focused coping* terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Berdasarkan hasil analisis, variabel ini mampu menjelaskan 26,1% variasi *Quarter-life crisis*, sementara 73,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dikaji dalam penelitian.
3. *Problem-focused coping* dan *Emotion-focused coping* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa

tingkat akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap. Secara bersama-sama, kedua variabel independen tersebut mampu menjelaskan sebesar 28,1% variasi *Quarter-life crisis*, sedangkan 71,9% sisanya dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar model penelitian.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa diharapkan tidak hanya memusatkan perhatian pada penyelesaian tuntutan akademik, tetapi juga mengembangkan kemampuan dalam mengelola respons emosional ketika menghadapi berbagai tekanan selama proses penyusunan tugas akhir. Kemampuan regulasi emosi yang baik diharapkan dapat membantu mahasiswa beradaptasi dengan lebih efektif terhadap tantangan pada masa transisi menuju dunia kerja dan kehidupan dewasa.

2. Bagi Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap

Berdasarkan temuan penelitian bahwa *Emotion-focused coping* memiliki pengaruh dominan terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, maka Unit Layanan Bimbingan dan Konseling (ULBK) UNUGHA Cilacap diharapkan dapat merancang berbagai program intervensi yang berfokus pada peningkatan

kemampuan regulasi emosi mahasiswa. Program-program tersebut antara lain berupa layanan konseling individu dan kelompok yang khusus diperuntukkan bagi mahasiswa semester 10 dan 12 yang mengalami kecemasan skripsi, dengan durasi 30-45 menit per sesi untuk membantu mahasiswa mengidentifikasi dan mengelola emosi negatif secara adaptif. Selain itu, ULBK juga disarankan mengadakan pelatihan regulasi emosi secara rutin, minimal dua kali dalam satu semester, dengan materi mencakup teknik relaksasi, *mindfulness*, serta strategi *positive reappraisal* sebagai upaya membantu mahasiswa mengelola kecemasan menghadapi ketidakpastian masa depan.

ULBK juga dapat memfasilitasi terbentuknya kelompok dukungan sebaya (*peer support group*) yang terdiri dari 5-7 orang mahasiswa tingkat akhir dan bertemu secara rutin setiap dua minggu sekali untuk saling berbagi pengalaman serta memberikan dukungan emosional. Di samping itu, ULBK perlu bekerja sama dengan fakultas untuk menyelenggarakan pelatihan bagi dosen pembimbing agar dosen memiliki keterampilan mengenali tanda-tanda *quarter-life crisis* pada mahasiswa bimbingannya serta mampu memberikan pendekatan yang tepat, baik dari sisi akademik maupun psikologis. Layanan cek kesehatan mental secara berkala dan program psikoedukasi mengenai manajemen stres, *quarter-life crisis*, dan strategi *coping* adaptif juga dapat diberikan melalui seminar, workshop, atau media sosial kampus untuk menjangkau lebih banyak mahasiswa.

Untuk mengukur efektivitas seluruh program intervensi yang telah dilaksanakan, ULBK disarankan melakukan *pre-test* dan *post-test* terhadap tingkat *quarter-life crisis* mahasiswa yang mengikuti program. Hasil evaluasi tersebut dapat digunakan sebagai dasar perbaikan program di periode berikutnya, serta dilakukan *follow-up* 1-3 bulan setelah program berakhir guna memastikan keberlanjutan dampak intervensi.

3. Bagi Dosen Pembimbing

Dosen pembimbing diharapkan tidak hanya berperan dalam memberikan arahan terkait penyelesaian skripsi, tetapi juga memberikan dukungan psikologis, motivasi, dan pendampingan yang berkelanjutan selama proses bimbingan. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang muncul selama menyelesaikan tugas akhir.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi *Quarter-life crisis*, seperti resiliensi, efikasi diri, dukungan sosial, kesiapan karier, kesejahteraan psikologis, maupun karakteristik kepribadian. Selain itu, penelitian di masa mendatang dapat melibatkan jumlah responden yang lebih besar, mencakup perguruan tinggi dengan karakteristik yang beragam, serta menggunakan desain penelitian longitudinal atau pendekatan mixed

methods. Dengan demikian, diharapkan diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Arief, E. Y. A. (2025). *Journal of Education and Multidisciplinary Studies Pengelolaan Stres Akademik melalui Strategi Coping pada Mahasiswa Penyusun Skripsi. 1*(1), 47–58.
- Amin, N. F., Garancang, S., Abunawas, K., Makassar, M., Negeri, I., & Makassar, A. (2023). *Pendahuluan Penelitian merupakan proses kreatif untuk mengungkapkan suatu gejala melalui cara tersendiri sehingga diperoleh suatu informasi . Pada dasarnya , informasi tersebut merupakan jawaban atas masalah-masalah yang dipertanyakan sebelumnya . Oleh ka. 14*(1), 15–31.
- Arnett, J. J. (2018). Review of Emerging adulthood: *The winding road from the late teens through the twenties. In The American Journal of Psychology* (Vol. 121, Issue 4, pp. 682–687).
http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&CSC=Y&NEWS=N&PAGE=fulltext&D=psyc6&AN=200817600010%5Cnhttp://sfx.nottingham.ac.uk:80/sfx_local?genre=article&atitle=Review+of+Emerging+adulthood%3A+The+winding+road+from+the+late+teens+through+the+twenties.&title=
- Asyifa Nurul Fitriani, Muhammad Fedryansyah, L. M. (2021). *Coping Mechanism Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelsaikan Skripsi Pada Masa Pandemi : Studi Kasus Di Paguyuban Keluarga Mahasiswa Bandung Universitas Padjadjaran. 2*(3).
- Dhita Fadhilah Azza, Muhammad Krisnanda Candra Mahkota, Gilar Bagus Permana, Lucia Rini Sugiarti, & Fendy Suhariadi. (2025). Exploring the Quarter Life Crisis: Management Dimensions and Factors Influencing Early Adulthood Transitions Across Cultures and Educational Backgrounds. *Journal of Educational Management Research, 4*(2), 454–462.
<https://doi.org/10.61987/jemr.v4i2.957>
- Fauziyyah, Z. K., & Rosady, D. S. (2023). *Coping Strategy , Tingkat Kecemasan Sosial , dan Remaja Pengguna Media Sosial. 3–8.*
- Febrianola, H. (2021). *Coping Strategy In Students during The Covid-19 Pandemic*

- Strategi Coping Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19*. 5, 114487–114493.
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). *Normality tests for statistical analysis: A guide for non-statisticians*. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, 10(2), 486–489. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Habibie, A., Sholichatun, Y., & Tri Rahayu, I. (2023). *The role of life meaningfulness on the quarter-life crisis of university students in Indonesia's new capital*. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 123–133. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6894>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). *Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review*. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(January), 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Huwaina, M., & Khoironi, K. (2021). *Hubungan Antara Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur'an Terhadap Masalah Quarter-life crisis Pada Mahasiswa*. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 4(1), 17–28. <https://doi.org/10.24042/ajp.v4i1.10088>
- Kania, L., Puji, R., Purnama, F., Indah, S., Hasanah, N., & Rayhani, Z. (2024). *Peran Quarter Life Crisis , Dukungan Sosial , Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menjelaskan Tingkat Stres Mahasiswa : Bukti Dari Studi Korelasional*. *Prosiding Semlitmas: Diseminasi Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 312–319.
- Khotimah, A. H. (2024). *Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company. *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Legiaran, sari sagita darma dan. (2024). *Bidang Kebidanan. Desain Cross Sectional Bagi Penelitian Bidang Kebidanan*, 1(1), 18–25.
- Manatar, L. C., Tiwa, T. M., & Rindengan, M. E. (2023). *Pengaruh Coping Strategy Terhadap Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate Di Program*

- Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Manado. Psikopedia*, 4(4), 299–306. <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7667>
- Maruf, A., Yusuf, M., & Hakim, A. (2025). *Teknik Pengumpulan Data Pada Penelitian Kualitatif. Journal of Scientific Communication (Jsc)*, 7(2), 99–109. <https://doi.org/10.62870/jsc.v7i2.34905>
- Mubarok, A., Aprilia, N. T., Susanti, S., Sukajie, B., Layanan, K., Layanan, K., Informasi, K., Kunci, K., Pengguna, K., & Delone, M. (2020). *Analisis Kepuasan Pengguna Layanan Google-Forms Sebagai Media Survey Online Menggunakan Delone & 7(2)*, 192–198.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). *The impact of stress on students in secondary school and higher education. International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Patias, N. D., Von Hohendorff, J., Cozzer, A. J., Flores, P. A., & Scorsolini-Comin, F. (2021). *Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic. Trends in Psychology*, 29(3), 414–433. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00069-z>
- Primadasa, A., & Raihana, P. A. (2022). *The Relationship between Coping Strategies and Academic Adjustment with Academic Stress of Students during COVID-19 Online Learning Pandemic*. 324–332.
- Putri, A. (2022). *Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Rani. Skripsi Program Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Ar-Raniry*, 100. [https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/24537/%0Ahttps://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/24537//Ade Putri%20170402030%20FDK%20BKI.pdf](https://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/24537/%0Ahttps://repository.arraniry.ac.id/id/eprint/24537//Ade%20Putri%20170402030%20FDK%20BKI.pdf)
- Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Rohmah, F., & Wahidah, N. (2023). *Coping with quarter-life crisis : An analysis of the role of social support and coping stress on senior university students. October*.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). *Analisis Deskriptif Quarter-life crisis pada*

- Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19.
<https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>.pdf. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 1–8.
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021). *Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. Journal of Adult Development*, 28(2), 138–148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-09361-1>
- Salsabila, H. U., & Nio, S. R. (2023). *Perbedaan Quarter-life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Identity Exploration. Pendidikan Tambusai*, 7, 3885–3891.
- Santoso, A. (2023). *Rumus Slovin: Panacea Masalah Ukuran Sampel*.
- Sari, H. (2022). *Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Quarter Life Crisis Yang Dialami Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Han*.
- Suryana, N. A., & Padjadjaran, U. (2022). *Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19*.
<https://doi.org/10.15408/empati>
- Susianti, O. M. (2024). *Perumusan Variabel Dan Indikator Dalam Penelitian Kuantitatif Kependidikan*. 9, 18–30.
- Sutanto, M. A., & Muttaqin, D. (2021). *Dimensi Pembentukan Identitas Dan Intimasi Pada Emerging*. 13(2), 143–154.
- Tulak, H., Pakiding, A., & Adelia. (2024). *1. Quartel Live Crisis in Student ' s and Ca usative Factors . pdf Harmelia Tulak 3826 Words 21315 Characters 6 Pages Oct 15 , 2024 4 : 40 PM GMT + 8 Oct 15 , 2024 4 : 41 PM GMT + 8 2 % Overall Similarity Crossref Posted Content database Excluded from Si*.
- Wijaya, Z. C., Mantovani, A. N., Kencana, K. P., & Sepsita, V. (2024). *Quarterlife Crisis in Young Adults: Challenges, Impacts, and Adaptation Processes. Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 7(1), 118–121.
<https://doi.org/10.29103/jpt.v7i1.14527>

- Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017*. 6.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, Coping, and Development: An Integrative Perspective (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Barbara G. Tabachnick, L. S. (2019). *Using Multivariate Statistics 7th Edition*. Pearson.
- Field, A. (2018). *Mempelajari statistik menggunakan IBM SPSS Statistics*. London: SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS (Edisi ke-9)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hasler, C. (2008). *20 Something Manifesto: Quarter-Lifers Speak Out About Who They Are, What They Want, and How to Get It*. New World Library.
- Joseph F. Hair Jr., W. C. (2019). *Multivariate Data Analysis, 8/E*. Cengage Learning.
- Robinson, O. C. (2013). *The holistic phase model of early adult crisis*. *Journal of Adult Development*.
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development (13th ed.)*. McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/T/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/665/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : -
Hal : Permohonan Penelitian Skripsi

Kepada Yth.
Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap
di -
Tempat

Assalamu 'alaikum Wr.Wb.

Salam silaturahmi dan sejahtera kami sampaikan semoga kita senantiasa mendapatkan ridlo dan pertolongan dari Allah SWT dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Amin.

Sehubungan dengan tuntutan kebutuhan mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman nyata di lapangan, maka Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap menugaskan kepada mahasiswa kami:

Nama : Khilmi Mualif
NIM : 212411029
Prodi : Bimbingan dan Konseling

Untuk mengadakan penelitian terkait dengan skripsi yang sedang di kerjakannya dengan Judul **"PENGARUH PROBLEM FOCUSED COPING DAN EMOTION FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR"**

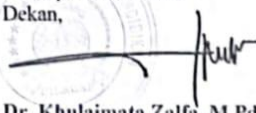
Berkenaan dengan hal tersebut, maka kami mengajukan permohonan kepada Bapak/Ibu untuk mengizinkan mahasiswa kami melaksanakan kegiatan tersebut.

Adapun mengenai hari, tanggal dan waktu pelaksanaannya yaitu **hari Senin, 25 Mei 2026 s.d Selesai.**

Demikian surat ini kami sampaikan, atas bimbingan dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb.

Cilacap, 22 Mei 2026
Dekan,


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

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA AL GHAZALI CILACAP

Alamat : Jln. Kemerdekaan Barat No.17 Kesugihan 53274 Cilacap Jawa Tengah, [http:// www.unugha.ac.id](http://www.unugha.ac.id), E-mail : fkp@unugha.ac.id
Telp. : (0282) 695415 - 695407 Fax : (0282) 695407

Lampiran 2 Surat Izin Penelitian



UNUGHA CILACAP

Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : B/282/Ybk.041/PT.01.04/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. A. Luthfi Hamidi, M.Ag.
NIK : 41 230714 038
Jabatan : Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : Khilmi Mualif
NIM : 212411029
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Waktu Observasi : 25 Mei 2026 – 25 Juli 2026
Judul Skripsi : **"Pengaruh Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir"**

Untuk mengadakan penelitian terkait judul skripsi tersebut diatas untuk mahasiswa di lingkungan Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap

Demikian Surat Izin ini dibuat untuk dilaksanakan sebaik-baiknya dengan penuh tanggung jawab.

Cilacap, 02 Juni 2026
Rektor,


Dr. A. Luthfi Hamidi, M.Ag.
NIK: 41.230714 038

UNIVERSITAS NAHDLATUL 'ULAMA ALGHAZALI CILACAP

Alamat : Jl. Kemerdekaan Barat No. 17 Kesugihan - Cilacap Jawa Tengah, Kode Pos 53274, <http://www.unugha.ac.id>,
E-mail : kita@unugha.ac.id Telp/Fax : (0282) 695415, (0282) 695407

Lampiran 3 Surat permohonan validator



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)

Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/668/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubung dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"PENGARUH PROBLEM FOCUSED COPING DAN EMOTION FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR"** oleh mahasiswa kami:

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

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Instrumen Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Cilacap, 25 Mei 2026
Kepada FKIP,

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

Baca Saja - Simpan
salinan untuk diedit.

Simpan salinan



UNUGHA CILACAP
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
Keputusan Kemendikbud RI Nomor : 264/E/O/2014 Tanggal 23 Juli 2014

Nomor : B/668/Ybk.041.8/TA/2026
Lampiran : 1 bendel
Hal : Permohonan Menjadi Validator

Kepada Yth.
Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.
di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Salam silaturahmi kami sampaikan, semoga dalam menjalankan tugas kita selalu mendapatkan rahmat dan hidayah Allah Swt. Aamiin.

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian dengan judul **"PENGARUH PROBLEM FOCUSED COPING DAN EMOTION FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR"** oleh mahasiswa kami:

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

Maka dengan ini kami memohon kesediaannya untuk dapat melakukan Validasi Instrumen Angket yang akan digunakan dalam penelitian tersebut.

Demikian surat permohonan ini, atas perhatian dan kesediaannya disampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.



Cilacap, 22 Mei 2026
Kepada FKIP,

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

Baca Saja - Simpan
salinan untuk diedit.

Simpan salinan

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN

ANGKET *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN *EMOTIONAL FOCUSED COPING*

1

- 1) Dimohon Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberikan tanda checklist pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
 - A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria.
 - B. 50% - 75% item sesuai kriteria.
 - C. 25% - 50% item sesuai kriteria.
 - D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria.
- 2) Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No.	Uraian	A	B	C	D
1	Item instrumen sudah sesuai dengan indikator	✓			
2	Bahasa yang digunakan komunikatif	✓			
3	Tata Bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia yang baik dan benar	✓			
4	Item instrumen tidak bias		✓		
5	Format instrumen menarik untuk dibaca	✓			
6	Petunjuk menjawab mengisi instrumen sudah jelas	✓			
7	Jumlah item instrumen sudah sesuai	✓			

Kesimpulan:

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

Saran:

Catatan Revisi di lembar berikutnya.
sangat 9.

Cilacap, 29 Mei 2026

Validator Ahli,



Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN

ANGKET QUARTER LIFE KRISIS

- 1) Dimohon Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberikan tanda checklist pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
 A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria.
 B. 50% - 75% item sesuai kriteria.
 C. 25% - 50% item sesuai kriteria.
 D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria.
- 2) Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No.	Uraian	A	B	C	D
1	Item instrumen sudah sesuai dengan indikator		✓		
2	Bahasa yang digunakan komunikatif	✓			
3	Tata Bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia yang baik dan benar	✓			
4	Item instrumen tidak bias		✓		
5	Format instrumen menarik untuk dibaca	✓			
6	Petunjuk menjawab mengisi instrumen sudah jelas	✓			
7	Jumlah item instrumen sudah sesuai	✓			

Kesimpulan:

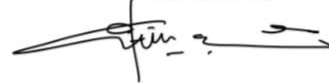
- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

Saran:

Berikan kritik serta catatan.

Cilacap, 28 Mei 2016

Validator Ahli,



Heny Kristiana Rahmawati, M.Pd.I.

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN

ANGKET QUARTER LIFE KRISIS

- 1) Dimohon Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberikan tanda checklist pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
 A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria.
 B. 50% - 75% item sesuai kriteria.
 C. 25% - 50% item sesuai kriteria.
 D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria.
- 2) Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No.	Uraian	A	B	C	D
1	Item instrumen sudah sesuai dengan indikator	v			
2	Bahasa yang digunakan komunikatif	v			
3	Tata Bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia yang baik dan benar	v			
4	Item instrumen tidak bias		v		
5	Format instrumen menarik untuk dibaca	v			
6	Petunjuk menjawab mengisi instrumen sudah jelas	v			
7	Jumlah item instrumen sudah sesuai	v			

Kesimpulan:

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi**
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

Saran:

1. Butir 6 seharusnya menjadi butir unfavorabel, memiliki kendali berarti responden merasa berdaya (bukan krisis)
2. Butir 7 dan 8 unfavorabel, sudah benar secara fungsi, namun deskripsi indikator menyatakan dimensi ini mengukur "perasaan tidak berdaya"
3. Rasa takut akan konflik dalam interaksi justru menunjukkan tingkat kekhawatiran yang tinggi (ciri krisis), butir 24 seharusnya dikategorikan sebagai Favorabel
4. Susun ulang butir 14 secara utuh menjadi kalimat yang jelas. Contoh: "Harapan dari keluarga dan masyarakat membuat saya merasa terbebani."
5. Butir 21 ambigu, "kondisi hidup saya saat ini" terlalu luas dan ambigu bagi mahasiswa tingkat akhir. Spesifikasikan ke arah akademik/karier yang relevan dengan mahasiswa tingkat akhir. Contoh: "Saya khawatir mengecewakan orang-orang terdekat karena belum bisa lulus atau bekerja tepat waktu."
6. Teks instruksi menuliskan singkatan: STS, N, TS, S, SS. Namun, arti kepanjangannya ditulis secara acak-acakan di bawahnya: "Sangat Tidak Netral Sangat Tidak Setuju Setuju Setuju". Pastikan tabel pilihan jawaban dibuat rapi dan sejajar (linear) dari STS hingga SS agar tidak membingungkan responden saat membaca lembar kuesioner.

Cilacap, 25 Juni 2026
 Validator Ahli,

Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.

LEMBAR VALIDASI INSTRUMEN

ANGKET *PROBLEM FOCUSED COPING* DAN *EMOTIONAL FOCUSED COPING*

- 1) Dimohon Ibu berkenan memberikan penilaian dengan memberikan tanda checklist pada kolom skala penilaian dengan pedoman sebagai berikut:
 A. Lebih dari 75% item sesuai kriteria.
 B. 50% - 75% item sesuai kriteria.
 C. 25% - 50% item sesuai kriteria.
 D. Kurang dari 25% item sesuai kriteria.
- 2) Jika Bapak/Ibu menganggap perlu ada perbaikan, mohon memberi keterangan pada bagian saran atau menuliskan langsung pada naskah instrumen.

No.	Uraian	A	B	C	D
1	Item instrumen sudah sesuai dengan indikator		v		
2	Bahasa yang digunakan komunikatif	v			
3	Tata Bahasa yang digunakan sudah sesuai dengan kaidah Bahasa Indonesia yang baik dan benar	v			
4	Item instrumen tidak bias		v		
5	Format instrumen menarik untuk dibaca	v			
6	Petunjuk menjawab mengisi instrumen sudah jelas	v			
7	Jumlah item instrumen sudah sesuai	v			

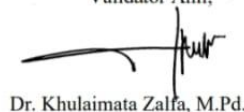
Kesimpulan:

- a. Dapat digunakan tanpa revisi
- b. Dapat digunakan dengan sedikit revisi
- c. Dapat digunakan dengan banyak revisi
- d. Belum dapat digunakan

Saran:

1. Butir 15, kalimat ini mencerminkan tindakan aktif memecahkan masalah (lebih cocok masuk ke *Problem-Focused Coping* atau *Confrontative*). Berarti untuk "distancing" perlu menambah butir yang sesuai indikator, agar lebih mencerminkan kegagalan menjaga jarak emosional/kognitif.
2. Butir 13, kata "secara berlebihan" bersifat sangat subjektif dan mengandung penilaian negatif (konotasi buruk). Responden cenderung akan menjawab "Tidak Setuju" bukan karena mereka tidak meluapkan emosi, tetapi karena tidak mau dianggap "berlebihan".
3. Butir 24, Fokuskan pada perilakunya saja (sesuai indikator *Escape/Avoidance*). Contoh alternatif: "Saya memilih untuk tidak memikirkan kelanjutan studi atau kelulusan saya saat ini."

Cilacap, 25 Juni 2026
 Validator Ahli,


 Dr. Khulaimata Zalfa, M.Pd.

Lampiran 4 Angket penelitian

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Dengan hormat,

Perkenalkan, saya mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap yang sedang melaksanakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul:

"Pengaruh Problem-focused coping dan Emotion-focused coping terhadap Quarter-life crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali (UNUGHA) Cilacap."

Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Saudara/i untuk berpartisipasi sebagai responden dengan mengisi angket penelitian ini. Seluruh jawaban yang diberikan akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Oleh karena itu, saya mengharapkan Saudara/i memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang sebenarnya.

Atas kesediaan dan partisipasi Saudara/i dalam penelitian ini, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Petunjuk Pengisian Angket

Bacalah setiap pernyataan dengan cermat sebelum memberikan jawaban.

Isilah seluruh pernyataan sesuai dengan keadaan, pengalaman, dan pendapat Saudara/i yang sebenarnya.

Tidak ada jawaban benar atau salah. Setiap jawaban mencerminkan kondisi yang Saudara/i alami.

Berikan tanda centang (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai.

Pastikan seluruh pernyataan telah dijawab sebelum angket dikumpulkan.

Pilihan Jawaban

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

N : Netral

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

Angket Quarter life crisis

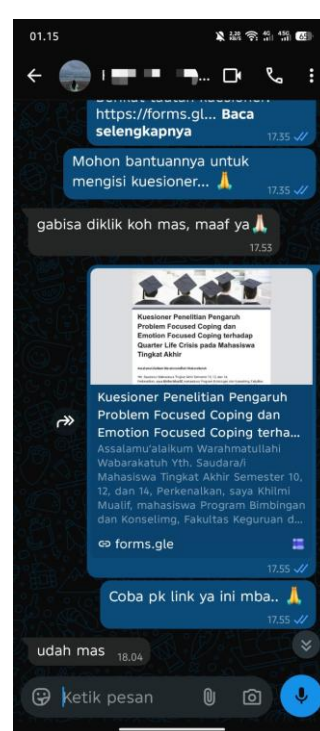
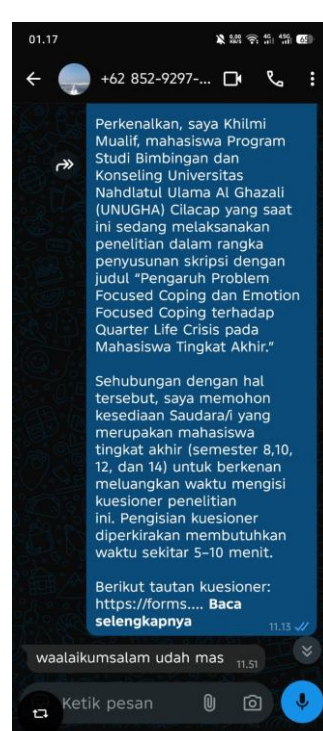
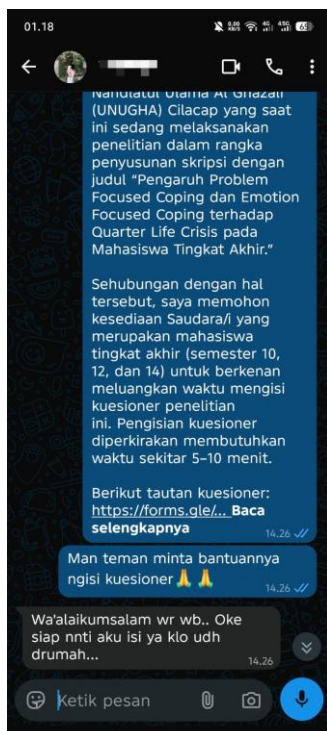
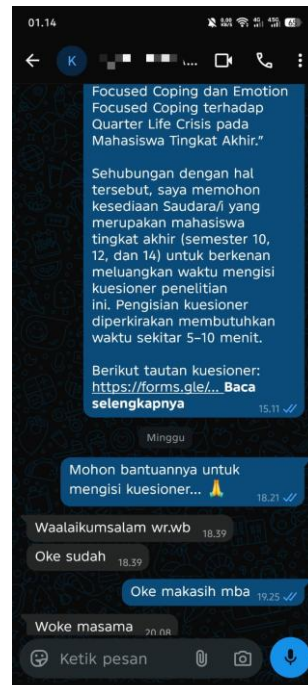
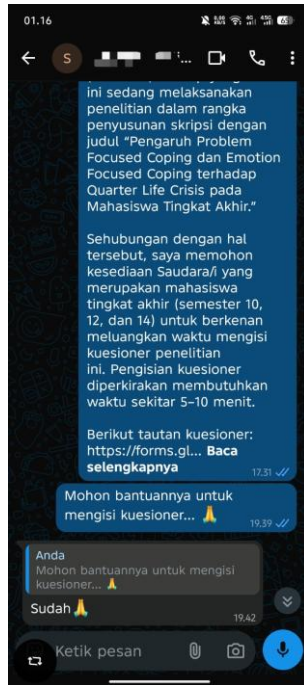
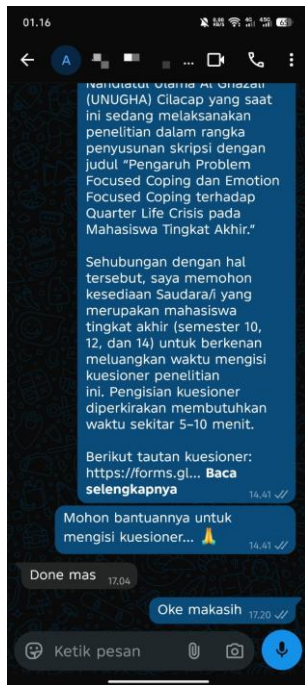
No	Pertanyaan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya merasa bingung menentukan langkah hidup yang akan saya ambil setelah lulus kuliah.					
2	Saya sering meragukan keputusan akademik dan karier yang telah saya pilih.					
3	Saya merasa hidup saya berjalan di tempat tanpa kemajuan yang jelas.					
4	Saya merasa memiliki banyak pilihan untuk mengubah kondisi hidup saya.					
5	Saya mampu melihat jalan keluar dari permasalahan hidup yang saya hadapi.					
6	Saya merasa cemas memikirkan kehidupan saya setelah lulus kuliah.					
7	Masa depan sering kali membuat saya merasa khawatir dan tidak tenang.					
8	Saya merasa optimis menghadapi masa depan setelah menyelesaikan studi.					
9	Saya merasa tertekan oleh tuntutan lingkungan untuk segera mandiri setelah lulus.					
10	Harapan keluarga dan masyarakat membuat saya merasa terbebani.					
11	Saya merasa pencapaian hidup saya belum sesuai dengan harapan saya.					
12	Saya sering merasa tertinggal dibandingkan teman sebaya saya.					
13	Saya khawatir mengecewakan orang-orang terdekat karena belum bisa lulus tepat waktu.					
14	Saya merasa tidak yakin dapat memenuhi harapan pasangan atau keluarga.					
15	Saya merasa takut akan adanya konflik atau ketidaknyamanan dalam interaksi saya dengan orang-orang disekitar saya.					

Angket Problem focused coping dan emotion focused coping

No	Pertanyaan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya berusaha menghadapi secara langsung masalah akademik yang saya alami sebagai mahasiswa tingkat akhir.					
2	Ketika menghadapi kesulitan skripsi, saya berani mengambil langkah konkret untuk mengatasinya.					
3	Saya cenderung membiarkan masalah akademik tanpa mencoba menyelesaikannya secara langsung					
4	Saya mencari saran atau masukan dari dosen pembimbing ketika mengalami kesulitan dalam penyelesaian skripsi.					
5	Saya berdiskusi dengan keluarga untuk membantu mencari solusi atas masalah yang saya hadapi.					
6	Saya berdiskusi dengan teman untuk membantu mencari solusi atas masalah yang saya hadapi.					
7	Saya menyusun rencana yang jelas untuk menyelesaikan permasalahan akademik yang saya hadapi.					
8	Saya mempertimbangkan beberapa alternatif solusi sebelum mengambil keputusan terkait penyelesaian studi.					
9	Saya jarang merencanakan langkah-langkah penyelesaian masalah secara matang.					
10	Saya berusaha mengendalikan emosi saya ketika menghadapi tekanan sebagai mahasiswa Tingkat akhir.					
11	Saya merasa sulit untuk menahan diri agar tidak meluapkan emosi saat menghadapi masalah.					
12	Saya mencoba mengambil jarak sejenak dari masalah agar dapat berpikir lebih jernih.					
13	Saya merasa kesulitan untuk menjaga jarak emosional atau kognitif dari masalah yang menekan.					

14	Saya berpura pura tidak masalah meskipun sebenarnya sedang tertekan.					
15	Saya berusaha melihat sisi positif dari kesulitan yang saya alami sebagai proses pembelajaran.					
16	Saya merasa bahwa masalah yang saya hadapi tidak memberikan manfaat apapun bagi diri saya.					
17	Saya mengakui kesalahan saya ketika mengalami hambatan dalam penyelesaian skripsi.					
18	Saya cenderung menyalahkan keadaan atau orang lain atas masalah yang saya hadapi.					
19	Saya melakukan aktivitas lain sejenak untuk mengurangi tekanan sebelum menghadapi masalah.					
20	Saya memilih untuk tidak memikirkan kelanjutan studia atau kelulusan saya.					
21	Saya cenderung menghindari masalah ketika merasa tertekan.					
22	Saya menunda mengerjakan skripsi ketika merasa cemas atau tertekan.					

Lampiran 5 Dokumentasi Saat Penyebaran Angket kuesioner



Lampiran 6 Lembar Jawab Responden

HASIL VARIABEL X1 PFC										
Nomer	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	Total
1	5	4	5	5	1	3	5	5	5	33
2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	40
3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	29
4	4	3	4	3	5	5	4	4	4	32
5	4	4	4	4	2	5	3	3	3	29
6	4	4	4	4	3	4	3	4	4	30
7	4	3	4	5	5	5	3	4	4	33
8	3	3	3	3	2	3	2	3	3	22
9	5	4	5	5	2	5	5	4	4	35
10	5	3	5	5	1	5	4	5	5	33
11	4	4	4	3	2	2	3	4	4	26
12	4	5	2	4	5	2	5	2	4	29
13	3	4	3	4	4	3	4	4	4	29
14	5	4	5	5	2	5	5	4	4	35
15	3	4	3	4	2	3	4	3	3	26
16	3	4	3	4	5	5	4	4	4	32
17	5	4	5	5	4	5	4	4	4	36
18	4	4	4	5	3	4	4	4	4	32
19	4	4	4	5	2	3	4	4	4	30
20	4	4	4	4	4	1	4	4	4	29
21	4	4	4	5	4	5	4	4	4	34
22	4	3	4	3	4	4	4	3	3	29
23	5	5	5	4	3	3	4	5	5	34
24	5	4	5	5	2	4	4	3	3	32
25	5	4	5	5	4	5	4	5	5	37
26	4	5	4	4	5	5	5	5	5	37
27	4	5	4	5	5	5	4	4	4	36
28	5	5	5	4	3	4	4	4	4	34
29	5	5	5	5	4	5	4	4	4	37
30	5	4	5	4	1	3	4	5	5	31
31	3	3	3	1	1	5	2	2	2	20
32	4	5	1	5	3	4	4	4	2	30
33	5	4	1	5	5	5	5	5	1	35
34	5	4	2	5	5	5	5	5	1	36
35	5	4	1	4	3	4	4	5	2	30
36	5	4	2	5	5	5	5	5	3	36
37	5	4	2	4	2	5	4	4	3	30
38	4	5	2	4	1	1	3	3	2	23
39	5	4	3	5	4	5	5	5	1	36
40	4	5	4	5	4	5	5	4	5	36
41	4	4	1	4	2	5	3	3	2	26
42	4	4	2	3	2	2	3	3	3	23
43	5	4	1	3	2	2	4	5	2	26
44	4	5	2	5	5	4	4	5	4	34
45	4	3	2	5	3	4	4	5	2	30
46	4	4	1	3	3	4	5	4	2	28
47	4	4	2	5	1	4	3	4	2	27
48	3	2	4	3	1	1	3	4	3	21
49	3	3	1	5	4	3	4	4	1	27
50	4	4	2	5	4	4	4	4	2	31
51	4	4	2	4	4	4	4	4	2	30
52	4	4	2	4	5	5	4	4	2	32
53	2	4	5	4	4	4	2	2	4	27
54	4	4	2	5	4	4	4	4	2	31
55	4	4	2	4	4	4	4	4	2	30
56	2	4	4	4	4	4	2	2	4	26
57	4	2	1	4	5	2	4	2	1	24
58	4	4	4	4	5	5	5	2	2	33
59	4	4	2	4	4	4	4	4	2	30
60	4	2	4	5	4	2	4	4	2	29
61	2	4	1	4	2	5	2	4	4	24
62	2	4	5	5	4	4	2	2	4	28
63	4	4	2	4	4	2	4	2	4	26
64	4	5	4	5	3	5	5	4	5	35
65	3	5	4	2	3	5	2	3	5	27
66	4	5	2	4	5	2	5	2	4	29
67	2	4	2	4	2	4	4	2	4	24
68	4	2	1	5	4	2	4	2	1	24
69	4	4	4	4	5	5	5	2	2	33
70	4	3	2	5	3	4	5	3	4	29
71	5	2	5	2	5	2	2	5	2	28
72	2	5	3	4	5	5	4	2	5	30
73	3	5	4	2	1	3	4	2	1	24
74	4	1	2	5	3	4	2	4	3	25
75	1	4	3	5	2	1	3	5	2	24
76	2	2	1	5	4	4	2	1	5	21
77	4	5	1	2	3	4	1	2	3	22
78	2	3	1	2	3	4	1	2	3	18
79	3	5	4	2	3	5	2	3	5	27
80	2	4	1	3	2	5	1	3	2	21
81	5	3	2	5	4	3	5	4	3	31
82	4	4	3	3	1	2	5	5	4	27
83	2	2	5	5	1	1	4	3	3	23
84	4	2	4	5	4	2	4	4	2	29
85	4	4	2	4	4	2	4	2	4	26
86	5	4	2	5	5	5	5	5	1	36

Variabel X2 EFC															
Nomer	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	Total	
1	5	3	3	3	4	5	3	5	1	5	1	4	1	43	
2	5	3	5	3	5	5	1	5	1	5	1	1	5	45	
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65	
4	4	4	5	4	5	4	3	2	1	5	1	2	5	45	
5	3	3	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	45	
6	4	2	4	2	3	4	3	4	3	4	2	2	3	40	
7	4	2	4	3	3	3	2	4	2	4	1	2	3	37	
8	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	33	
9	5	2	4	2	4	5	1	5	1	4	1	2	3	39	
10	5	5	5	5	5	5	1	5	1	5	1	5	5	53	
11	4	3	3	3	5	4	1	4	1	4	1	3	3	39	
12	5	4	5	2	4	5	4	5	4	5	2	4	5	54	
13	4	3	4	4	4	5	4	3	4	3	4	3	4	49	
14	5	1	5	2	3	3	1	3	1	4	1	3	4	36	
15	3	2	3	2	3	4	2	4	2	3	2	2	2	34	
16	3	2	3	3	2	3	1	2	1	3	1	1	3	28	
17	4	2	4	2	4	4	1	4	1	5	2	2	2	37	
18	5	2	5	3	5	5	2	5	1	4	1	3	1	42	
19	5	2	4	2	5	4	3	4	1	5	1	1	4	41	
20	4	1	4	2	4	2	3	4	2	3	3	2	1	35	
21	4	2	4	3	3	4	4	4	2	4	2	3	3	42	
22	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	49	
23	5	1	5	1	1	5	1	5	1	5	1	1	1	33	
24	5	2	4	3	3	5	3	4	1	4	1	3	2	40	
25	5	2	4	2	3	4	3	3	2	3	1	1	2	35	
26	4	2	5	2	4	4	2	3	2	4	1	4	3	40	
27	4	3	4	3	5	5	3	5	2	4	2	4	3	47	
28	3	1	3	2	4	5	1	3	1	4	1	1	3	32	
29	5	5	5	3	3	5	3	3	3	5	2	5	3	50	
30	4	2	4	2	4	3	2	4	2	4	1	2	1	35	
31	5	1	1	1	1	5	1	3	1	3	2	3	1	28	
32	5	2	4	3	4	5	1	4	1	3	1	2	3	38	
33	5	1	5	1	5	5	1	5	1	5	1	5	1	41	
34	5	2	4	2	4	4	1	4	1	4	1	1	2	35	
35	3	3	3	2	2	5	2	3	3	4	1	2	2	35	
36	5	5	3	4	5	3	3	3	5	2	1	3	3	45	
37	4	2	4	3	4	4	2	3	2	5	3	3	4	43	
38	5	2	3	3	3	3	1	3	2	5	1	3	3	37	
39	5	4	4	1	1	5	1	4	1	4	1	1	1	33	
40	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	58	
41	3	3	4	3	5	5	2	5	1	5	1	1	1	39	
42	3	2	3	3	4	4	2	4	1	4	1	1	1	33	
43	5	2	4	2	4	5	1	4	1	5	1	4	4	42	
44	4	3	5	3	4	4	2	5	1	4	1	3	4	43	
45	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	1	3	5	44	
46	5	2	5	3	4	5	3	3	1	4	1	3	3	42	
47	3	3	4	2	5	4	2	4	4	4	1	2	5	43	
48	4	5	4	3	4	5	3	3	3	4	3	3	5	49	
49	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	47	
50	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	36	
51	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	36	
52	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	36	
53	4	5	2	4	4	2	4	2	4	2	5	5	5	48	
54	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	36	
55	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	36	
56	4	5	2	4	4	2	4	2	4	2	5	5	5	48	
57	5	2	1	5	4	2	5	4	1	5	4	2	1	41	
58	2	1	1	1	1	4	4	4	2	2	2	1	1	26	
59	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	36	
60	5	2	4	5	2	4	2	4	2	4	5	5	2	46	
61	4	4	5	2	4	2	2	5	1	4	4	4	5	46	
62	4	5	2	4	4	2	5	2	4	2	5	5	5	49	
63	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	5	2	47	
64	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	58	
65	4	3	5	4	2	3	4	2	5	4	2	3	5	46	
66	5	4	5	2	4	5	4	5	4	5	2	4	5	54	
67	2	2	4	2	4	2	2	4	4	2	4	2	5	39	
68	5	2	1	5	4	2	5	4	1	5	4	2	1	41	
69	2	1	1	1	1	4	4	4	2	2	2	1	1	26	
70	2	3	4	2	5	3	2	5	4	2	5	3	4	44	
71	5	5	2	5	2	5	5	2	2	5	2	5	2	47	
72	3	2	5	3	4	2	3	4	5	3	4	2	5	45	
73	3	4	2	1	3	5	2	1	5	4	2	1	3	36	
74	4	2	5	3	4	1	5	3	1	2	5	3	4	42	
75	1	3	5	2	1	4	5	2	4	3	5	2	1	38	
76	4	2	2	1	5	4	2	2	5	4	4	2	2	39	
77	4	1	2	3	4	5	2	3	5	1	2	3	4	39	
78	4	1	2	3	4	5	2	3	5	1	2	3	4	39	
79	4	3	5	4	2	3	4	2	5	4	2	3	5	46	
80	5	1	3	2	5	4	3	2	4	1	3	2	5	40	
81	2	4	3	2	5	4	2	5	3	2	5	4	3	44	
82	4	3	1	2	2	5	4	4	3	1	2	2	5	38	
83	2	5	5	1	1	4	3	3	2	5	5	1	1	38	
84	5	2	4	5	2	4	2	4	2	4	2	5	2	43	
85	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	46	
86	5	2	4	2	4	4	1	4	1	4	1	1	2	35	

Hasil Variabel Y QLC

Nomer	P1	P2	P5	P7	P8	P9	P10	P11	P13	P14	P17	P18	P21	P22	P24	Total
1	1	2	2	3	3	3	3	5	1	1	4	1	5	1	3	38
2	5	3	5	5	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	3	65
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
4	1	5	4	3	4	5	3	4	3	5	5	5	3	4	3	57
5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	53
6	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	51
7	3	4	3	4	4	3	2	5	3	4	4	4	4	4	4	55
8	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	4	4	3	2	45
9	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	4	4	3	2	2	41
10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
11	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	5	4	3	52
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	45
13	2	2	4	5	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	55
14	2	1	2	4	4	2	5	4	4	4	3	3	4	2	4	48
15	2	2	2	3	4	2	3	3	2	2	4	2	2	2	2	37
16	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	39
17	1	2	1	4	4	3	3	5	2	1	5	3	5	4	2	45
18	3	2	2	4	3	3	3	4	2	2	4	5	5	5	5	52
19	2	2	2	5	4	2	2	4	1	3	3	3	5	2	4	44
20	2	2	1	4	4	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2	35
21	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	50
22	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	52
23	1	1	1	5	5	1	1	5	1	1	1	1	1	1	1	27
24	2	4	2	5	3	2	3	3	3	3	5	3	3	3	3	47
25	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	36
26	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	1	4	5	5	63
27	3	4	3	4	4	3	3	5	2	2	3	4	2	2	4	48
28	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	46
29	5	5	3	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	3	3	66
30	3	4	4	3	4	5	5	3	4	5	5	4	4	5	5	63
31	4	5	4	2	1	5	4	5	1	1	1	1	1	3	1	39
32	2	2	1	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2	1	3	37
33	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	2	2	5	1	5	41
34	1	2	2	5	5	2	2	5	2	2	2	2	4	2	2	40
35	2	2	2	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	40
36	1	3	1	5	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	60
37	3	3	4	5	3	5	4	3	3	3	3	2	5	3	3	52
38	2	3	1	3	3	2	5	4	3	2	3	5	3	1	3	43
39	2	3	1	4	4	2	4	4	3	2	3	2	2	2	3	41
40	5	4	5	2	3	5	4	2	4	5	5	4	4	5	5	62
41	5	5	4	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	5	3	68
42	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	44
43	1	2	1	5	4	2	3	4	2	2	4	1	1	2	3	37
44	3	4	3	5	3	3	4	4	3	3	4	5	5	4	4	57
45	3	2	4	5	3	5	5	3	3	4	5	5	5	4	4	60
46	3	3	1	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	44
47	4	4	2	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	5	5	61
48	2	2	3	4	4	1	1	5	4	3	3	1	3	3	3	42
49	3	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	2	3	50
50	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	55
51	4	4	2	4	4	4	4	4	5	2	4	4	5	2	2	54
52	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	54
53	5	5	5	1	2	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	64
54	4	4	2	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	2	2	55
55	2	4	1	4	3	5	1	4	2	2	2	2	2	4	2	40
56	5	5	5	2	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	4	65
57	2	2	2	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	4	2	38
58	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	54
59	5	5	5	2	2	5	5	2	5	5	5	5	5	5	4	65
60	5	4	5	2	2	5	4	2	5	4	5	4	5	4	4	60
61	5	5	4	4	4	2	2	4	2	1	2	1	2	1	5	44
62	5	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	5	5	5	5	63
63	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	46
64	5	4	4	4	5	4	4	2	4	5	5	4	4	5	5	64
65	5	4	5	2	1	5	4	4	2	2	2	2	2	4	2	46
66	5	1	5	4	4	5	1	5	5	1	5	1	5	1	4	52
67	2	4	2	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	4	44
68	5	4	5	2	1	5	4	2	5	4	5	4	5	4	1	56
69	5	5	4	4	4	2	2	2	1	1	5	5	2	2	1	45
70	3	4	3	2	5	3	4	2	3	4	3	4	3	4	5	52
71	2	5	2	2	5	2	5	2	2	5	2	5	2	5	5	51
72	4	2	4	5	3	4	2	5	4	2	4	2	4	2	3	50
73	5	4	3	5	2	1	3	5	2	3	4	2	5	4	1	49
74	1	5	5	4	4	5	1	2	3	4	5	3	2	5	4	53
75	4	3	1	3	5	2	1	4	5	2	3	5	4	3	2	47
76	4	5	4	2	1	5	4	4	2	1	4	2	5	4	2	49
77	1	2	5	2	3	4	5	1	3	4	2	3	1	2	4	42
78	3	1	4	1	2	3	4	5	2	3	1	2	5	1	3	40
79	5	4	5	2	3	5	4	2	5	4	5	4	5	4	3	60
80	4	1	5	1	3	2	5	4	3	2	1	3	4	1	2	41
81	3	2	3	5	4	3	2	5	3	2	3	2	3	2	4	46
82	1	2	5	4	3	3	1	2	5	5	3	3	2	5	4	48
83	5	4	4	4	5	4	4	4	3	3	5	5	4	4	3	61
84	5	4	5	2	2	5	4	2	5	4	5	4	5	4	4	60
85	4	2	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	2	46
86	1	2	2	5	5	1	2	5	2	2	2	2	4	2	2	39

