

**MEKANISME KOPING DALAM MENGHADAPI  
QUARTER LIFE CRISIS: KAJIAN FENOMENOLOGI  
PADA MAHASISWA ILMU KESEJAHTERAAN  
SOSIAL TINGKAT AKHIR**



**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana**

**Disusun oleh :**

**Faydhona Royhana**

**NIM. 22102050077**

**Dosen pembimbing:**

**Andayani, SIP,MSW**

**NIP.19721016 199903 2008**

**PROGRAM STUDI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2026**

# HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-935/Un.02/DD/PP.00.9/06/2026

Tugas Akhir dengan judul : **MEKANISME KOPING DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS : KAJIAN FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL TINGKAT AKHIR**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : **FAYDHONA ROYHANA**  
Nomor Induk Mahasiswa : **22102050077**  
Telah diujikan pada : **Rabu, 03 Juni 2026**  
Nilai ujian Tugas Akhir : **A-**

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

## TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Andayani, SIP, MSW  
SIGNED

Valid ID: 6a261e15c3277



Penguji I  
Drs. Lathiful Khulq, M.A., BSW., Ph.D.  
SIGNED

Valid ID: 6a22b3cc2e0f5



Penguji II  
Dr. Muh. Utih Absor, S.H.I., MA  
SIGNED

Valid ID: 6a23a0b589637



Yogyakarta, 03 Juni 2026  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Prof. Dr. Arif Mafnuhin, M.A., M.A.I.S.  
SIGNED

Valid ID: 6a262c8b6968

# SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada Yth.  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr.wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku dosen pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Faydhona Royhana  
NIM : 22102050077  
Judul Skripsi : MEKANISME KOPING DALAM MENGHADAPI  
QUARTER LIFE CRISIS: KAJIAN FENOMENOLOGI  
PADA MAHASISWA ILMU KESEJAHTERAAN  
SOSIAL TINGKAT AKHIR

skripsi tersebut sudah memenuhi syarat

- Bebas dari unsur plagiarisme.
  - Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
  - Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Skripsi yang berlaku.
- dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.


Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 18 Mei 2026


Mengetahui;

Dosen Pembimbing

Ketua Program Studi

  
Andayani, S.P., MSW

NIP. 19721016-199903 2008

  
M. Izzul Haq, S.Sos., M.Sc., Ph. D.

NIP. 19810823200911007

# SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faydhona Royhana  
NIM : 22102050077  
Prodi : Ilmu Kesejahteraan Sosial  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: MEKANISME KOPING DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS: KAJIAN FENOMENOLOGI PADA MAHASISWA ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL TINGKAT AKHIR adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian- bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkan sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 18 Mei 2026

Yang menyatakan,



Faydhona Royhana

NIM.22102050077

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

Usaha tidak akan mengkhianati hasil, tapi hasil yang tertunda selalu menyimpan hikmah, dari situ kita tau bahwa manusia hanya bisa berencana, namun takdir Allah tak kalah indahnyanya.

(Penulis)

Hidup itu sudah naik turun. Maka nikmatisetiap prosesnya, pungut hikmahnya. Saat naik, rendah hatilah. Saat turun tabahlah. Sunggu bersama kesulitan dan kemudahan

(Najwa Shihab)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta kekuatan yang senantiasa diberikan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan penuh dengan pembelajaran yang berharga. Dalam prosesnya saya menyadari bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari do'a, dukungan dan kasih sayang berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan tulus saya persembahkan skripsi saya kepada:

Keluarga tercinta, yang telah memberikan do'a, kepercayaan, serta dukungan tanpa henti dalam setiap langkah saya. Menjadi sumber kekuatan utama dalam menghadapi berbagai situasi selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Tanpa adanya kalian, saya mungkin tidak akan kuat dan mampu untuk menjalani berbagai hal hingga saat ini.

Kepada diri sendiri, yang telah berjuang, berproses, bertahan dan sebisa mungkin untuk menjalani perkuliahan dengan sebaik mungkin hingga akhir skripsi. Proses yang sudah terlewati memberikan banyak pembelajaran yang membuat saya menjadi pribadi yang lebih dewasa, dan lebih baik dari pada sebelumnya. Terakhir, saya ingin kembali mengucapkan terimakasih kepada diri sendiri yang sudah berhasil sampai pada titik ini.



## ABSTRAK

Fenomena *quarter life crisis* banyak dialami oleh mahasiswa khususnya pada tingkat akhir yang ditandai dengan kecemasan masa depan, kebingungan arah hidup dan ketidakpastian. Kondisi seperti ini merupakan tekanan psikososial dan memerlukan strategi sebagai bentuk penyesuaian diri bagi individu untuk bertahan dan beradaptasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif metode fenomenologi penelitian ini menggali makna pengalaman subjektif informan. Subjek penelitian dipilih berdasarkan kriteria seperti mahasiswa tingkat akhir yang sedang atau pernah mengalami *quarter life crisis* dengan teknik *purposive sampling*. Melalui wawancara teknik pengumpulan data dilakukan dengan diperkuat triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa menggunakan berbagai mekanisme koping, baik secara adaptif maupun maladaptif, diantaranya *emotion-focused coping*, *problem-focused coping*, *avoidance coping* dan *behavioral coping*. Mekanisme koping yang adaptif berupa pengelolaan emosi, dukungan sosial, dan perencanaan masa depan, sedangkan mekanisme koping maladaptif dapat dilihat dari penarikan diri dan perilaku penghindaran. Temuan ini menunjukkan bahwa mekanisme koping memiliki peran penting untuk membantu mahasiswa dalam memberikan pemahaman serta strategi menghadapi *quarter life crisis* secara konstruktif.

Kata kunci: fenomenologi, mahasiswa, mekanisme koping, *quarter life crisis*.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRACT

The phenomenon of *quarter life crisis* is experienced by many students, especially in the final level which is characterized by future anxiety, confusion about the direction of life and uncertainty. Conditions like this are psychosocial pressures and require strategies as a form of self-adjustment for individuals to survive and succeed. This study aims to find out the coping mechanism used by final year Social Welfare Science students in dealing with *the quarter life crisis*. Using a qualitative approach phenomenological method, this study explores the meaning of informants' subjective experiences. The research subjects were selected based on criteria such as final year students who are or have experienced *a quarter life crisis* with *purposive sampling techniques*. Through interviews, data collection techniques were carried out by strengthening the triangulation of sources. The results of the study showed that students used various coping mechanisms, both adaptive and maladaptive, including *emotion-focused coping*, *problem-focused coping*, *avoidance coping* and *behavioral coping*. Adaptive coping mechanisms are in the form of emotion management, social support, and future planning, while maladaptive coping mechanisms can be seen from withdrawal and avoidance behavior. These findings show that the coping mechanism has an important role to help students in providing understanding and strategies to deal with the quarter life crisis constructively.

Keywords: phenomenology, students, coping mechanisms, *quarter life crisis*.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia dan pertolongan Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini berjudul **Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Kajian Fenomenologi Pada Mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial Tingkat akhir** sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi penerang jalan bagi umat manusia menuju kehidupan yang penuh ilmu pengetahuan dan kemuliaan.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak sedikit tantangan dan hambatan yang dihadapi. Namun berkat pertolongan Allah SWT serta dukungan dari berbagai pihak, skripsi ini dapat diselesaikan. Peneliti mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah menemani dan membantu serta memberikan dukungan dalam penyusunan skripsi dari awal hingga akhir. Tanpa bantuan dan do'a dari berbagai pihak, skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik. Oleh karena ini, dengan rendah hati, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Noorhaidi, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Muhammad Izul Haq, M.Sc. selaku Kepala Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial.
4. Dr. H. Zainudin, M.Ag. selaku Dosen Pembimbing Akademik
5. Andayani, SIP, MSW. selaku Dosen Pembimbing tugas akhir skripsi yang telah membimbing dengan sabar, perlahan, dan tulus serta tiada henti dalam memberikan

semangat. Arahan dan dukungan tidak henti beliau berikan untuk penulis dalam proses penyusunan skripsi.

6. Seluruh dosen serta staf Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama masa perkuliahan.
7. Peluk erat untuk penulis yang telah berusaha bertahan dan berjuang selama masa perkuliahan serta proses penyusunan skripsi yang penuh dengan lika liku yang tak terduga, jatuh bangun meyakinkan diri melawan keras nya pemikiran yang berkecamuk, merasakan tangis dan tawa yang terkadang tidak dapat dibagi, serta berdiri tegak dengan angin lalu yang tidak selalu baik. Banyak hal yang sudah terjadi dan membuat saya belajar tentang kehidupan yang semakin dewasa, berbagai macam pengalaman dan pembelajaran membuat saya terus bisa bertahan hingga saat ini.
8. Keluarga saya tercinta, yang menjadi penyemangat utama dan tujuan utama dalam membahagiakan mereka. Cinta pertama penulis, ayah yang tidak kenal lelah dan selalu menjadi garda terdepan untuk perjuangan pendidikan dan kehidupan terbaik putri satu-satunya. Mama, keluarga dan juga menjadi teman terbaik, yang tidak pernah berhenti dalam memberikan dukungan dan nasehat selama masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi. Adik-adik yang selalu memberikan dukungan meskipun tidak secara langsung, menjadi penghibur ketika lelah dan penat, kelak suatu saat kalian akan lebih sukses dari kakak.
9. Keluarga besar yang selalu mendo'akan dan memberikan dukungan., saudara persepupu
10. Anak kos mami, teman-temanku yang telah membersamai sedari maba, Hanun, Ella, Sovi, Salma, Winda, segala kenangan dan momen kebersamaan yang tidak akan pernah di lupakan. Susah, senang, tawa dan tangis yang sudah dilalui bersama selalu terasa

indah dan kuat berkat dukungan dan rangkulan yang selalu terbuka untuk saling mengerti tanpa penghakiman. Terimakasih sudah kebersamai dan menyemangati penulis selama masa perkuliahan dan proses skripsi.

11. Keluarga Bhumiwarsa, yang sudah memberikan warna warni perkuliahan, pengalaman berkesan dan kenangan seru di masa KKN hingga bersama-sama dalam menyusun skripsi. Dukungan dan setiap pertemuan membuat penulis merasa hangat dengan rasa persaudaraan yang kuat, terimakasih sudah kompak, menerima dan terus rukun untuk saling bertemu memberikan semangat satu sama lain.
12. Group 3<sup>rd</sup> brain beauty behavior, cipa dan imel yang sudah bersedia memberikan ruang untuk saling berbagi dan mendukung. Singkat namun dalam rasa saling memiliki, tanpa kalian proses skripsi ini tidak akan lengkap, semoga kalian selalu dipermudah dalam segala proses.
13. Group WACANA (Wanita cantik sarjana) mb Ekta, Hartanti, yang sudah menemani dan kebersamai penulis sedari masa sekolah dan masih terus saling menguatkan hingga saat ini dan seterusnya. Masih banyak wacana kita yang belum terrealisasikan.
14. Teruntuk Hanif, seseorang yang selalu meluangkan waktu untuk sekedar mencicipi makanan dan minuman enak sebagai penyemangat, yang selalu memberikan telinga dan respon untuk segala cerita keluh kesah, dan menemani kebahagiaan di masa perkuliahan hingga penyelesaian tugas akhir skripsi. Terimakasih juga sudah selalu bersedia mengulurkan tangan untuk membantu dan berusaha bersama untuk mencapai tujuan akhir kuliah dan semoga untuk tujuan-tujuan akhir selanjutnya.
15. Teman-teman seperjuangan bimbingan, septa si konselor dadakan, afia teman sedari mabaku, azza besti lepas, salmanisa, dinda, dan teman-teman IKS yang sudah bersama-sama berjuang selama masa perkuliahan untuk mencapai tujuan akhir skripsi.

16. Terakhir kepada pihak yang telah membantu kelancaran proses skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan semua pihak menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan terbaik dari Allah SWT.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>BAB I</b>	
<b>PENDAHULUAN</b>	
A.Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	11
C. Tujuan Penelitian.....	11
D. Manfaat penelitian.....	11
E. Kajian pustaka.....	12
F. Kajian Teori.....	21
G. Metodologi Penelitian.....	29
H. Sistematika Pembahasan.....	38
<b>BAB II</b>	
<b>KONTEKS AKADEMIK DAN KARAKTERISTIK MAHASISWA</b>	
A.Latar Belakang dan Sejarah Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial.....	40
B.Visi, Misi dan Tujuan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta....	44
C.Visi, Misi dan Tujuan Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial.....	45
D.Kurikulum dan Kegiatan Akademik Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial.....	47
E.Profil dan Karakteristik Mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial.....	51
F.Tuntutan Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Ilmu Kesejahteraan Sosial.....	53
G.Profile Informan.....	56
<b>BAB III</b>	
<b>HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
A.Pengalaman Quarter Life Crisis Informan.....	60
B.Mekanisme Koping dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	74
C.Makna Quarter Life Crisis Bagi Mahasiswa.....	92
D.Harapan dan Saran Mahasiswa Terhadap Kampus Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.....	93
<b>BAB IV</b>	
<b>PENUTUP</b>	
A.Kesimpulan.....	96
B.Saran.....	98

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	100
<b>LAMPIRAN</b>	
<i>Lampiran 1: Pertanyaan Screening</i> .....	105
<i>Lampiran 2: Panduan Wawancara Penelitian</i> .....	106
<i>Lampiran 3: foto wawancara</i> .....	108
<i>Lampiran 4. Turnitin</i> .....	110
<i>Lampiran 5. Daftar Riwayat Hidup</i> .....	111



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Quarter Life Crisis* menurut Robinson merupakan keadaan individu yang mengalami berbagai tahap perkembangan di dalam kehidupannya, mulai dari masa kecil atau anak-anak, remaja, dewasa hingga usia lanjut. Setiap masa nya memiliki tugas, ciri khas serta tuntutan yang harus dipenuhi. Salah satunya adalah masa perubahan dari remaja ke dewasa awal, fase ini merupakan fase yang kerap kali mendapatkan perhatian dan menjadi fase terpenting dalam hidup dan keadaan yang mengkhawatirkan ketidakpastian akan masa depan yang biasanya dialami oleh seseorang yang sedang berada pada masa transisi dari remaja ke dewasa awal. Erikson pertama kali mencetuskan adanya krisis emosional di masa perkembangan dewasa awal.<sup>1</sup>

Pada masa ini seseorang sedang berada di titik permasalahan terkait impian dan harapannya baik secara akademik, karier serta pekerjaannya di masa mendatang. Hal ini biasanya muncul ketika seseorang memasuki umur 19-20 tahun yang rentan dialami oleh mahasiswa.<sup>2</sup> Masa ini dinamakan *emerging adulthood* yang dikenalkan oleh Arnett adalah fase dimana seseorang akan menerima banyak

---

<sup>1</sup> Resky Putri Pamawang Dkk., "Pengaruh Hope Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi Karakter* 3, No. 1 (2023): 230-35, <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2564>.

<sup>3</sup> Uti Lestari, Luluk Masluchah, Dan Wardatul Mufidah, "Konsep Diri Dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*," *Idea: Jurnal Psikologi* 6, No. 1 (24 April 2022): 14-28, <https://doi.org/10.32492/idea.v6i1.6102>.

tuntutan dari lingkungan mana saja, baik dari keterampilan tertentu sampai pengetahuan seiring dengan berjalanya masa perubahan menuju dewasa awal.<sup>3</sup>

Dari penelitian Allison mengatakan bahwa individu yang berusia muda, akan mengalami gangguan dan tekanan mental yang kursial. Data yang ditemukan oleh Adinda & Prastuti 2021 juga mengungkapkan bahwa ada 12% usia 18-29 tahun mempunyai pikiran dan ide untuk bunuh diri secara terus menerus, pada data *American College Health Association (ACHA)* ada 3,7% mahasiswa yang terbukti sudah melakukan percobaan bunuh diri, menunjukkan bahwa dewasa muda merupakan kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis selama masa transisi menuju dewasa.<sup>4</sup>

Tema ini sangat penting untuk diteliti karena menyangkut dengan kesehatan mental dan psikologi seseorang yang nantinya akan berpengaruh pada kesejahteraan diri dan kesejahteraan emosional individu yang mengalami *quarter life crisis*, Dengan memahami mekanisme koping seperti *mindfulness*, *self-compassion*, regulasi emosi, dan dukungan sosial, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang bagaimana individu menjaga kesejahteraan mereka di tengah tekanan hidup. Temuan ini penting bagi ilmu kesejahteraan sosial karena dapat menjadi landasan untuk merencanakan intervensi sosial yang bertujuan

---

<sup>3</sup>“Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Resiliensi Dengan Quarter-Life Crisis Pada Emerging Adulthood Repository - Unair Repository,” Diakses 17 November 2025, <https://Repository.Unair.Ac.Id/137858/>.

<sup>5</sup>Syafira Triesna Adinda Dan Endang Prastuti, “Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa,” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, No. 1 (2021): 135–51, <https://doi.org/10.33367/Psi.V6i1.1520>.

meningkatkan kesejahteraan psikososial pada dewasa muda. Banyaknya tuntutan sosial dan keadaan juga menjadi alasan mengapa hal ini penting untuk diteliti, terutama untuk mahasiswa tingkat akhir yang pada umumnya mengalami hal tersebut.

Pada mahasiswa tingkat akhir mahasiswa akan merasa ditekan oleh realita dan keadaan. Untuk itu, pemahaman tentang dampak, faktor, penyebab, serta mekanisme coping atau cara mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi masa krisis. Penelitian ini dapat membantu mahasiswa semester akhir dalam menghadapinya. Seperti yang terdapat pada penelitian sebelumnya yang dilakukan dengan studi kasus pada mahasiswa Komunikasi Penyiaran Islam UIN Raden Fatah Palembang.<sup>5</sup> Penelitian lain yang dilakukan oleh Rifka Fatchurrahmi juga memperkuat argumen bahwa mahasiswa sering kali mengalami *quarter life crisis* segala masa remaja telah usai terlewati dan segala hal yang dilakukan ketika remaja telah terpenuhi termasuk dalam penemuan pendirian hidup atau pencarian jati diri.<sup>6</sup>

Objek penelitian berfokus pada mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial (IKS) tingkat akhir, yang didasarkan pada ciri khas dari konteks akademik dan praktik sosial yang secara tidak langsung saling berhubungan, memberikan ruang yang

---

<sup>5</sup> “View Of Komunikasi Psikologi Terhadap Quarter Life Krisis (Studi Kasus Pada Mahasiswa Culture Shock Prodi Kpi),” Diakses 1 Maret 2025, <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/view/2523/2569>.

<sup>6</sup> “Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir | Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan,” Diakses 1 Maret 2025, <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jptt/article/view/13524>.

kaya untuk mengkaji pengalaman *quarter life crisis* secara mendalam. Karena banyaknya tuntutan yang menjadi salah satu alasan mengapa mahasiswa IKS tingkat akhir dipilih untuk menjadi objek penelitian, seperti tanggungan praktik pekerjaan sosial (PPS), penelitian skripsi, pekerjaan yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa untuk menyambung hidupnya, belum lagi dengan permasalahan lainnya yang dialami oleh mahasiswa, seperti permasalahan pertemanan dan keluarga yang menjadi faktor utama yang menjadi salah satu masalah yang sangat berpengaruh dan mengganggu pemikiran mahasiswa, selain itu, penelitian mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa IKS semester akhir masih terbatas.

Tekanan akademik yang dialami mahasiswa IKS tidak hanya berkaitan dengan penyelesaian skripsi dan Praktik Pekerja Sosial, tetapi juga memunculkan kekhawatiran mengenai kesiapan memasuki dunia kerja, kemampuan profesional yang dimiliki, serta ketidakpastian masa depan ketika lulus. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stress akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat berkembang menjadi pengalaman *quarter life crisis* karena berkaitan dengan fase transisi menuju dewasa awal. Survei awal yang penulis lakukan pada tanggal 5-8 september 2025 ditemukan bahwa mahasiswa tidak hanya mengalami kekhawatiran terkait penyelesaian studi, namun adanya kecemasan terhadap masa depan, ketidakpastian karir, keterbatasan pengalaman kerja, tekanan ekonomi keluarga, serta kebingungan dalam menentukan arah hidup setelah lulus juga menjadi karakteristik yang sesuai dengan indikator *quarter life crisis* yang ditandai dengan berbagai macam perasaan tidak pasti pada masa depan, keraguan dalam

pengambilan keputusan hidup, dan kecemasan menghadapi transisi menuju dewasa awal.

Dari *screening* awal yang sudah dilakukan dapat dibuktikan dengan jawaban responden A mengatakan bahwa “aku belum tau besok mau gimana dan khawatir sama masa depan soalnya aku introvert dan ngerasa *ngga punya* banyak relasi.” Selain itu, responden B juga mengatakan bahwa “Jujur, aku *ngerasa* bingung dan khawatir karena, aku *gapunya* pengalaman apa-apa soal pekerjaan, *apalagi* besok kita juga *bakalan* ada praktikum dan makin sibuk, makin *enggak* bisa punya waktu buat kerja dan cari pengalaman lainnya. ”. Responden C berpendapat bahwa ia merasa khawatir dengan arah bagaimana kedepannya, karena faktor ekonomi yang menjadi masalah keluarganya. Ada juga responden yang mengatakan bahwa “ *gatau deh bingung banget*, soalnya masih ada banyak kegiatan diluar akademik yang masih jadi tanggung jawab. Aku juga belum ada persiapan judul minimal buat topik penelitian *deh* itu belum ada, padahal semester depan *udah harus* ada pandangan buat sempro.”

Rata-rata mereka merasa khawatir karena kurangnya pengalaman dalam bekerja dan skill yang masih sangat sedikit, selain itu kurangnya relasi dan kewajiban berorganisasi, belum lagi kesibukan kedepan yang menjadi kekhawatiran dan tidak siap nya mahasiswa dalam menghadapi masa yang akan datang juga mempengaruhi pesimis dan cemas yang dirasakan oleh mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial. Tetapi ada beberapa orang yang merasa yakin dengan kemampuan dan pengalaman diri nya sendiri tentang dunia pekerjaan, meskipun begitu kecemasan tetap ada dan masih mengganggu pikiran. Oleh karena itu,

adanya QLC akan sangat mengganggu apabila seseorang tidak memiliki upaya atau cara untuk menanganinya, apalagi jika hal tersebut terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sangat membutuhkan ruangan yang tenang untuk penyusunan skripsi. Mekanisme koping menjadi salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi QLC pada mahasiswa, menariknya meskipun mengalami kekhawatiran yang relatif serupa, setiap mahasiswa menunjukkan repon yang berbeda, sebagian berusaha meningkatkan keterampilan dan memperluas relasi, sementara sebagian lainnya cenderung menghindari permasalahan yang dihadapi. Perbedaan tersebut menunjukkan pentingnya memahami mekanisme koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Menurut Lazarus dan Folkman Mekanisme koping adalah proses berpikir dan berperilaku yang dilakukan oleh seseorang untuk mengadapi tekanan dari dalam dirinya maupun lingkungan sekitarnya, tekanan ini bisa jadi dari masalah, tuntutan, atau kesulitan yang dirasakan terlalu berat dan sulit untuk diselesaikan dengan kemampuan yang dimiliki. Dalam menghadapi hal tersebut seseorang akan melakukan cara untuk menghadapi stress, dan solusi untuk menjalni kehidupan yang lebih baik<sup>7</sup>. Mekanisme koping menjadi aspek penting karena menentukan bagaimana individu merespon tekanan yang dihadapi. Strategi koping yang digunakan dapat membantu individu beradaptasi dengan perubahan, pengelolaan emosi, dan menghadapi tantangan yang muncul pada masa pendewasaan.

---

<sup>7</sup> Nita Astuti Suryana, "Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19," *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 11, No. 2 (2022): 157-167.

Sedangkan menurut Friedman mekanisme koping merupakan proses yang terus diperbarui dan berkembang seiring dengan kondisi yang menghalangi serta pengalaman hidup seseorang, seseorang akan menyesuaikan cara mereka dalam mengatasi stress tergantung dari tantangan yang dihadapi dan pelajaran yang dapat diambil dari pengalaman sebelumnya, yang dibantu oleh dukungan dari keluarga.<sup>8</sup>

Banyak sekali strategi dalam mekanisme koping dari QLC yang dapat dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir, diantaranya adalah mekanisme koping adaptif seperti menggali keterampilan pada diri, fokus pada karir dan pekerjaan yang selaras dengan perkuliahan, manajemen dan pengelolaan waktu yang tepat, menjaga pola hidup sehat, berbagi cerita dengan teman sebaya, mencari dukungan keluarga dan lingkungan sekitar, relaksasi dan melakukan hobi, serta refreshing untuk menyenangkan diri sendiri dan menghindari stress karena tekanan dari dalam diri. Seperti yang dikatakan oleh penelitian dari Khilimyatz Zuhriyah bahwa mekanisme koping yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir untuk menghadapi fase krisis adalah dengan menggunakan *mindfulness & self-compassion* karena dapat membantu mengurangi dan meningkatkan ketahanan mental, mahasiswa yang pandai dalam mengatur emosi akan lebih mudah untuk menerima dan beradaptasi dengan perubahan tanpa menghakimi keadaan. Beberapa jenis mekanisme koping yang dapat digunakan adalah diantaranya *problem-focused coping* (berorientasi pada masalah), fokus pada regulasi emosi, dan dukungan

---

<sup>8</sup> "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Researchgate*, Advance Online Publication, 17 Oktober 2025, <https://doi.org/10.31100/Jurkam.V1i2.12>.

sosial, bagian dari jenis-jenis mekanisme koping yang dapat dilakukan untuk berhadapan dengan QLC<sup>9</sup>.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ilman dan Nurjannah mekanisme koping atau cara yang dapat dilakukan dalam menghadapi QLC adalah dengan Religiusitas dan kematangan beragama supaya dapat membantu seseorang mengatasi gangguan mental dan spiritual.<sup>10</sup> Meskipun terdapat beberapa penelitian yang membahas topik ini, namun penelitian yang secara fokus meneliti tentang mekanisme koping sebagai cara menghadapi *quarter life crisis* masih sangat terbatas, khususnya dalam lingkup mahasiswa IKS semester akhir, sehingga penelitian ini diharapkan bisa mengisi penelitian tersebut. Selain itu penelitian ini juga menggunakan kualitatif agar dapat menggali lebih dalam mengenai strategi yang digunakan dalam mekanisme koping.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Elsa Kurniawati yang berjudul *Quarter life crisis* terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta menunjukkan bahwa mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial adalah mahasiswa yang rentan mengalami *quarter life crisis* yang berpengaruh pada psikologisnya., karena stress yang berlebihan, kurangnya dukungan dan tekanan

---

<sup>9</sup> Khilmiyatuz Zuhriyah, "Pengaruh Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017" (Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021), [Http://Etheses.Uin-Malang.Ac.Id/33036/](http://etheses.uin-malang.ac.id/33036/).

<sup>10</sup> "Menghadapi Krisis Kehidupan Seperempat: Peran Konseling Islam Dalam Ketahanan Mental Dan Spiritual | Al-Amiyah: Jurnal Ilmiah Multidisiplin," Diakses 2 Maret 2025, [Https://Miftahul-Ulum.Or.Id/Ojs/Index.Php/Alamiyah/Article/View/223](https://miftahul-ulum.or.id/ojs/index.php/Alamiyah/Article/View/223).

akademik serta kebingungan masa muda yang berdampak nyata pada kesehatan mental mahasiswa. Menurutny peristiwa seperti ini adalah peristiwa psikologis yang umum terjadi pada individu yang sedang mengalami fase transisi menuju dewasa, termasuk mahasiswa yang sedang memasuki semester akhirnya.<sup>11</sup>

Mengenai *quarter life crisis* terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial UIN Sunan Kalijaga, menunjukkan bahwa fenomena tersebut ditemukan pada mahasiswa IKS dan berdampak terhadap kondisi psikologis mereka. Temuan tersebut menjadi indikasi bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena yang relevan untuk dikaji dalam konteks mahasiswa IKS. Akan tetapi, penelitian tersebut berfokus pada dampak terhadap kesejahteraan psikologis. Hingga saat ini masih terbatas penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana mahasiswa IKS menghadapi *quarter life crisis* melalui mekanisme coping yang digunakan.

Penelitian ini penting mengingat mahasiswa IKS akan menjadi seorang pekerja sosial yang memfasilitasi klien dalam menghadapi masa krisisnya. Artinya, mahasiswa pekerja sosial seharusnya sedari awal sudah mempersiapkan diri untuk dapat menangani krisis diri, selain itu adanya pengalaman praktikum dan ineraksi lapangan yang intens juga bisa menunjukkan bahwa sebagai mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial dapat menghadapi peristiwa krisis dengan mekanismenya yang berbeda. Ciri-ciri mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial yang sedang berada

---

<sup>11</sup> Elsa Kurniawati, "Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial" (Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2024).

pada fase transisi menuju dunia pekerja, ditambah dengan tuntutan akademik dan praktikum lapangan, menjadikan kelompok ini menarik untuk diteliti dalam konteks *quarter life crisis*. Namun demikian, penelitian ini tidak berasumsi bahwa seluruh mahasiswa IKS mengalami masa krisis, melainkan berupaya memahami pengalaman mahasiswa yang memang sedang atau pernah mengalami fenomena tersebut.

Penelitian ini menganalisis bagaimana mahasiswa IKS semester akhir memiliki mekanisme koping tersendiri yang mereka gunakan untuk menghadapi *quarter life crisis* baik dengan cara yang *adaptive* maupun *maladaptive*. Dengan mengkaji lebih dalam pengalaman mahasiswa menghadapi masa krisisnya, penelitian ini menggunakan metode fenomenologi untuk melihat bagaimana mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial melewati masa krisis dan kembali bangkit untuk kembali menjalani hidupnya dengan mekanisme koping yang sudah dilewati.

Berdasarkan dengan penelitian terdahulu dan hasil *screening* awal yang dilakukan peneliti, ditemukan indikasi adanya pengalaman *quarter life crisis* pada sebagian mahasiswa IKS tingkat akhir. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana mahasiswa IKS menghadapi fenomena tersebut melalui mekanisme koping masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami pengalaman mahasiswa IKS dalam menghadapi *quarter life crisis* dan strategi koping yang mereka gunakan dalam menjalani fase transisi menuju dewasa awal.

## **B. Rumusan masalah**

1. Bagaimana mekanisme coping yang digunakan oleh mahasiswa Ilmu Kesejahteraan sosial semester akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*?
2. Bagaimana pengalaman dan makna *quarter life crisis* bagi mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial tingkat akhir?

## **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam tentang makna pengalaman *quarter life crisis* dan bagaimana mekanisme coping yang digunakan oleh mahasiswa Ilmu Kesejahteraan sosial semester akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*

## **D. Manfaat penelitian**

### **1. Manfaat teoritis**

Penelitian yang akan dilakukan diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan terkhusus pada Ilmu Kesejahteraan Sosial serta kajian tentang Mekanisme Coping individu. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah :

- a. Menjadi referensi ilmiah bagi mahasiswa dan masyarakat umum terkait *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir dan mekanisme coping yang digunakan.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini bisa digunakan untuk sebuah dasar atau rujukan untuk penelitian lanjutan.

## 2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat untuk berbagai kalangan dan pihak, seperti :

- a. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat menjadi sebuah refleksi dan evaluasi serta pendalaman terkait pengenalan dan pengontrolan terhadap tekanan hidup *quarter life crisis* melalui strategi koping yang adaptif atau sehat.
- b. Perguruan tinggi, sebagai bahan masukan untuk pengembangan kurikulum pembelajaran mahasiswa prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial.

## E. Kajian pustaka

Penelitian kali ini akan berfokus pada variabel yang akan dibahas yaitu mekanisme koping dan *quarter life crisis*. Pada hal tersebut tentunya membutuhkan kajian dari penelitian terdahulu yang akan tersusun pada pembahasan kali ini. Kajian pustaka adalah dasar teori yang akan digunakan untuk membuktikan dan menguatkan fokus dari penelitian yang dibahas. Pada bagian ini akan membahas tentang apa saja konsep, teori, dan inti hasil dari penelitian terdahulu yang akan memberikan bukti yang relevan dengan judul dan topik yang akan dibawakan yakni ” *Mekanisme Koping sebagai Cara Menghadapi Quarter Life Crisis Mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial Semester Akhir.*” Kajian pustaka ini berfungsi untuk hasil ilmiah yang tidak hanya akan memperkuat argumen tetapi nantinya juga akan merangkap dan dirangkum hasil dari pemikiran-pemikiran dari penelitian sebelumnya terkait *quarter life crisis*, dan mekanisme koping. Dengan mengumpulkan prespektif serta uraian berbagai teori serta hasil studi dari penelitian

terdahulu, diharapkan nantinya akan memunculkan kerangka pemikiran yang pasti sebagai dasar dari permasalahan yang diambil di penelitian ini.

Pada jurnal yang berjudul Mekanisme Koping Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang ditulis oleh Muhammad Agung Krisdianto, Mulyanti disebutkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat depresi yang tinggi karena banyaknya tekanan baik dari dalam diri sendiri ataupun luar, sebagian mahasiswa sudah memiliki strategi dalam mengatasi stress, dan sebagian lainnya masih bingung dan merasa stress. Mahasiswa semester akhir yang strategi mekanisme kopingnya masih kurang, rentan akan mengalami depresi, salah satunya karena kurangnya pengetahuan terkait stress dan tidak tau bagaimana cara mengatasi stress.

Kebanyakan responden menggunakan strategi koping dukungan sosial dalam mengatasi stressnya, namun biar begitu hasil penelitian tetap menunjukkan bahwa banyak mahasiswa semester akhir khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stress ringan (45,7%) dan depresi sedang (13,0%), sebagian besar hal itu bisa terjadi karena masih banyak mahasiswa yang egonya terlalu tinggi dan kepentingan pribadi yang membuat mahasiswa sangat mudah terpengaruh kedalam suatu situasi. Hal tersebut membuktikan bahwa berarti beberapa mekanisme koping yang digunakan masih kurang efektif dan pengenalan diri pada mahasiswa masih kurang.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> Muhammad Agung Krisdianto Dan Mulyanti Mulyanti, "Mekanisme Koping Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jnki (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia)*

Penelitian ini secara garis besar membahas tentang hubungan mekanisme koping dengan tingkat stress mahasiswa semester akhir di universitas Alma Ata. Sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan tidak menghubungkan mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa tetapi mengkaji lebih dalam terkait mekanisme apa yang digunakan oleh mahasiswa. Selain itu penelitian sebelumnya hanya meneliti tingkat stres yang dirasakan mahasiswa, tetapi penelitian yang akan dilakukan tidak hanya meneliti tingkat stres saja namun apa saja yang dirasakan oleh mahasiswa ketika menghadapi masa krisisnya. Hal tersebut membuktikan adanya perbedaan antara penelitian yang sudah dilakukan dengan yang baru akan dilakukan oleh peneliti terkait koping mekanisme dan mahasiswa tingkat akhir.

Mekanisme koping juga memiliki hubungan dengan tingkat kecerdasan emosional seseorang, hal tersebut masuk pada bagian *emotion focus coping* seperti yang ada pada jurnal yang berjudul Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Profesi Ners Universitas Kablat, yang ditulis oleh James Richard dan Virna Velly Mokalu. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa mekanisme koping memiliki hubungan dalam kecerdasan emosional, karena hal tersebut merupakan salah satu dari bentuk strategi mekanisme koping.

Dan dari penelitian ini membuktikan bahawa hubungan mekanisme koping dengan kecerdasan emosional berhubungan baik, sebanyak 95 responden yang melakukan mekanisme adaptif dan hanya 1 orang yang melakukan mekanisme maladaptif yang berarti membuktikan bahwa kecerdasan emosional seseorang berpengaruh dengan mekanisme koping yang baik. Dari hal tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa seharusnya ada lebih banyak pelatihan dan lembaga yang menyediakan kontrol kecerdasan emosional pada individu, karena nantinya hal tersebut akan sangat berguna dalam seseorang khususnya mahasiswa ketika sedang menghadapi kecemasan dan kekhawatiran dan dapat melakukan mekanisme koping baik<sup>13</sup>.

Penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan penyebaran *questioner* sebanyak 95 responden, hal tersebut yang menjadi pembeda dengan penelitian yang akan dilakukan karena berbeda metode dan jumlah responden yang dibutuhkan, selain itu topik pembahasan dan fokus masalah juga menunjukkan perbedaan, jika penelitian sebelumnya hanya berfokus pada kecerdasan emosional, penelitian yang akan dilakukan berfokus pada cara dalam menghadapi masa krisis menuju dewasa dan tidak menghubungkan dengan kecerdasan emosional mahasiswa.

Dari penelitian sebelumnya yang telah dikaji, mekanisme koping merupakan cara seseorang dalam menghadapi stress, sering sekali terjadi pada

---

<sup>13</sup> “Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Profesi Ners Universitas Klabat | Jurnal Keperawatan Klabat,” Diakses 23 Maret 2025, <https://ejournal.unklab.ac.id/index.php/kjn/article/view/584>.

mahasiswa tingkat akhir, namun tidak menutup kemungkinan akan terjadi pada mahasiswa tingkat awal karena mekanisme koping pada dasarnya merupakan tata cara atau strategi yang dilakukan. Seperti pada artikel jurnal yang sebelumnya sudah disebutkn bahwa mahasiswa yang sedang mengalami stress dan cemas akan sesuatu akan melakukan suatu cara untuk menghadapi dan melewatinya. Menurut Lazarus dan Folkman koping adalah usaha yang dilakukan oleh seseorang menurut dengan pemikiran dan tindakanya dalam menghadapi stres dan tekanan. Mekanisme koping dapat muncul ketika seseorang sedang berusaha untuk menyesuaikan diri dan merasa kewalahan akan kondisi yang sedang dialami.

Tetapi tidak semua mekanisme koping akan berjalan dengan baik, banyak penelitian mengatakan bahwa hasil dari penelitian mekanisme koping yang digunakan maladaptif, mekanisme koping maladaptif merupakan strategi ketika seseorang merasa cemas, cenderung melakukan kegiatan yang negatif dan itu dapat mengakibatkan psikologis yang buruk.<sup>14</sup> Dari lima jurnal yang sudah di kaji ada empat jurnal yang mengatakan pada hasil studi bahwa mahasiswa kebanyakan melakukan mekanisme koping maladaptif pada upaya dalam menanganinya stress nya, bahkan ada jurnal yang mengatakan sebagian besar responden nya mengalami stress ringan an depresi sedang, hanya ada satu jurnal yang mengatakan bahwa mekanisme koping yang digunakan mahasiswa benar dan berjalan dengan baik.

---

<sup>14</sup> Nur Aisyah Dan Nuraliah Nuraliah, “Analisis Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Stikes Marendeng Majene,” *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan* 7, No. 2 (2024): 309–20, <https://doi.org/10.56467/Jptk.V7i2.183>.

Seseorang yang memiliki kontrol diri dan kecerdasan emosional yang baik akan melakukan mekanisme koping yang bagus dan adaptif pula, terbukti dari hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa, ketika mahasiswa memiliki kecerdasan emosional yang baik hasilnya hanya ada satu orang saja yang melakukan mekanisme koping maladaptif. Tentunya hal tersebut bisa terjadi kepada siapapun dan kapanpun, tidak terkecuali mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial, tidak menutup kemungkinan akan terjadi pula mekanisme yang maladaptif pada mahasiswa IKS di UIN Sunan Kalijaga. Pada penelitian sebelumnya kebanyakan membahas mekanisme koping mahasiswa semester akhir dalam menghadapi skripsi, perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pembahasan dan metode penelitian, masih terbatas penelitian yang mengkaji mahasiswa semester akhir dalam menghadapi *Quarter life Crisis* menggunakan metode penelitian kualitatif, karena kebanyakan penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kuantitatif.

*Quarter life crisis* pada umumnya terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang cemas akan masa yang akan datang dan dihadapi setelah kelulusan atau yang sering disebut dengan *life after graduate*. Tentunya QLC dapat berhubungan dengan apa saja, seperti pada artikel penelitian dengan judul Pengaruh Tawakkal Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi yang diteliti oleh Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, Zainul Anwar, menyebutkan bahwa *religiuitas* dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tantangan QLC. Seseorang yang percaya pada tuhan nya pastinya memiliki rasa tenang dan tidak mudah risau akan suatu nasib akan terjadi nanti kedepanya, karena seperti pada

umumnya seseorang yang merasa cemas dan risau dianjurkan untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dan perdalam ilmu keagamaan. Maka dari itu nilai keagamaan dan religiusitas dianggap mampu untuk membantu individu dalam menyelesaikan persoalan dunia termasuk *quarter life crisis* dan menimbulkan perasaan tenang.<sup>15</sup>

Pada dasarnya agama mengajarkan seseorang untuk senantiasa tidak hanya berbuat sesuatu sesuai dengan tuhan nya tetapi juga berhubungan dengan sesama manusia, hal tersebut yang membuat seseorang akan berpikir bahwa relasi penting maka seseorang yang memiliki religiusitas bagus maka tidak akan khawatir akan mengalami krisis identitas. *Quarter life crisis* sedikit banyaknya dialami oleh kalangan mahasiswa, tentunya hal tersebut memiliki cara untuk menanganinya, atau bisa disebut mekanisme koping apa yang digunakan.<sup>16</sup>

Pada penelitian yang akan dikaji selanjutnya merupakan penelitian yang membahas hal apa yang dilakukan oleh 3 orang mahasiswa yang sedang dalam fase *quarter life crisis* pada suatu kejadian. Penelitian yang berjudul Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa yang dilakukan oleh Rahma Adellia dan Sheilla Varadhila menyebutkan bahwa seseorang yang tidak mempelajari dengan baik terkait apa yang sudah didapatkan, maka

---

<sup>15</sup> Courmita Setyawati, “Pengaruh Tawakkal Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Iain Kediri” (Undergraduate, Iain Kediri, 2024), <https://Etheses.Iainkediri.Ac.Id/15857/>.

<sup>16</sup> Setyawati, “Pengaruh Tawakkal Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Iain Kediri.”

seseorang itu bisa mengalami *quarter life crisis* dan nantinya akan berpengaruh pada timbulnya masalah psikososial. Hasil dari penelitian menyebutkan bahwa adanya dampak yang negatif dari pengalaman krisis terhadap psikososial apabila tidak bisa mengelola dengan baik, yang akan berpengaruh pada fisik, perilaku serta tindakan pada individu yang mengalami permasalahan pada psikososialnya<sup>17</sup>.

Berangkat dari permasalahan diatas kebanyakan penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif dan kualitatif deskriptif dengan objek yang sama kepada mahasiswa, tetapi penelitian yang akan dilakukan kali ini akan dilakukan dengan lebih spesifik kepada mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial, dengan metode fenomenologi yang dialami oleh mahasiswa selama kurang lebih minimal 1 tahun sebelumnya. Selain itu, adanya perbedaan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, beberapa diantaranya adalah ada pada bagian metode penelitian yang sebagian besar jurnal menggunakan metode kuantitatif seperti survei dan kuesioner, sedangkan penelitian ini menggunakan kualitatif fenomenologis.

Pada objek penelitian di jurnal lain adalah mahasiswa kedokteran atau umum, sedangkan penelitian yang akan dilakukan penulis khusus dan lebih spesifik kepada mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial, penelitian sebelumnya *quarter life crisis* berfokus pada skripsi, kecemasan ujian, atau sebuah Ormawa, sedangkan kali ini akan berfokus pada *quarter life crisis* secara umum, bukan hanya tekanan akademik. Selain itu penulis menggunakan teori *problem-focused coping* dan

---

<sup>17</sup> Rahma Adellia Dan Sheilla Varadhila, "Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa," *Psikosains (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)* 18, No. 1 (13 Februari 2023): 29–41, <https://doi.org/10.30587/Psikosains.V18i1.5316>.

*emotion-focused coping* dari Lazarus & Folkman untuk memahami mekanisme dari mahasiswa, hal tersebut juga yang membuat adanya perbedaan antara pengkajian sebelumnya dan yang akan diteliti oleh penulis, karena jurnal dan penelitian sebelumnya tidak menyebutkan secara spesifik menggunakan pendekatan ini.

Hal lain terletak pada konteks dan tujuan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah untuk mendalami pengalaman personal mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*, sedangkan penelitian sebelumnya lebih banyak mengukur tingkat stress, hubungan variabel, atau perbedaan statistik. Selain itu semua latar belakang, waktu dan tempat penelitian juga berbeda. Selain perbedaan penelitian adapun beberapa persamaan dengan penelitian diantaranya, ada pada topik penelitian yang membahas tentang mekanisme koping dan *quarter life crisis*, objek temuan sebelumnya dengan temuan kali ini juga sama-sama fokus pada mahasiswa baik tingkat akhir maupun bukan.

Penelitian ini berkaitan dengan psikologis mulai dari kecemasan sampai emosional pada mahasiswa yang sedang mengalami ataupun yang sudah pernah mengalami *quarter life crisis*, sama hal yang dengan penelitian sebelumnya, jurnal sebelumnya dan penelitian kali ini sama-sama menyatakan bahwa dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan religiusitas bisa memperbaiki cara mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*. Beberapa persamaan dengan penelitian sebelumnya tidak ada yang sama persis dan spesifik dengan penelitian yang akan dilakukan, oleh karena itu, hal tersebut menjadi alasan mengapa penelitian ini dilakukan.

## **F. Kajian Teori**

### **1. Teori Perkembangan Dewasa Awal**

Menurut Erik Erikson, salah satu tahap yang sangat penting dalam delapan tahapan perkembangan psikososial adalah masa dewasa awal. Tahap ini berlangsung pada rentang usia 18–29 tahun, yaitu periode perubahan dari remaja menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai ekspektasi, perubahan peran, dan kebutuhan untuk memperkuat identitas diri. Pada fase ini, individu menghadapi krisis psikososial yang dikenal sebagai *Intimacy vs Isolation* (keintiman vs keterasingan). Dalam fase ini, seseorang didorong untuk dapat membangun hubungan yang memiliki makna, menetapkan arah hidup, menstabilkan tujuan pribadi, serta mengembangkan kemandirian emosional dan ekonomi. Jika individu berhasil melewati tahap ini dengan baik, ia cenderung mampu menjalin keintiman, memiliki rasa percaya diri, dan memperkuat peran dewasa. Sebaliknya, kegagalan dalam tahap ini dapat menyebabkan rasa kesepian, keraguan terhadap masa depan, kecemasan, serta kebingungan dalam memilih jalan hidup.

Dalam konteks penelitian mengenai *quarter life crisis* pada mahasiswa semester akhir, teori Erikson memberikan dasar yang kuat bahwa usia dewasa awal memang merupakan fase yang rentan terhadap ketidakstabilan emosional dan tekanan psikologis. Mahasiswa berada pada titik transisi menuju kedewasaan, di mana mereka mulai menghadapi tuntutan akademik, sosial, keluarga, serta tekanan untuk memilih karier dan membangun masa depan.

Ketidaksiapan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan dewasa awal ini dapat memicu munculnya fenomena *quarter life crisis*, seperti kecemasan

terhadap masa depan, ketidakpastian tujuan hidup, dan kebingungan dalam mengambil keputusan penting. Dengan demikian, teori Erikson sangat relevan sebagai landasan teoretis untuk memahami bagaimana mahasiswa merespons krisis perkembangan tersebut dan bagaimana mereka membentuk mekanisme koping dalam proses menghadapi *quarter life crisis*.

## 2. Teori Quarter Life Crisis

*Quarter life crisis* merupakan krisis seperempat abad yang dialami pada masa di umur 20 an, sedangkan krisis merupakan keadaan seseorang yang belum siap dalam menghadapi suatu keadaan dengan banyak tuntutan dan pilihan, sehingga menimbulkan perasaan bingung, cemas, ragu terhadap masa depan<sup>18</sup>. Sedangkan menurut Robinson dan Wrig seseorang yang sedang berada di fase *quarter life crisis* biasanya akan melewati beberapa fase, pada awalan seseorang akan merasa terjebak dalam banyaknya pilihan dari sebuah situasi atau keadaan. Setelah itu mulai memisahkan diri dari kegiatan yang dilakukan sehari-hari, pada pemisahan diri tersebut seseorang akan berdiam diri dan mulai memikirkan sebuah rencana untuk kehidupan yang baru untuk memulai kembali kehidupan yang lebih stabil<sup>19</sup>.

Namun, karena hal ini mahasiswa menjadi rentan dalam mengalami stress dari *quarter life crisis* karena, kenyataannya, banyak mahasiswa semester akhir atau individu yang sedang dalam fase transisi ini merasa kebingungan, kehilangan arah

---

<sup>18</sup> Gerhana Nurhayati Putri, *Quarter Life Crisis* (Elex Media Komputindo, 2021).

<sup>19</sup> “Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal | Character Jurnal Penelitian Psikologi,”.

tanpa tujuan dan tidak tahu harus seperti apa. Akibat dari situasi ini, mahasiswa semester akhir merasa putus asa, kecemasan, ketakutan serta kekhawatiran mengenai masa depan, yang membuat mereka bingung dalam mengambil keputusan. Mereka merasa tertekan mengenai langkah apa yang harus diambil ke depan, takut tidak memenuhi harapan pribadi, harapan sosial dan di antara sesama mahasiswa tingkat akhir, mereka juga merasakan kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran dalam menyelesaikan studi mereka<sup>20</sup>.

Ada beberapa faktor yang dapat menghambat seseorang dalam menjalani mekanisme coping pada fase krisis, bisa disebabkan dari faktor internal dan juga eksternal. Faktor internal di antaranya adalah mahasiswa seringkali mengalami ketidakmampuan dalam mengelola emosi, tingkat kecemasan yang tinggi serta pola pikir yang cenderung negatif sehingga membuat mahasiswa sulit dalam mengontrol diri dan menenangkan diri untuk membuat sebuah keputusan dalam menghadapi tekanan akademik. Faktor eksternal juga turut berpengaruh, dimana mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial semester akhir berada pada fase perubahan dewasa awal yang ditandai dengan tuntutan untuk menentukan arah hidup, kemandirian, dan persiapan diri dalam memasuki dunia pekerjaan.

Di fase ini mahasiswa akan berhadapan dengan berbagai faktor yang dapat memicu adanya *quarter life crisis*, baik dari segi perkembangan, akademik, sosial, ataupun ekonomi. Misalnya, secara akademik mahasiswa *IKS* menghadapi tekanan

---

<sup>20</sup> “Problematika Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah - E-Theses Iain Curup,” Diakses 17 November 2025, <https://E-Theses.Iaincurup.Ac.Id/5714/>.

penyelesaian skripsi seperti seminar proposal dan tuntutan Praktik Pekerja Sosial (PPS) yang memerlukan keterlibatan emosional dan waktu yang lumayan lama. Dari aspek sosial, minimnya dukungan sosial, konflik peran, dan perbandingan serta konflik dengan teman sebaya dapat memperkuat perasaan yang tidak bisa diterima seperti tertinggal, *minder*, dan ketidakpastian. Selain itu, kekhawatiran terhadap kesiapan berkecimpung didunia pekerjaan dan tuntutan ekonomi keluarga turut memberikan perasaan kecemasan pada masa depan.

Faktor tersebut secara teoritis dapat menjadi kondisi yang berpotensi memunculkan pengalaman *quarter life crisis* pada mahasiswa IKS tingkat akhir. Namun, pengalaman tersebut dapat berbeda pada setiap individu tergantung kondisi personal, dukungan sosial, pengalaman hidup, serta kemampuan dalam melakukan mekanisme coping.

### 3. Teori Stres dan Coping

Menurut *Lazarus dan Folkman*, stress dapat muncul ketika seseorang melihat atau menilai bahwa tuntutan di lingkungannya melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki oleh individu, sehingga akhirnya muncul tekanan psikologis seperti perasaan cemas, tegang, dan khawatir. Dalam konteks kecemasan akademik stress dapat terjadi ketika individu melihat tuntutan akademik atau tuntutan kehidupan merupakan sesuatu yang berat dan sulit untuk dihadapi.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Kayla Asyifa Syahda Dkk., "Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik," *Qosim : Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 3, No. 3 (2025): 1035–44, <https://doi.org/10.61104/Jq.V3i3.1478>.

Teori stres dan strategi koping yang dikembangkan oleh *Lazarus dan Folkman* mengartikan bahwa individu akan melakukan berbagai cara atau strategi koping sebagai respon terhadap stress yang sedang dirasakan. Strategi koping tersebut dapat dilakukan dalam berbagai bentuk seperti upaya dalam menyelesaikan masalah, mengelola emosi, melakukan sesuatu atau dalam bentuk perubahan perilaku dan tindakan, ataupun cenderung melakukan penghindaran kepada lengkungannya. Oleh karena itu, mekanisme koping dalam penelitian kali ini merupakan pemahaman dari proses menghadapi stres yang dirasakan. Maka beberapa turunan mekanisme koping yang digunakan merupakan bentuk dari pendalaman respon individu dalam menghadapi *quarter life crisis*.

#### **a. Problem focused Coping**

Teori *Problem focus coping* adalah teori yang pertama kali dicetuskan oleh Lazarus dan Folkman teori ini merupakan turunan dari teori koping yang mana dibagi menjadi dua jenis teori koping, pada bagian ini teori berfokus pada upaya individu dalam mengubah situasi stres yang sedang dialami terlebih pada situasi *quarter life crisis*. Teori ini dianggap relevan dengan penelitian yang saya gunakan, karena bisa dipakai untuk menganalisis tentang strategi koping apa yang digunakan, dan apa yang menjadi fokus dalam menyelesaikan QLC, baik fokus pada masalah seperti mencari dukungan, memulai untuk merancang karir, dan ataupun yang berfokus pada emosi seperti mencari hiburan, healing, meditasi.<sup>22</sup>

---

<sup>22</sup> "Problem Focused Coping Skill Untuk Mereduksi Stress Akademik Mahasiswa - Repository Of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Of Malang," Diakses 6 Desember 2025, <https://Repository.Uin-Malang.Ac.Id/9400/>.

### **b. Emotion focused coping**

Sama halnya dengan teori sebelumnya, teori ini dicetuskan oleh Lazarus dan Folkman, yang menjadi pembeda dari teori ini adalah fokusnya, jika sebelumnya berfokus pada upaya dalam menangani stress, pada teori ini berfokus pada upaya untuk mengatur respon emosional seseorang terhadap stress nya. Teori ini berperan pada penelitian karena teori ini dapat menggambarkan bagaimana mahasiswa IKS semester akhir dalam menghadapi tekanan dan kebingungan akan ketidakpastian dalam QLC. Penelitian ini hanya berfokus pada teori mekanisme coping, yang nantinya bisa memunculkan banyak strategi mungkin bisa diantaranya dukungan sosial yaitu strategi yang mengutamakan pentingnya dukungan sosial sekitar seperti keluarga, teman, sahabat dan lingkungan dalam membantu seseorang dapat mengatasi stress dan tekanan hidup yang akan dapat dilihat bahwa dukungan apa saja yang dibutuhkan oleh mahasiswa IKS dan bagaimana dukungan yang diinginkan dalam menghadapi QLC.<sup>23</sup>

### **c. Behavioral coping**

Teori coping yang dikembangkan oleh R.S. Moos & A.G. Billings menekankan bahwa coping tidak hanya perilaku kognitif, tetapi juga merupakan respon yang nyata ditunjukkan melalui perilaku atau tindakan yang disebut dengan *behavioral coping* yaitu perilaku atau tindakan yang digunakan untuk menghindari stress yang dirasakan, *behavioral coping* merupakan bentuk dari usaha aktif yang

---

<sup>23</sup> Nita Astuti Suryana, "Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19," *Empati: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 11, No. 2 (2022): 157-167.

dilakukan oleh individu atau mahasiswa untuk mengatasi tekanan langsung seperti membuat jadwal harian, berkonsultasi dengan dosen pembimbing dan mencari dukungan dengan teman sebaya<sup>24</sup>.

Contohnya ketika mahasiswa merasakan stress akan kewajiban akademiknya, mahasiswa memilih untuk berhenti sejenak dan pergi untuk berjalan-jalan atau bermain atau berkumpul bersama dengan teman-teman satu gengnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa sedang melakukan *behavioral coping* yang mana melakukan kegiatan yang menyenangkan untuk mengalihkan dari sumber stress akan akademiknya. Contoh lain nya adalah ketika mahasiswa sudah bingung akan skripsinya dan memilih untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing menjadi salah satu hal yang menunjukkan bahwa dilakukanya *behavioral coping*. Strategi coping ini merupakan strategi yang aktif dan adaptif serta memiliki hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis yang dapat meningkatkan diri terhadap kemampuan individu untuk menyesuaikan diri<sup>25</sup>.

#### **d. Avoidance coping**

Carver dan Connor-Smith mengatkan bahwa terdapat jenis mekanisme coping lainnya yaitu, *avoidance coping* sebagai konsekuensi negatif. Dikatakan bahwa *avoidance coping* merupakan perilaku yang cenderung negative dan hanya memberikan perasaan lega yang sementara, dampaknya di kemudian hari akan

---

<sup>24</sup> A. G. Billings Dan R. H. Moos, "Coping, Stress, And Social Resources Among Adults With Unipolar Depression," *Journal Of Personality And Social Psychology* 46, No. 4 (1984): 877–91, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.46.4.877>.

<sup>25</sup> Billings Dan Moos, "Coping, Stress, And Social Resources Among Adults With Unipolar Depression."

menyebabkan resiko depresi dan stress akademik terutama bagi mahasiswa semester akhir<sup>26</sup>. Mahasiswa biasanya cenderung menarik diri dari lingkungan sekitar apabila merasa lelah pada emosi dan pikiran mereka, terkadang hal tersebut dilakukan untuk menghindari pertanyaan terkait penelitian yang sedang dijalani contohnya penelitian skripsi yang nyata bagi mahasiswa semester akhir.

Karena seperti yang kita ketahui bahwa fase krisis dapat dialami oleh berbagai kalangan, tidak terkecuali mahasiswa IKS yang banyak mempelajari tentang kesejahteraan mental dan psikologis juga membutuhkan dukungan dari orang-orang terdekatnya dalam menghadapi QLC, selain itu jurusan IKS memiliki jaringan yang luas dengan masyarakat, hal ini yang akan menjadi salah satu faktor pendukung dalam menghadapi QLC. Setelah adanya mekanisme koping yang sudah dilakukan oleh mahasiswa, nantinya pasti akan timbul rasa lebih aman dan tidak ada kekhawatiran, maka kebahagiaan dan kesejahteraan individu dapat muncul. Pada konteks *quarter life crisis* pada mahasiswa, bagi mahasiswa yang mampu untuk menerapkan strategi mekanisme koping yang bagus dan efektif biasanya lebih memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Di bandingkan dengan mahasiswa yang masih berpikir keras dan belum memiliki strategi mekanisme koping dalam menghadapi QLC yang sedang dialaminya.

Mekanisme koping yang akan digunakan oleh penelitian ini adalah mekanisme koping *emotion focus coping, problem focus coping, behavioral coping*

---

<sup>26</sup> “Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus Di Universitas Pendidikan Indonesia | Jurnal Skolastik Keperawatan,” Diakses 5 Desember 2025, <https://jurnal.unai.edu/index.php/jsk/article/view/4034>.

dan *avoidance coping*. Keempat mekanisme tersebut merupakan turunan dari teori stres dan coping yang dikembangkan *Lazarus dan Folkman* dan digunakan sebagai alat kerangka analisis untuk memahami variasi dari pengalaman tindakan dan perilaku mahasiswa yang disesuaikan dengan kerangka teori yang digunakan.

## **G. Metodologi Penelitian**

Metode penelitian merupakan bagian penting yang akan ada pada bagian penelitian. Metode penelitian adalah cara yang ilmiah dan sistematis yang digunakan pada penelitian yang bertujuan untuk memperoleh data menggunakan tujuan dan kegunaan tertentu. Seperti yang akan dibahas pada bab ini yaitu metode penelitian atau cara untuk mendapatkan data pengalaman pribadi terkait mekanisme coping yang digunakan oleh mahasiswa semester akhir dalam menghadapi *quarter life crisis* dari narasumbernya secara langsung.

### **1. Pendekatan dan jenis penelitian**

Pada bab ini akan berisi tentang penjelasan dari pendekatan, metode, dan teknik dari penelitian yang sudah dirancang dan direncanakan. Penelitian ini dibuat guna mengetahui secara mendalam gambaran mekanisme coping apa yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir untuk menghadapi *quarter life crisis*. Selain itu penelitian ini juga berisi tentang pemahaman terkait pengalaman individu mahasiswa dari perspektif individu secara mendetail, metode yang digunakan adalah metode fenomenologi yang bersifat kualitatif, yaitu metode yang akan menggali lebih dalam terkait makna dari pengalaman hidup pada subjek penelitian yang berhubungan dengan fenomena *quarter life crisis*.

Pendekatan yang digunakan adalah dengan mendalami pengalaman dan pendapat dari objek penelitian, serta strategi coping apa yang digunakan untuk menghadapi QLC pada objek. Dengan menggunakan pendekatan ini akan membantu penelitian supaya dapat lebih menelisik pengalaman batin mahasiswa secara mendalam. Khususnya mahasiswa yang sedang merasa cemas dan mengalami tekanan psikologis difase transisi menuju dewasa, yang pastinya sangat mengganggu pikiran mahasiswa.

## **2. Lokasi dan waktu penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di lingkungan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta fakultas dakwah dan komunikasi pada mahasiswa semester akhir prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial. Pemilihan lokasi penelitian berdasar pada kesesuaian antara karakteristik subjek penelitian dengan fokus kajian, yakni mahasiswa semester akhir yang berada pada fase transisi menuju dewasa awal dan menghadapi tantangan termasuk perencanaan masa depan. Konteks tersebut memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa coping yang digunakan. Adapun waktu dari pelaksanaan penelitian direncanakan akan berlangsung selama kurang lebih tiga bulan.

## **3. Subjek penelitian**

Subjek pada penelitian kali ini adalah mahasiswa semester akhir prodi Ilmu Kesejahteraan Sosial fakultas Dakwah dan Komunikasi, di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Terutama mahasiswa yang masih aktif berkuliah dan sekiranya sedang merasa mengalami fenomenal *quarter life crisis*, atau masih kebingungan akan arah

mana yang akan diambil selanjutnya yang pasti bersedia untuk menjadi informan yang terbuka. Jumlah subjek pada penelitian kali ini berjumlah 6 orang informan inti sampai menemukan kedalaman data dan ragam pengalaman mencapai titik jenuh dan 8 orang informan pendukung sebagai triangulasi sumber. Pemilihan subek penelitian ini dipilih berdasarkan dengan teknik purposive sampling yang dilakukan menggunakan bantuan kuesioner *screening* singkat melalui *google form*, yang bertujuan untuk mengetahui mahasiswa semester akhir program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial mana yang cocok dan sesuai dengan kriteria, yaitu yang sedang dalam atau pernah mengalami fase *quater life crisis* dan bersedia untuk menjadi informan dalam penelitian.

Setelah melakukan *screening* singkat, tahapan penelitian selanjutnya, tentunya memiliki kriteria informan utama yang akan dipilih. Kriteria dari informan utama yang akan dipilih adalah sebagai berikut :

1. Mahasiswa aktif Ilmu Kesejahteraan Sosial
2. Berada pada semester akhir
3. Megalami atau pernah mengalami *quarter life crisis* seperti kebingungan arah masa depan, kecemasan karier, tekanan akademik, atau tuntutan sosial
4. Menjawab “Setuju” dan “Pernah” pada minimal 5 pertanyaan dari nomor 3-14 dan menjawab “Ya” pada nomor 16
5. Menjawab secara detail dan mengarah pada kebingungan yang tidak hanya sementara pada nomor 14 dan 15.
6. Bersedia menjadi innforman dan memberika informasi secara terbuka.

Dari kriteria yang telah disebutkan jika memenuhi semuanya maka, mahasiswa bisa di kategorikan sebagai subjek utama dari penelitian yang akan dilaksanakan.

#### 4. Teknik pengumpulan data

Teknik awal yang digunakan untuk pengumpulan data adalah teknik purposive sampling yang menggunakan bantuan kuesioner screening singkat melalui google form. Tujuannya adalah untuk mengetahui lebih pasti subjek yang akan digunakan benar-benar sedang mengalami atau pernah mengalami fase *quarter life crisis* pada mahasiswa yang bersedia menjadi informan yaitu mahasiswa semester akhir Ilmu Kesejahteraan Sosial. Dilanjutkan dengan teknik wawancara, melalui wawancara secara mendalam dan resmi yang dilakukan dengan adanya panduan wawancara, untuk menjamin kebasahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber yang dilakukan menggunakan cara membandingkan informasi yang didapatkan dari beberapa pihak yang memiliki ubungan langsung dengan subjek penelitian.

Diawali dengan menggali informasi melalui subjek inti terkait dengan pengalaman, persepsi diri, dan permasalahan yang dialami. Selanjutnya, peneliti melakukan klarifikasi dan menguatkan informasi kepada teman dekat, dosen pembimbing skripsi yang mengetahui proses subjek dalam menyusun skripsi, dan dosen pembimbing akademik yang mengetahui perkuliahan dan proses studi. Melalui proses perbandingan informasi dan data yang dilakukan, peneliti memastikan bahwa informasi yang digunakan bersifat konsisten, kredibel, dan menggambarkan kondisi subjek secara kompreherensif.

Selain itu wawancara ini juga tentunya memerlukan bukti. Bukti yang akan di gunakan yakni dokumen yang berisi data, catatan lapangan, transkrip rekaman, dan dokumen pribadi dari informan jika ada dan relevan. Yang nantinya seluruh data tersebut akan di analisa untuk dijadikan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, dalam proses analisa akan dilakukan pembacaan secara menyeluruh dan berulang yang akan mengarah pada identifikasi pernyataan yang sesuai dengan wawancara. Melalui teknik ini, penelitian ini diharapkan akan mampu untuk mengungkapkan makna secara mendalam terkait pengalaman mahasiswa dalam menghadapi QLC, dan mampu untuk memberikan gambaran tentang strategi mekanisme coping apa yang digunakan dan diterapkan dalam menjalani fase transisi menuju dewasa atau *quarter life crisis*.

Dengan pendekatan kualitatif dan metode penelitian fenomenologi, penelitian ini diharapkan dapat memperdalam makna subjektif dari pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis*, serta menyebutkan mekanisme coping apa yang digunakan untuk bertahan dan menjalani serta berkembang pada masa *quarter life crisis*.

## 5. Analisis Data

Analisis data merupakan proses untuk memastikan dan menafsirkan data yang telah terkumpul, untuk memahami fenomena sosial yang diteliti selama penelitian kualitatif. yang biasanya dibuktikan dengan teknik triangulasi data untuk

memverifikasi dan memperkuat penemuan dari peneliti, sehingga makna dari fenomena yang diteliti dapat dipahami.<sup>27</sup>

Maka, analisis data kualitatif memiliki proses yang dilakukan melalui beberapa tahapan, yang kemudian dikategorikan berdasarkan kerangka teori yang digunakan, yang berfungsi sebagai kerangka analisis untuk mengelompokkan pengalaman informan, bukan untuk membatasi temuan penelitian. Proses yang dimaksud diantaranya adalah :

**a. Pengumpulan Data**

Pengumpulan data merupakan tahapan awal lapangan yang diperlukan peneliti untuk penelitian yang akan dilakukan yang dimulai dari observasi dan wawancara.

**b. Reduksi Data**

Reduksi data merupakan proses penyeleksian, merangkum, menyederhanakan, serta mengorganisasi data yang masih mentah yang didapat dari lapangan untuk menjadi sebuah informasi yang lebih fokus, relevan, dan bermakna. Proses ini dilakukan dengan memilih data yang penting tentang fokus penelitian, menyisihkan data yang tidak perlu, dan lalu disusun dalam bentuk yang lebih terstruktur untuk mempermudah peneliti menyajikan data dan membuat kesimpulan.<sup>28</sup>

---

<sup>27</sup> Wiyanda Vera Nurfajriani Dkk., “Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif,” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, No. 17 (2024): 826–33, <https://doi.org/10.5281/Zenodo.13929272>.

<sup>28</sup> “Analisis Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas | Jurnal Kreativitas Mahasiswa,” Diakses 11 Januari 2026, <https://Riset-Iaid.Net/Index.Php/Jpm/Article/View/1447>.

### **c. Penyajian Data**

Penyajian data adalah proses yang dilakukan setelah reduksi data, penyajian data memiliki pengertian sebagai proses Menyusun dan mengorganisir data hasil pengumpulan agar tersaji secara sistematis dan informatif baik dalam bentuk tabel, grafik, diagram ataupun narasi. Yang bertujuan untuk mempermudah pemahaman, pengamatan, dan temuan penelitian sehingga karakteristik data dan hubungan variabel jadi jelas dan mudah dianalisis.<sup>29</sup>

### **d. Penarikan Kesimpulan**

Tahapan terakhir dari analisis data adalah penarikan kesimpulan, yaitu data yang telah di dapatkan melalui proses sebelumnya ditindak lanjuti untuk menghasilkan temuan penelitian yang bermakna. Tahapan ini peneliti menentukan makna utama dari data, menghubungkan penemuan dengan rumusan masalah serta teori yang digunakan, dan memberikan hasil pemahaman terhadap fenomena penelitian. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan reflektif dan sistematis untuk memastikan kesimpulan yang dihasilkan betul-betul mencerminkan hasil data lapangan dan mendukung tujuan penelitian.<sup>30</sup>

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

<sup>29</sup> “Penyajian Data Dalam Tabel Distribusi Frekuensi Dan Aplikasinya Pada Ilmu Pendidikan | Wahab | Education And Learning Journal,” Diakses 11 Januari 2026, <https://jurnal.fai.umi.ac.id/index.php/eljour/article/view/91>.

<sup>30</sup> “Kajian Teoritis Tentang Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles Dan Huberman | Journal Of Management, Accounting, And Administration,” Diakses 11 Januari 2026, <https://pub.nuris.ac.id/journal/jomaa/article/view/93>.

## 6. Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data bertujuan untuk memastikan bahwa data dan temuan dari hasil penelitian dapat dipercaya, dan bisa di pertanggung jawabkan secara ilmiah. Pada metode kualitatif uji keabsahan data tidak dapat diukur melalui angka statistik, tetapi ketepatan, konsistensi, dan kesesuaian data dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, peneliti perlu untuk melakukan teknik pemeriksaan penelitian data secara sistematis agar temuan penelitian menggambarkan kondisi lapangan yang sesungguhnya.<sup>31</sup>

Pada penelitian kali ini, keabsahan data dilakukan menggunakan Teknik triangulasi yang merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data melalui cara membandingkan dan mengecek ulang informasi yang didapatkan dari berbagai sumber data yang berbeda serta memperkuat keabsahan penemuan melalui sudut pandang yang beragam. Triangulasi dalam penelitian ini dilakukan melalui triangulasi sumber, dengan membandingkan hasil wawancara dari subjek utama yaitu mahasiswa Ilmu Kesejahteraan Sosial tingkat akhir yang mengalami *quarter life crisis* dengan informasi pendukung lain yang diperoleh dari teman terdekat, sesama informan, mahasiswa semester akhir Ilmu Kesejahteraan Sosial, serta orang yang berada disekitar informan.

Data dari subjek utama digunakan sebagai sumber utama unntuk menggali pengalaman personal, sementara data dari sumber pendukung lainnya digunakan

---

<sup>31</sup> “Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data Dalam Riset Ilmiah | Jurnal Genta Mulia,” Diakses 11 Januari 2026, <https://ejournal.uncm.ac.id/index.php/gm/article/view/1148>.

untuk memperkuat, memverifikasi, dan memberikan pandangan lain terhadap pengalaman yang di informasikan oleh informan utama. Melalui triangulasi tersebut, peneliti dapat menilai konsistensi data, menemukan kesesuaian dan perbedaan informasi, dan mendapatkan pemahaman yang lebih intens tentang kondisi subjek utama. Dengan demikian, penggunaan triangulasi data diharapkan mampu meningkatkan kredibilitas dan keabsahan penemuan, sehingga hasil yang didapatkan sesuai dengan fenomena yang dialami oleh informan.

## **7. Penggunaan Artificial Intelligence (AI)**

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memanfaatkan teknologi kecerdasan buatan (*Artificial Intelligence/AI*) berupa ChatGPT dan Perplexity AI sebagai alat bantu pendukung dalam kegiatan akademik. Penggunaan AI dilakukan secara terbatas untuk membantu penulis dalam mencari informasi awal, memahami konsep dan teori yang berkaitan dengan topik penelitian, serta membantu struktur bahasa agar penulisan menjadi lebih afektif dan sistematis. Selain itu juga digunakan untuk membantu referensi dan pengembangan ide penulisan. Namun demikian, penggunaan AI tidak digunakan sebagai pengganti proses analisis ilmiah dalam penelitian ini.

Seluruh proses pengolahan data, interpretasi hasil penelitian, penyusunan pembahasan, hingga penarikan kesimpulan tetap dilakukan secara mandiri oleh penulis berdasarkan data penelitian dan sumber akademik yang relevan. Penulis menyadari bahwa informasi yang dihasilkan oleh AI dapat memiliki keterbatasan. Sehingga setiap informasi dan hasil bantuan yang diperoleh tetap disesuaikan dan

diverifikasi kembali dengan sumber ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Seluruh isi skripsi ini seluruhnya menjadi tanggung jawab penulis.

## **H. Sistematika Pembahasan**

Sistematika pembahasan merupakan penjelasan mengenai struktur kepenulisan penelitian yang disusun dengan sistematis dan logis, yang dimulai dari pendahuluan sampai penutup. Sistematika pembahasan memiliki tujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai isi setiap bab, sehingga pembaca dapat memahami alur pemikiran peneliti serta keterkaitan antar bagian dalam penelitian. Sistematika yang digunakan oleh penulis sebagai berikut :

Bab I pendahuluan, berisi tentang latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian Pustaka, kerangka teori, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab II berisi tentang landasan teori yang digunakan penelitian, meliputi teori *quarter life crisis*, teori mekanisme koping (*problem focus coping, emotion focus coping, behavioral coping, dan avoidance coping*), serta teori perkembangan dewasa awal, selain itu bab ini juga memuat penelitian terdahulu yang relevan dan kerangka berpikir penelitian.

Bab III menjelaskan pendekatan serta jenis penelitian, lokasi dan waktu penelitian, Teknik pengumpulan data, Teknik analisis data, serta uji keabsahan data menggunakan triangulasi.

Bab IV menyajikan temuan penelitian berdasarkan hasil dari wawancara dan analisis data, pembahasan temuan yang berkaitan dengan teori yang digunakan, serta kesimpulan dan saran sebagai penutup dari keseluruhan penelitian.



## **BAB IV PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Bagian ini merupakan BAB akhir dari penelitian yang berisi kesimpulan berdasarkan hasil dari analisis penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan ini disusun secara sistematis berdasarkan rumusan masalah serta temuan peneliti terkait mekanisme koping yang digunakan oleh mahasiswa akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*. Dapat disimpulkan bahwa : setiap informan yang dipilih memiliki pengalaman subjektif yang beragam pada fase *quarter life crisis*, berbagai kondisi dan penyebab yang dirasakan oleh informan juga beragam, mulai dari rasa tidak aman dari orang terdekat, hubungan sosial yang kurang baik, tekanan dari lingkungan sekitar, kecemasan, serta kebingungan menentukan arah masa depan. Dalam menghadapi situasi seperti itu, informan melakukan mekanisme koping yang berbeda di setiap permasalahannya, sebagai cara bertahan hidup untuk melawan perasaan takut dan tertekan. Sebagian besar mahasiswa menggunakan *emotion focus coping* sebagai mekanismenya, karena kebanyakan mahasiswa selalu melibatkan perasaan emotional pada dirinya, seperti mencari dukungan dari orang terdekat di lingkungan sosialnya, memvalidasi perasaannya dengan menangis, menonton serial drama dan mendengarkan musik, hingga berdo'a kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Mekanisme lain yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi *quarter life crisis* adalah *problem focus coping* sebagai cara paling efektif untuk

mencari titik terang dari krisis yang dirasakan diantaranya adalah, mencari lowongan pekerjaan, mengikuti kegiatan non kampus *volunteer*, mencari relasi dan pengalaman lewat kegiatan yang telah disediakan oleh kampus, mengikuti organisasi, bekerja secara *freelance*, dan merencanakan masa depan dengan mengeksplorasi diri. Di sisi lain beberapa informan menunjukkan bahwa mereka menggunakan *avoidance coping* sebagai penghindaran dari permasalahan yang dirasakan, penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa berdasarkan dengan penelitian adalah melamun di tempat yang sepi dan jarang ada orang, berlarut pada kekurangan diri dan terus menyalahkan diri sendiri, menghindari sosial dan percakapan panjang dengan orang di sekitar sampai menyendiri. Selanjutnya, *behavioral coping* menjadi mekanisme koping terakhir yang digunakan oleh mahasiswa untuk pengalihan dengan kegiatan seperti berolahraga, gym, mendaki gunung, karaoke dengan orang terdekat, makan makanan favorit, dan bekerja merupakan aktivitas yang bermanfaat di jangka panjang dan menjadi hobi dari aktivitas yang menyenangkan. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mekanisme koping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi masa krisis tidaklah bersifat tunggal.

Melainkan dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, pengalaman, pribadi mahasiswa dan keadaan sosial. Dalam prespektif Ilmu Kesejahteraan Sosial upaya dalam mempertahankan keberfungsian sosial dari tekanan psikososial dan ketidakstabilan dalam menjalankan peran sosial merupakan usaha dalam pencapaian kondisi kesejahteraan yang optimal dan kondisi sosial yang bagus. Maka kemampuan dalam mengelola stres dan pemilihan koping mekanisme yang

adaptif menjadi hal yang penting dalam membantu untuk keluar dan melewati fase krisis secara sehat.

## **B. Saran**

### 1. Bagi mahasiswa semester akhir

- Diharapkan untuk selalu menjaga kesehatan mental dan meningkatkan *self-awareness* sehingga mampu untuk mengenali diri sendiri dan terhindar dari stres berkepanjangan.
- Dapat memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan sosial disekitar sebagai sarana berbagi dan memperoleh dukungan.
- Selain itu, pengurangan daan pengelolaan ekspektasi terhadap diri sendiri juga merupakan hal yang penting dilakukan untuk mahasiswa akhir karena setiap individu memiliki proses dan waktu yang berbeda dalam mencapai tujuan kehidupan.

### 2. Bagi pihak kampus.

- Disarankan untuk lebih aktif dan mempublikasi kan secara rutin dan jelas untuk penyediaan fasilitas dan komunitas kampus terkait kesehatan mental seperti konseling yang sudah tersedia di kampus sebagai wadah untuk berbagi bagi mahasiswa *introvert* dan sukar bercerita atau bahkan tidak memiliki teman bercerita, sehingga mahasiswa dapat memperoleh dukungan profesional pada tekanan psikologisnya.
- Selain itu, pihak kampus juga bisa memberikan kesempatan pengalaman sebagai layanan pengembangan karir bagi mahasiswa

seperti program magang yang diperluas dan penyediaan informasi yang lebih sistematis secara menyeluruh guna membantu mengurangi kecemasan terhadap masa depan.

### 3. Bagi seluruh mahasiswa

- Sebaiknya, seluruh mahasiswa saling memberikan dukungan dan menciptakan lingkungan yang positif dan supportif, sehingga memberikan ruang bagi teman sebaya sesama mahasiswa untuk mengungkapkan ekspresi tanpa adanya *judge*, tekanan, dan perbandingan.
- Selain itu mahasiswa diharapkan mahasiswa juga menghindari perilaku penyebaran stigma negatif terhadap sesama mahasiswa, karena hal tersebut bisa memperburuk kondisi psikologis dan memicu adanya kejadian yang tidak diinginkan yang berasal dari pribadi mahasiswa yang mendapatkan stigma negatif.
- Meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan mental dan layanan bantuan yang profesional untuk sesama mahasiswa atau bahkan sesama manusia lain yang dirasa membutuhkan bantuan profesional.

## DAFTAR PUSTAKA

Adellia, Rahma, dan Sheilla Varadhila. "Dinamika Permasalahan Psikososial Masa Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa." *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)* 18, no. 1 (2023).

Adinda, Syafira Triesna, dan Endang Prastuti. "Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial: Sebagai Prediktor Ide Bunuh Diri Mahasiswa." *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 135–51.

"Admisi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta."

Aisyah, Nur, dan Nuraliah Nuraliah. "Analisis Tingkat Stres Terhadap Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di STIKES Marendeng Majene." *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan* 7, no. 2 (2024): 309–20.

"Analisis Data Dalam Penelitian Tindakan Kelas | Jurnal Kreativitas Mahasiswa."

Billings, A. G., dan R. H. Moos. "Coping, Stress, and Social Resources among Adults with Unipolar Depression." *Journal of Personality and Social Psychology* 46, no. 4 (1984): 877–91.

Elvika, Rahmah Rezki, dan Romi Fajar Tanjung. "Analisis Strategi Coping Generasi Z: Tinjauan terhadap Emotion-Focused Coping dan Problem-Focused Coping." *Consilium : Berkala Kajian Konseling dan Ilmu Keagamaan* 10, no. 1 (2023): 19–31.

Fadhilah Nugraini, Azzah. "Hubungan Kecerdasan Emosional Terhadap Quarter Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Brawijaya." Sarjana, Universitas Brawijaya, 2024.

Fadia Salsabilah Azzahra, -. "PENGARUH TERPAAN K-DRAMA TERHADAP EMOTION-FOCUSED COPING PADA WANITA DEWASA AWAL PENGGUNA APLIKASI VIU." Other, Universitas Pendidikan Indonesia, 2023.

Hakim, Budi Rahman. "Karakteristik Dan Isu-Isu Social Work Mutakhir Di Indonesia." *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 3, no. 1 (2014): 1–7.

Hidayah, Nurul, dan Annisa Arrumaisyah Daulay. "ANALISIS TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA YANG CURHAT DI MEDIA SOSIAL." *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 8, no. 1 (2023): 33–38.

"Hubungan antara Dukungan Sosial dan Resiliensi dengan Quarter-Life Crisis pada Emerging Adulthood Repository - UNAIR REPOSITORY."

"HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN MEKANISME KOPING PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROFESI NERS UNIVERSITAS KLABAT | Jurnal Keperawatan Klabat." Diakses 23 Maret 2025.

“HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL | Character Jurnal Penelitian Psikologi.”

Husniah, Wa Ode, dan Muhammad Iqbal Fauzi. “Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual.” *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 5, no. 1 (2023): 438–42.

IKS, Prodi. *Sejarah IKS*. t.t.

iks.uin-suka.ac.id. *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. t.t.

iks.uin-suka.ac.id. *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. t.t.

“Kajian Teoritis tentang Teknik Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif: Perspektif Spradley, Miles dan Huberman | Journal of Management, Accounting, and Administration.”

Karpika, I. Putu, dan Ni Wayan Widiyani Segel. “QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP MAHASISWA STUDI KASUS DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI MAHADEWA INDONESIA.” *Widyadari* 22, no. 2 (2021): 513–27.

Krisdianto, Muhammad Agung, dan Mulyanti Mulyanti. “Mekanisme Koping Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *JNKI (Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia) (Indonesian Journal of Nursing and Midwifery)* 3, no. 2 (2015): 2..

Kurniawati, Elsa. “PENGARUH QUARTER LIFE CRISIS TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL.” UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA, 2024.

“Lembaga Penjaminan Mutu UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.”

Lestari, Uti, Luluk Masluchah, dan Wardatul Mufidah. “Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.” *IDEA: Jurnal Psikologi* 6, no. 1 (2022): 14–28.

lppm.uin-suka.ac.id. *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. t.t.

“MANAJEMEN STRES MAHASISWA PEKERJA PART TIME STUDI KASUS MAHASISWA PRODI ILMU KESEJAHTERAAN SOSIAL UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA ANGKATAN 2019 DAN 2020 - Institutional Repository UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.”

Marauleng, Anggi Agata. “The Impact of Positive Affirmations on the Self-Confidence Levels of Adolescent Girls.” *Acta Psychologia* 3, no. 4 (2025): 152–61.

Mardiana, Mardiana. “EKSISTENSI FENOMENA QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PAI SEMESTER AKHIR UIN RADEN FATAH PALEMBANG.” Undergraduate, UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) RADEN FATAH PALEMBANG, 2021.

“Menghadapi Krisis Kehidupan Seperempat: Peran Konseling Islam dalam Ketahanan Mental dan Spiritual | AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin.”

Nurfajriani, Wiyanda Vera, Muhammad Wahyu Ilhami, Arivan Mahendra, Muhammad Win Afgani, dan Rusdy Abdullah Sirodj. “Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 17 (2024): 826–33.

Pamawang, Resky Putri, Patmawaty Taibe, dan A. Nur Aulia Saudi. “Pengaruh Hope Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Akhir Di Kota Makassar.” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 1 (2023): 230–35.

“(PDF) Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya.” *ResearchGate*, advance online publication, 17 Oktober 2025.

“Penyajian Data Dalam Tabel Distribusi Frekuensi Dan Aplikasinya Pada Ilmu Pendidikan | Wahab | Education and Learning Journal.”

Penyusun, Tim. *BUKU PANDUAN PRAKTEK PEKERJAAN SOSIAL (PPS) GENERALIS*. t.t.

“Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir | Jurnal Psikologi Teori dan Terapan.” Diakses 1 Maret 2025.

pmi.uin-suka.ac.id. *Pedoman Penulisan Skripsi Mahasiswa S1 Tahun 2025*. t.t.

“Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa - Repository of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.”

“Problematika Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah - E-Theses IAIN Curup.”

Putri, Dliyaul Aulia Risma. “HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR.” Undergraduate, UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG, 2024.

Putri, Gerhana Nurhayati. *Quarter Life Crisis*. Elex Media Komputindo, 2019.

Raharjo, Sutoro Tri. “MAHASISWA YANG BEKERJA: PROBLEM FOCUSED COPING DENGAN ACADEMIC BURNOUT.” *Jurnal Sudut Pandang* 2, no. 12 (2022): 175–92.

Ramadhani, Sevila Putri, Herlan Pratikto, dan Suhadianto Suhadianto. “Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa.” *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia* 3, no. 01 (2025).

“Repository | Universitas Hasanuddin.” .

Setriawati, Nella, dan Zulian Fikry. "Hubungan Antara Optimisme Dengan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Dan Aktif Berorganisasi Di Universitas Negeri Padang." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 3 (2023): 21940–51.

Setyawati, Cournita. "Pengaruh Tawakkal Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi IAIN Kediri." Undergraduate, IAIN Kediri, 2024.

Sitepu, Tasya Aqilla Zahra, dan Miftakhul Jannah. "AKTIVITAS OLAHRAGA DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI." *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 9, no. 1 (2022): 220–220..

"Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia | Jurnal Skolastik Keperawatan." Diakses 5 Desember 2025.

"Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia | Jurnal Skolastik Keperawatan." Diakses 16 Maret 2026.

Suryana, Nita Astuti. "Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19." *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 11, no. 2 (2022): 157–167.

Suryana, Nita Astuti. "Strategi Coping Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Di Masa Pandemi Covid-19." *EMPATI: Jurnal Ilmu Kesejahteraan Sosial* 11, no. 2 (2022): 157–167.

Syahda, Kayla Asyifa, Dalilah Widad, Randi Saputra, dan Ati Kusmawati. "Strategi Coping Terhadap Remaja Yang Mengalami Kecemasan Akademik." *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora* 3, no. 3 (2025): 1035–44.

"TEKNIK PEMERIKSAAN KEABSAHAN DATA DALAM RISET ILMIAH | Jurnal Genta Mulia." Diakses 11 Januari 2026.

"SEJARAH UIN SUNAN KALIJAGA."

"MODEL DAN IMPLEMENTASI UIN SUNAN KALIJAGA."

"IMPLEMENTASI UIN SUNAN KALIJAGA." Diakses 2 Februari 2026.  
<https://uin-suka.ac.id/id/page/about>.

"PROGRAM KKN UIN SUNAN KALIJAGA."

"View of Komunikasi Psikologi Terhadap Quarter life krisis (Studi Kasus pada Mahasiswa Culture shock Prodi KPI)."

[www.uin-suka.ac.id](http://www.uin-suka.ac.id). *UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. mengembangkan-bakat-dan-mengukir-prestasi-melalui-unit-kegiatan-mahasiswa-ukm-di-uin-sunan-kalijaga t.t..

Zuhriyah, Khilmiyatuz. "Pengaruh self-compassion terhadap quarter life crisis mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017." Undergraduate, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021.

