

**STRATEGI COPING MAHASISWA YANG MENGALAMI
QUARTER LIFE CRISIS (STUDI KASUS PADA MAHASISWA
MAGISTER UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA)**



TESIS

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

Disusun Oleh :

Faiqotul Izzatin Nikmah

NIM: 23202021011

Dosen Pembimbing:

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.

NIP 19700403 200312 1 001

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2026

SURAT PENGESAHAN TESIS



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-I296/Un.02/DD/PP.00.9/07/2026

Tugas Akhir dengan judul : Strategi Coping Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis* (Studi Kasus pada Mahasiswa Magister Universitas Negeri Yogyakarta)

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FAIQOTUL IZZATIN NIKMAH, S.Sos
Nomor Induk Mahasiswa : 23202021011
Telah diujikan pada : Kamis, 11 Juni 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Valid ID: 6a6727b96a19

Ketua Sidang/Penguji I

Dr. H. Muhtin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED



Valid ID: 6a6b63bca0bf

Penguji II

Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
SIGNED



Valid ID: 6a6774b96a04

Penguji III

Dr. Pihastiwati, S.Psi, M.A., Psikolog
SIGNED



Valid ID: 6a6b53bca0bf

Yogyakarta, 11 Juni 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Arif Muhtin, M.Ag., M.A.I.S.
SIGNED

SURAT PERSETUJUAN TESIS

SURAT PERSETUJUAN TESIS

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 tesis Saudara:

Nama : Faiqotul Izzatin Nikmah
NIM : 23202021011
Judul Tesis : *Strategi Coping Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis (Studi Kasus 1 Mahasiswa Magister Universitas Negeri Yogyakarta)*

Tesis tersebut sudah memenuhi syarat

1. Bebas dari unsur plagiarisme.
2. Hasil pemeriksaan similaritas melalui Turnitin menunjukkan tingkat kemiripan sebesar 15% dengan menggunakan setelan "small match exclusion" sepuluh kata.
3. Sistematika penulisan telah sesuai dengan Pedoman Penulisan Tesis yang berlaku.

dan sudah dapat diajukan kepada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana.

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

Yogyakarta, 21 Mei 2026

Dosen Pembimbing :



Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.

NIP. 19700403 200312 1 00

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Faiqotul Izzatin Nikmah
NIM : 23202021011
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa tesis yang berjudul:

“Strategi *Coping* Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis* (Studi Kasus 1 Mahasiswa Magister Universitas Negeri Yogyakarta)” adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggung jawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 21 Mei 2026
Yang menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Faiqotul Izzatin Nikmah
NIM 23202021011

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth.,
Ketua Program Studi Magister
Bimbingan dan Konseling Islam,
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb.

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul:

Strategi Coping Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis (Studi Kasus 1 Mahasiswa Magister Universitas Negeri Yogyakarta)

Oleh

Nama	: Faiqotul Izzatin Nikmah
NIM	: 23202021011
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Jenjang	: Magister (S2)
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga untuk diujikan dalam rangka memperoleh gelar Magister Sosial.

Wassalamu 'alaikum wr.wb.

Yogyakarta, 21 Mei 2026
Pembimbing



Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
NIP 19700403 200312 1 001

MOTTO

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“Dan Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin”

(QS. Al Imran: 139)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Alhamdulillah rabbil 'Alamin, segala puji bagi Allah Swt. atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya, sehingga penulis diberikan kekuatan, kesehatan, kemudahan, serta kesempatan untuk menyelesaikan tesis ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad saw., beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umatnya hingga akhir zaman.

Dengan penuh rasa syukur, karya sederhana ini penulis persembahkan kepada: Kedua orang tua tercinta, Bapak Fathoni dan Ibu Anik Humaidah, yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi, serta semangat yang tiada henti kepada penulis dalam setiap langkah perjalanan menempuh pendidikan. Terima kasih atas setiap pengorbanan, doa yang tak pernah putus dipanjatkan, serta segala usaha yang telah diberikan demi keberhasilan penulis dalam menyelesaikan studi Magister di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Semoga Allah Swt. senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, kebahagiaan, serta membalas segala kebaikan dan pengorbanan Bapak dan Ibu dengan balasan yang berlipat ganda. Amin ya Rabbal 'alamin.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puja dan puji syukur hanya untuk Tuhan Semesta Alam yakni Allah SWT. Dzat yang telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sempurna. Allah yang Maha Bijaksana. Karena, ternyata tak satupun kewajiban yang dibebankan kepada hamba-Nya suatu amal yang sia-sia dan tak ada kewajiban yang diberikan berada di luar batas kemampuan sang hamba. Atas rahmat yang dikaruniakan-Nya pula penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar Magister (S2) dengan baik.

Tesis yang berjudul “Strategi *Coping* Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis* (Studi Kasus Mahasiswa Magister Universitas Negeri Yogyakarta)” ini, tentunya setelah melewati berbagai pengalaman yang rumit dan berbagai kendala lainnya. Semua ini tentu masih membutuhkan perbaikan dalam banyak hal. Besar harapan, semoga penelitian sederhana ini menjadi karya ikhlas penulis yang abadi, sehingga membawa manfaat bagi pembaca semua khususnya penulis pribadi. Penulis tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih yang setulus-tulusnya kepada semua pihak yang telah memberikan sumbangsih atau bantuan baik moril maupun spiritual. Semoga niat baik dan bantuan yang telah diberikan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Selanjutnya dengan segala kerendahan hati ucapan terima kasih penulis hanturkan kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Bapak Moh. Khoerul Anwar, S.Pd., M.Pd., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam serta jajarannya, para civitas akademika.
4. Bapak Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd., selaku Dosen pembimbing tesis yang telah memberikan bimbingan dan arahan dengan penuh kesabaran, serta memotivasi penulis sehingga tesis ini dapat selesai dengan baik.
5. Segenap dosen program studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam

yang telah memberikan berbagai kesempatan berharga untuk memperoleh banyak pelajaran baik di dalam kelas maupun di luar kelas.

6. Seluruh tenaga kependidikan Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan pelayanan, bantuan administrasi, serta fasilitas yang sangat mendukung kelancaran studi dan penelitian.
7. Seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Trimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis, Semoga Allah memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.
8. Sahabat saya, Anesha Alienda, Haifa Subhan, Mila Audina, Ulan Widayanti dan Rahmawati, yang senantiasa menemani penulis, memberikan bantuan, dan motivasi.
9. Seluruh teman-teman seperjuangan Magister Bimbingan Konseling Islam.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kaya sempurna, oleh karena itu segala kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk pengembangan penelitian ini di masa depan. Terima kasih dan mohon maaf atas segala kekurangan, semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Bimbingan Konseling Islam.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 21 Mei 2026

Penulis

Faiqotul Izzatin Nikmah, S.Sos.
NIM 23202021011

ABSTRAK

Quarter Life Crisis merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami individu pada fase dewasa awal dan ditandai oleh munculnya kebingungan, kecemasan, ketidakpastian, serta tekanan dalam menghadapi berbagai tuntutan perkembangan, seperti penyelesaian studi, perencanaan karier, relasi interpersonal, dan penentuan arah masa depan. Mahasiswa magister termasuk kelompok yang rentan mengalami kondisi tersebut karena dihadapkan pada tuntutan akademik yang kompleks, penyusunan tesis, serta transisi menuju dunia profesional. Kemampuan dalam menerapkan strategi *coping* menjadi faktor penting untuk membantu individu mengelola tekanan psikologis dan beradaptasi secara efektif terhadap berbagai tantangan yang dihadapi.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Subjek penelitian terdiri atas dua mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta yang mengalami *Quarter Life Crisis* dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan karakteristik fenomena yang diteliti. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi teknik dan triangulasi sumber, sedangkan analisis data menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi kondensasi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua subjek menerapkan dua bentuk strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Meskipun kedua subjek menerapkan bentuk strategi *coping* yang relatif serupa, terdapat perbedaan dalam pola implementasinya. Subjek AA cenderung mengandalkan refleksi diri sebagai mekanisme utama dalam menghadapi tekanan psikologis, sedangkan subjek BB lebih mengoptimalkan dukungan sosial sebagai sumber penguatan selama proses *coping*. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi antara *problem focused coping* dan *emotion focused coping* berkontribusi dalam menurunkan tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta membentuk cara pandang yang lebih positif terhadap *Quarter Life Crisis* sebagai bagian dari proses perkembangan menuju kedewasaan. Hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya pengembangan strategi *coping* yang adaptif melalui dukungan psikologis, sosial, dan spiritual guna membantu mahasiswa magister menghadapi berbagai tantangan pada masa transisi dewasa awal secara lebih efektif.

Kata kunci: *Emotion Focused Coping, Problem Focused Coping, Quarter Life Crisis, Strategi Coping*

ABSTRACT

Quarter Life Crisis is a psychological phenomenon commonly experienced by individuals in early adulthood and is characterized by confusion, anxiety, uncertainty, and pressure in dealing with various developmental demands, such as completing higher education, planning a career, managing interpersonal relationships, and determining future life directions. Master's students are among the groups most vulnerable to experiencing this condition due to the complex academic demands they face, including thesis completion and the transition into the professional workforce. The ability to implement effective coping strategies is therefore an essential factor in helping individuals manage psychological distress and adapt effectively to the challenges they encounter.

This study aims to describe the coping strategies employed by master's students at Yogyakarta State University in dealing with Quarter Life Crisis. The research employed a qualitative approach using a case study method. The participants consisted of two master's students at Yogyakarta State University who experienced Quarter Life Crisis and were selected through purposive sampling based on the characteristics of the phenomenon under investigation. Data were collected through in-depth interviews, observations, and documentation. Data trustworthiness was established through technique triangulation and source triangulation, while data analysis followed the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña, consisting of data condensation, data display, and conclusion drawing.

The findings reveal that both participants employed two forms of coping strategies, namely problem-focused coping and emotion-focused coping. Although both participants utilized similar types of coping strategies, differences emerged in their implementation patterns. Participant AA primarily relied on self-reflection as the main mechanism for managing psychological distress, whereas participant BB optimized social support as the primary source of strength throughout the coping process. The findings indicate that the combination of problem-focused coping and emotion-focused coping contributes to reducing psychological distress, enhancing adaptive capacity, and fostering a more positive perspective toward Quarter Life Crisis as a developmental process leading to adulthood. Furthermore, the results highlight the importance of developing adaptive coping strategies through psychological, social, and spiritual support to assist master's students in navigating the challenges of the transition to early adulthood more effectively.

Keywords: *Emotion-Focused Coping, Problem-Focused Coping, Quarter Life Crisis, Coping Strategies.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PENGESAHAN TESIS	ii
SURAT PERSETUJUAN TESIS.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.5 Kajian Pustaka.....	10
1.6 Kerangka Teori.....	15
1.6.1 Strategi <i>Coping</i>	15
1.6.2 <i>Quarter Life Crisis</i>	21
1.6.3 Karakteristik dan Indikator <i>Quarter Life Crisis</i>	24

1.6.4	Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i>	26
1.6.5	Dampak Strategi <i>Coping</i> Pada Mahasiswa.....	30
1.6.6	Strategi <i>Coping</i> dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam.....	32
1.7	Metode Penelitian.....	34
1.7.1	Jenis Penelitian	34
1.7.2	Subjek dan Objek Penelitian	35
1.7.3	Teknik Pengumpulan Data	36
1.7.5	Teknik Analisis Data	41
1.8	Sistematika Pembahasan	43
BAB II GAMBARAN UMUM MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS.....		45
2.1	Gambaran Umum Subjek AA	45
2.1.1	Identitas mahasiswa yang mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	45
2.1.2	Latar Belakang Kehidupan mahasiswa yang mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	46
2.1.3	Kondisi Psikologis Subjek dalam menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	49
2.2	Gambaran Umum Subjek BB.....	50
2.2.1	Identitas Mahasiswa yang Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	50
2.2.2	Latar Belakang Kehidupan Mahasiswa yang	

Mengalami <i>Quarter Life Crisis</i>	50
2.2.3 Kondisi Psikologis Subjek dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	53
BAB III ANALISIS STRATEGI COPING DAN DAMPAK STRATEGI COPING MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS	55
3.1 Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	55
3.1.1 Upaya Menghadapi Masalah Secara Langsung.....	56
3.1.2 Upaya Mengelola Emosi saat Menghadapi Tekanan	68
3.2 Dampak Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	82
3.2.1 Dampak Upaya Menghadapi Masalah secara Langsung	82
3.2.2 Dampak Upaya Mengelola Emosi.....	90
BAB IV PENUTUP	101
4.1 Kesimpulan	101
4.2 Saran.....	103
DAFTAR PUSTAKA	105
LAMPIRAN	108
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	114

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Pedoman Observasi	37
Tabel 1.2	Pedoman Wawancara	39
Tabel 3.1	Ringkasan Strategi <i>Coping</i>	80
Tabel 3.2	Tabel Dampak Strategi <i>Problem Focused Coping</i>	89
Tabel 3.2	Tabel Dampak Strategi <i>Emotion Focused Coping</i>	99



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Periode dewasa awal terjadi pada usia 18 hingga 28 tahun merupakan tahap kehidupan dimana seseorang mengalami masa transisi dari kehidupan remaja ke kehidupan dewasa, beberapa individu menunjukkan antusiasme dalam memasuki periode ini, namun ada pula individu yang beranggapan bahwa periode ini merupakan fase peralihan yang sulit dilewati¹. Masa dewasa awal merupakan periode penting dalam kehidupan seseorang yang penuh dengan tantangan dan peluang untuk berkembang

Menurut teori perkembangan Erikson², tahap ini diwarnai oleh konflik antara *intimacy* dan *isolation*, yaitu dilema antara kemampuan untuk menjalin hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain atau justru merasa kesepian dan terisolasi. Keberhasilan individu dalam menyelesaikan konflik ini akan membantu mereka menjadi pribadi yang mandiri, stabil secara emosional, dan memiliki hubungan sosial yang positive. Sebaliknya, kegagalan dalam fase ini dapat menimbulkan kecemasan, rendah diri, serta kesulitan dalam menemukan makna hidup. Fenomena krisis psikologis yang muncul di masa ini dikenal dengan

¹ Salma Khonsa & Ira Darmawanti, "Penggunaan Media Sosial Di Waktu Luang Pada Dewasa Awal Dan Implikasinya Terhadap Subjective Well - Being.Pdf," *Journal of Social Science Research*, 2024.

² Valentino Reykliv Moku and Charis Vita Juniarty Boangmanalu, "Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen di Sekolah," *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 12, no. 2 (October 2021): 180–92, <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>.

istilah *Quarter Life Crisis* ³.

Beragam fenomena krisis telah menjadi perhatian dalam bidang psikologi perkembangan. Dua diantaranya yang paling sering dibahas adalah krisis transisi dari anak ke remaja (*Adolescence crisis*) serta krisis transisi dari dewasa ke lansia (*midlife crisis*)⁴. Berbeda dengan dua krisis tersebut, *Quarter Life Crisis* terjadi lebih awal, biasanya pada usia 18-28 tahun, dan sering kali ditandai oleh kebingungan mengenai jati diri, pilihan karier, dan arah masa depan⁵. Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya berada di persimpangan antara impian dan tanggung jawab, serta dihadapkan pada tuntutan sosial, tekanan akademik, dan ekspektasi keluarga yang memunculkan kecemasan dan perasaan tidak berdaya.⁶

Menurut Robinson, O. C.⁷, penyebab *Quarter Life Crisis* dapat dibedakan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek afektif, emosional, dan intelektual yang memengaruhi persepsi individu terhadap situasi hidup yang menekan, sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh lingkungan sosial, pendidikan, budaya, serta kehidupan sehari-hari. Kedua faktor ini saling berinteraksi dan dapat menimbulkan tekanan psikologis

³ Lia Mita Syahri, "Group Counseling Services with a Gestalt Approach to Coping with Quarter Life Crisis," *Counseling and Humanities Review* 1, no. 2 (December 2021): 39–43, <https://doi.org/10.24036/00614kons2023>.

⁴ Siti Hasmah Fazira, Arri Handayani, and Farikha Wahyu Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 2023.

⁵ Bagus Hafarinto et al., "Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur," *Journal of Society Counseling* 2, no. 1 (May 2024): 1–13, <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431>.

⁶ Herdian Herdian and Dzikria Afifah Primala Wijaya, "'I Am Mentally Healthy, So I Can Choose Well.' Quarter Life Crisis and Positive Mental Health in Students," *Dalat University Journal of Science*, October 2022, 51–58, [https://doi.org/10.37569/DalatUniversity.13.3.1038\(2023\)](https://doi.org/10.37569/DalatUniversity.13.3.1038(2023)).

⁷ Kenny Valentino and Donny Hendrawan, "Gambaran Quarter Life Crisis, Dampak, serta Faktor-Faktor yang mempengaruhinya," *Buletin Psikologi*, no. 1(33) 2025

apabila individu tidak mampu menyesuaikan diri secara adaptif.

Quarter Life Crisis tidak hanya dialami oleh mahasiswa strata satu, tetapi juga oleh mahasiswa magister yang berada pada persimpangan antara tuntutan akademik, profesional, dan kehidupan pribadi. Umumnya mereka mengalami tekanan psikologis akibat berbagai tuntutan hidup seperti beban akademik yang berat, tuntutan untuk segera mandiri secara finansial, tekanan keluarga, dan ekspektasi sosial yang tinggi.⁸ Mereka sering merasa cemas terhadap masa depan, kehilangan arah tujuan hidup, hingga meragukan relevansi antara bidang studi dan minat pribadi.

Berdasarkan observasi awal dan wawancara informal yang dilakukan pada mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta, ditemukan adanya kecenderungan perasaan tertinggal dibandingkan rekan sebaya, kekhawatiran terhadap masa depan, serta menurunnya motivasi dalam menjalani kehidupan akademik dan personal. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa magister UNY berada pada posisi yang menuntut kemampuan adaptasi psikologis yang tinggi agar mampu bertahan dan berkembang di tengah berbagai tekanan yang dihadapi.⁹

Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks mengingat UNY merupakan perguruan tinggi negeri dengan tuntutan akademik yang tinggi, khususnya pada jenjang magister. Mahasiswa dituntut untuk memenuhi standar akademik yang ketat, menyelesaikan penelitian dalam batas waktu tertentu, serta menjaga kualitas

⁸ Hanin Alkatiri and Rizqi Amalia Aprianty, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (February 2024): 7.

⁹ Wawancara dengan AA, tanggal 2 desember 2025

akademik di tengah keterbatasan sumber daya personal. Selain itu, mahasiswa magister UNY memiliki latar belakang yang beragam, baik dari segi usia, status pekerjaan, kondisi ekonomi, maupun peran sosial, seperti mahasiswa yang telah bekerja atau memiliki tanggung jawab keluarga. Keberagaman tersebut berpotensi menimbulkan *stressor* yang saling beririsan antara tuntutan akademik, profesional, dan personal, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap munculnya *Quarter Life Crisis*.

Selain itu, ekspektasi sosial yang tinggi dan keluarga seperti dorongan untuk segera menikah atau memperoleh pekerjaan tetap sebelum menikah juga menjadi sumber konflik batin yang memperparah kondisi psikologis. Minimnya dukungan emosional dari lingkungan memperdalam rasa keterasingan dan memperkuat perasaan ketertinggalan yang dialami. Kondisi ini menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* bukan hanya fenomena umum pada mahasiswa strata satu, tetapi juga dialami oleh mahasiswa magister yang menghadapi tantangan kompleks antara kehidupan akademik, profesional, dan personal ¹⁰

Dalam konteks ini, *strategi coping* atau mekanisme penyesuaian diri menjadi aspek penting dalam membantu individu mengatasi tekanan yang muncul akibat *Quarter Life Crisis*. Coping merupakan upaya individu untuk mengelola, mengurangi, atau mengatasi tekanan atau stress guna memperoleh kembali keseimbangan psikologis dalam dirinya ¹¹ Secara umum teori *Coping* yang banyak dikembangkan dalam psikologi modern seperti Lazarus dan Folkman (1984)

¹⁰ Wawancara dengan AA, tanggal 2 desember 2025

¹¹ Risda Aulia Rahmah, "Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik," *Psikoborneo* 6, no. 2 (2018).

mengklasifikasikan strategi *coping* ke dalam dua kategori, yaitu *problem focused coping* (PFC) yaitu individu berusaha secara langsung menyelesaikan masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menekan dan *emotion focused coping* (EFC). *problem focused coping* (PFC), Sedangkan *emotion focused coping* (EFC) yaitu individu berusaha mengatur emosinya agar bisa menyesuaikan diri dengan tekanan dari suatu kondisi atau situasi ¹².

Keberhasilan dari strategi *coping* dapat dilihat dari sejauh mana individu mampu menghadapi kembali situasi serupa di masa depan tanpa mengalami gangguan emosional yang berarti. Penggunaan *coping* yang tepat membantu individu mempertahankan kesejahteraan psikologis, sedangkan penggunaan *coping* yang tidak efektif justru dapat memperpanjang dan memperburuk kondisi krisis yang dialami ¹³.

Quarter Life Crisis semakin sering terjadi di era modern akibat tekanan sosial yang tinggi, kompetisi kerja yang ketat, serta ekspektasi diri dan lingkungan yang tidak realistis. Akibatnya, individu beresiko mengalami stress, kecemasan, bahkan depresi ringan hingga berat apabila tidak mampu mengelola krisis tersebut secara adaptif ¹⁴. Dalam konteks mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta, fenomena ini mulai terlihat melalui observasi dan wawancara informal. Beberapa mahasiswa menyatakan sering merasa tertinggal dari rekan sebayanya,

¹² Nisa Rachmah Nur Anganthi, "Strategi Coping pada Jamaah Haji Tunanetra," *Jurnal Indigenous* 2, no. 1 (2017): 87–95.

¹³ Siti Maryam, "Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya," *Jurkam: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (September 2017): 101, <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.

¹⁴ Alkatiri and Aprianty, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal." *Pubmedia Jurnal Psikologi* 1, no 2 (2024): 1-7

khawatir akan masa depan, serta kehilangan motivasi terhadap tujuan hidupnya. Hal ini menunjukkan pentingnya kemampuan adaptif melalui strategi *coping* agar mahasiswa mampu mengelola tekanan psikologis yang muncul selama menjalani masa tersebut.

Meskipun penelitian mengenai *Quarter Life Crisis* dan strategi *coping* telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada mahasiswa sarjana, mahasiswa tingkat akhir, atau pekerja muda. Sebagai contoh, penelitian Fadhilah dkk. melibatkan 649 mahasiswa berusia 18–25 tahun dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan penelitian Salsabila dkk. mengkaji dinamika *Quarter Life Crisis* pada 11 mahasiswa sarjana tingkat akhir melalui wawancara dan *focus group discussion*.¹⁵ Penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa magister masih relatif terbatas, padahal kelompok ini menghadapi karakteristik stresor yang berbeda, seperti tuntutan penyelesaian tesis, target publikasi ilmiah, penyeimbangan peran sebagai mahasiswa dan pekerja, serta tekanan terhadap perencanaan karier akademik maupun profesional.¹⁶ Selain itu, sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif yang berorientasi pada pengukuran hubungan antarvariabel, sehingga pengalaman subjektif individu

¹⁵ Farah Fadhilah, Sulasmi Sudirman, dan Arie Gunawan H. Zubair, “Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi,” *Jurnal Psikologi Karakter* 2, no. 1 (2022): 1–9, <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>; Ferani Amira Salsabila, Fransiska Harsyanthi, Ira Mustika, Wulan Sari Putri Hidayat, dan Yulina Eva Riany, “The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students,” *Journal of Family Sciences* 8, no. 1 (2023): 68–82, <https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>

¹⁶ Muhammad Naufal Elian Yassar dan Maria Magdalintan Kalvari Puspita Maraji, “Konsep Diri dan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Magister,” *Psycho Idea* 22, no. 2 (2024): 188–201, <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v22i2.22093>. Penelitian ini menunjukkan bahwa kajian mengenai *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa magister masih sangat terbatas dibandingkan penelitian pada mahasiswa sarjana.

dalam memaknai dan menghadapi *Quarter Life Crisis* belum banyak dieksplorasi secara mendalam.¹⁷ Oleh karena itu, penelitian dengan pendekatan kualitatif, khususnya studi kasus, diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi *coping* yang digunakan mahasiswa magister dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

Quarter Life Crisis pada mahasiswa magister perlu memperoleh perhatian karena kelompok ini berada pada fase transisi yang kompleks. Di satu sisi, mahasiswa dituntut menyelesaikan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dengan beban akademik yang semakin besar. Di sisi lain, mereka juga menghadapi berbagai tuntutan kehidupan seperti persiapan memasuki dunia kerja, tuntutan kemandirian finansial, harapan keluarga, serta penentuan arah karier setelah menyelesaikan studi. Berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis yang apabila tidak dikelola secara adaptif berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis maupun keberhasilan akademik mahasiswa.

Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling Islam, pemahaman mengenai strategi coping mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* menjadi penting karena dapat memberikan gambaran mengenai cara individu menghadapi tekanan yang dialami. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya kajian mengenai *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa magister, tetapi juga menjadi dasar dalam penyusunan layanan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan

¹⁷ Sebagian besar penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kuantitatif, misalnya penelitian Fadhillah dkk. (2022) dengan 649 responden mahasiswa dan penelitian Yassar & Maraji (2024) yang menguji pengaruh konsep diri terhadap *Quarter Life Crisis* menggunakan analisis regresi, sehingga eksplorasi terhadap pengalaman subjektif mahasiswa magister masih relatif terbatas.

mahasiswa pada masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami strategi *coping* yang digunakan mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*, serta dampak dari strategi *coping* tersebut terhadap kesejahteraan psikologis dan proses adaptasi mereka dalam menjalani kehidupan akademik dan pribadi.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus karena bertujuan memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pengalaman individu dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menggali secara komprehensif dinamika psikologis, strategi *coping* yang digunakan, serta dampak yang dirasakan oleh masing-masing subjek dalam konteks kehidupan akademik maupun personal. Dengan demikian, penelitian tidak hanya menjelaskan apa yang dialami subjek, tetapi juga bagaimana proses *coping* tersebut terbentuk dan berkembang selama menghadapi *Quarter Life Crisis*.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana strategi *coping* yang digunakan mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*?
2. Bagaimana dampak strategi *coping* pada mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mendeskripsikan dan Menganalisa strategi *coping* yang digunakan individu

mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*

2. Mendeskripsikan dan menganalisa dampak strategi *coping* yang digunakan individu mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas khazanah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi perkembangan dan konseling, khususnya terkait *Quarter Life Crisis* pada individu dewasa awal. Hasil temuan ini dapat memberikan pemahaman secara lebih mendalam mengenai bentuk strategi *coping* yang digunakan mahasiswa magister dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* serta hasil dari strategi tersebut, sehingga dapat menjadi landasan pengembangan teori yang relevan dibidang akademik maupun praktis.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* untuk lebih memahami strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi tekanan dan tantangan pada masa transisi menuju kedewasaan. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat menjadi panduan bagi konselor, psikolog dalam memberikan dukungan, layanan konseling yang sesuai guna membantu proses adaptasi serta penanganan krisis secara lebih konstruktif dan positif.

1.5 Kajian Pustaka

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini karya Juniar Dwi dan Syifa¹⁸. dalam jurnalnya yang berjudul “*The Existence Of The Quarter Life Crisis Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence*”. Penelitian ini mengkaji pengaruh *Quarter Life Crisis* terhadap tingkat kepercayaan diri. Fokus utamanya memahami bagaimana pengalaman *Quarter Life Crisis* yang ditandai dengan perubahan emosional seperti kecemasan dan kekhawatiran terhadap masa depan yang mempengaruhi kepercayaan individu. Penelitian ini menggunakan menggunakan metode pengumpulan data melalui kuesioner dengan 40 responden.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa berada pada kategori sedang demikian pula dengan tingkat kepercayaan diri mereka. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* sebagai fase transisi dari remaja ke dewasa membawa perubahan emosional yang signifikan termasuk kecemasan dan rasa khawatir berlebihan terhadap masa depan yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap dirinya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian lain yang membahas hubungan antara *Quarter Life Crisis* dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa, sedangkan penelitian yang dilakukan berfokus pada strategi *coping* mahasiswa magister yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

¹⁸ Juniar Dwi Anggraini and Syifa Anvitariany Aqila, “The Existence Of The Quarter Life Crisis Phenomenon and Its Effect On Student Self Confidence,” *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 3, no. 1 (June 2022): 38–44, <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i1.935>.

Penelitian lain oleh Fuadi dan Kinasih¹⁹ menjelaskan bahwa di Kota Semarang telah dilakukan studi fenomenologi mengenai dinamika yang dialami mahasiswa dalam tiga fase *Quarter Life Crisis* yang meliputi perasaan terjebak, pengambilan keputusan dan upaya membangun kehidupan yang sesuai dengan nilai dan minat mereka. Penelitian ini menggunakan tehnik wawancara mendalam terhadap 5 subjek dengan latar belakang dinamika *Quarter Life Crisis* yang beragam. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis pengaruh media sosial khususnya TikTok, terhadap pandangan mahasiswa mengenai krisis ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan menghadapi hambatan pada fase transisi menuju kedewasaan, namun mereka mampu mengambil langkah positif untuk merancang masa depan yang sesuai dengan tujuan hidup mereka. Penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan, yaitu sama-sama mengkaji *Quarter Life Crisis*, namun berbeda pada fokus kajiannya. Penelitian ini menitik beratkan pada dinamika yang dialami mahasiswa dan pengaruh media sosial, sedangkan penelitian yang dilakukan berfokus pada strategi coping mahasiswa magister yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

Penelitian yang dilakukan oleh Afifah dan Wulandari²⁰ mengkaji peran resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada individu dewasa awal. Fokus utamanya adalah mengetahui sejauh mana tingkat resiliensi memengaruhi terjadinya *Quarter Life Crisis*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain

¹⁹ Jajim Fuadi and Dhwiya Sekar Kinasih, "Quarter Life Crisis 'Aku Ga Bisa Yura': Studi Fenomenologi pada Mahasiswa di Kota Semarang," *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2 no 4 (2024).

²⁰ Nyayu Afifah Thahira Khairunnisa and Primatia Yogi Wulandari, "Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal," *Jurnal Syntax Fusion* 3, no. 11 (November 2023): 1183–97, <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379>.

survey dan tehnik purposive sampling, yang dilakukan pada 107 orang individu dewasa awal dengan rentang usia 21-25 tahun. Analisis data menggunakan analisis tehnik regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi memiliki peran yang signifikan terhadap *Quarter Life Crisis* dengan kontribusi sebesar 22,6%. Persamannya dengan penelitian ini terletak pada kajian mengenai *Quarter Life Crisis*, sedangkan perbedaannya adalah penelitian ²¹ berfokus pada peran resiliensi, sementara penelitian ini menitikberatkan pada strategi coping mahasiswa magister yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

Penelitian lain oleh ²² mengkaji strategi *coping* stress pada pemulihan pengguna narkoba melalui konseling individual. Fokus utama penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengguna narkoba mengelola stress dan menghadapi tekanan selama proses rehabilitasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan adanya latar belakang penyalahgunaan narkoba, dampak yang dirasakan sebelum dan sesudah penggunaan serta strategi *coping* yang digunakan untuk menghadapi tekanan selama pemulihan. Persamaan penelitian yang pada kajian strategi *coping* dalam menghadapi masalah psikologis, sementara perbedaannya terletak pada fokus penelitian. Penelitian ini berfokus pada klien atau pengguna narkoba dalam konteks rehabilitasi, sedangkan penelitian ini berfokus pada strategi *coping* mahasiswa magister yang mengalami *Quarter Life Crisis*.

²¹ Nyayu Afifah Thahira Khairunnisa and Primatia Yogi Wulandari, Peran Resiliensi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. hlm. 1186.

²² Nurhalijah Munthe et al., "Strategi Coping Stress pada Proses Pemulihan Pengguna Narkoba di BNNP Sumatera Utara," *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 8, no. 2 (December 2022): 143, <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i2.9033>.

Penelitian yang dilakukan oleh ²³ mengkaji strategi *coping* anak pertama dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* pada permasalahan pekerjaan. Fokus utama penelitian ini adalah mengetahui bagaimana anak pertama menggunakan strategi *coping* untuk mengelola stress, kecemasan, dan ketidakpastian yang muncul akibat tekanan untuk segera mendapatkan pekerjaan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus, dan partisipan dipilih melalui purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak pertama menerapkan dua bentuk strategi *coping* utama yakni, *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, yang terbagi ke dalam beberapa subtema untuk menghadapi tekanan dan ketidakpastian. Persamaanya terletak pada kajian *Quarter Life Crisis*.

Penelitian yang dilakukan oleh ²⁴ berjudul “Strategi Coping pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Tekanan Psikologis Akibat Pengangguran” dilatar belakangi oleh tingginya angka pengangguran diindonesia, khususnya pada perempuan, yang berdampak pada munculnya tekanan psikologis seperti stres, rendah diri, rasa iri terhadap teman sebaya, dan kecemasan akan masa depan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur, sedangkan analisis data menggunakan analisis tematik dengan uji keabsahan data melalui triangulasi sumber. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan

²³ Syifa Auliyah Rahma, “Strategi Coping Anak Pertama yang Mengalami Quarter Life Crisis Masalah pekerjaan,” *jurnal psikologi* 12, no. 01 (2025).

²⁴ Najma Nuriza Firliana Maisuun and Ira Darmawanti, “Gambaran Strategi Coping Pada Pengangguran Perempuan Dewasa Awal,” *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 02 (2023).

mengalami berbagai tekanan emosional akibat status pengangguran, seperti sulit tidur, mudah marah, merasa tertekan oleh tuntutan keluarga, hingga penurunan kualitas hidup. Untuk menghadapi tekanan tersebut, partisipan menggunakan dua bentuk strategi *coping* sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus & Folkman, yaitu *Emotion Focused Coping* (penghindaran, penyaluran emosi, dan mencari dukungan sosial) dan *Problem Focused Coping* (mencari peluang kerja, meningkatkan ketrampilan, serta usaha pemecahan masalah). Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah sama-sama membahas strategi *coping* individu dalam menghadapi tekanan psikologis pada masa dewasa awal.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa kajian mengenai *Quarter Life Crisis* telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian masih berfokus pada hubungan *Quarter Life Crisis* dengan variabel psikologis tertentu, seperti resiliensi, kepercayaan diri, maupun kesehatan mental menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian yang secara khusus mengkaji pengalaman subjektif mahasiswa magister dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* masih relatif terbatas. Padahal mahasiswa magister memiliki karakteristik dan sumber tekanan yang berbeda dibandingkan mahasiswa sarjana, terutama berkaitan dengan tuntutan penyelesaian tesis, persiapan karier, tanggung jawab ekonomi, serta ekspektasi keluarga.

Selain itu, penelitian-penelitian sebelumnya umumnya lebih banyak menggambarkan tingkat *Quarter Life Crisis* yang dialami responden, sedangkan penelitian yang mengkaji bagaimana mahasiswa mengembangkan strategi *coping* dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* serta dampak dari strategi tersebut terhadap

kehidupan akademik maupun personal masih belum banyak ditemukan. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan untuk mengisi kekosongan tersebut melalui pendekatan kualitatif studi kasus sehingga mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengalaman mahasiswa magister dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*.

1.6 Kerangka Teori

1.6.1 Strategi *Coping*

1. Pengertian Strategi *Coping*

Coping merupakan usaha yang dilakukan individu untuk mengendalikan, mengurangi atau belajar mentoleransi tekanan yang berpotensi menimbulkan stress. *Coping* juga diartikan sebagai cara yang digunakan seseorang dalam menangani tekanan yang di hadapi, baik yang berasal dari dalam dirinya (internal) maupun dari lingkungan sekitarnya (eksternal). Dengan demikian, *coping* stress merujuk pada upaya atau respons individu dalam mengatur, mengatasi, dan mengendalikan tututan yang dirasa membebani dirinya²⁵

Coping menurut Lazarus dan Folkman adalah suatu proses yang dilakukan individu melalui pikiran atau tindakan guna mencegah, mengurangi atau mengelola tekanan yang sedang dihadapi. Respon seseorang terhadap tekanan sangat bergantung pada bagaimana ia memandang masalah tersebut. Apabila situasi yang dihadapi dipandang

²⁵ Munthe et al., "Strategi Coping Stress pada Proses Pemulihan Pengguna Narkotika di BNNP Sumatera Utara." *Jurnal Bimbingan Konseling Arrahman* 8, No. 02 (2022)

secara negatif, maka kemungkinan besar individu akan menunjukkan perilaku negatif seperti kecemasan berlebihan atau stres yang berat. Sebaliknya jika individu memandang permasalahan tersebut sebagai tantangan atau hal yang dapat diatasi secara positif, maka ia cenderung merespons dengan perilaku penyesuaian diri yang sehat. Proses pemilihan strategi atau cara mengatasi tekanan inilah yang disebut *coping*²⁶

2. Teknik Strategi *Copping*

a. *Problem Focused Coping* (PFC)

Problem Focused Coping (PFC) yaitu istilah yang dikemukakan oleh Lazarus untuk menggambarkan strategi *coping* yang berfokus pada masalah, yang dimana individu berusaha secara langsung menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dengan tujuan untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menekan. Pendekatan ini biasanya digunakan ketika individu menilai bahwa situasi yang dihadapi masih berada dalam kendali dan dapat diubah melalui tindakan.²⁷

Strategi *Coping* yang berfokus pada pemecahan masalah terdiri dari beberapa tehnik yaitu :

1) Mendefinisikan Masalah

Mendefinisikan merupakan tahap awal dalam strategi *Problem Focused Coping*, dimana individu berupaya untuk mengidentifikasi

²⁶ Emma Indirawati, "Hubungan Antara kematangan beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping," *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3, no. 2 (2006).

²⁷ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih : Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019).

dengan jelas apa masalahnya, memahami penyebab masalah, apa saja dampak masalahnya. tahap ini menjadi bagian penting untuk membatasi permasalahan agar tidak terlalu luas, sehingga dapat ditangani secara efektif.

2) Perencanaan

Perencanaan yaitu individu berupaya untuk menyusun langkah-langkah sistematis untuk mengatasi sumber permasalahan yang dihadapi. Proses ini mencakup menentukan tujuan yang jelas, mengantisipasi rintangan, menentukan solusi, membuat timeline, melakukan evaluasi seperti menyusun langkah-langkah atau strategi yang perlu dilakukan.

3) *Problem Solving*

Problem solving menjadi bagian penting dalam pendekatan ini yang dimana individu menganalisis masalah yang dihadapi, mempertimbangkan berbagai solusi dan menentukan langkah yang paling rasional dan efektif untuk diambil

4) Mencari Bantuan (*Seeking Instrumental Support*)

Mencari bantuan Strategi ini berorientasi pada solusi yaitu upaya individu berusaha mendapatkan informasi, saran atau bantuan langsung dari orang lain untuk membantu mengatasi sumber permasalahan

b. *Emotion Focused Coping* (EFC)

Emotion Focused Coping (EFC) yaitu strategi coping yang bertujuan untuk mengurangi tekanan emosional yang dirasakan akibat situasi yang dianggap mengancam atau menimbulkan stress. Strategi ini tidak mengatasi sumber masalah secara langsung, akan tetapi lebih berfokus pada perasaan yang muncul akibat dari situasi tersebut. Strategi *Coping* yang berfokus pada sisi emosional terdiri dari beberapa teknik yaitu :

1) Menghindar (*Avoidance*)

Avoidance merupakan salah satu teknik dalam strategi *emotion focused coping* yang digunakan individu untuk mengurangi tekanan emosional dengan cara menghindari stress secara langsung. Strategi ini digunakan bukan untuk menyelesaikan masalah, melainkan untuk mengurangi ketidaknyamanan psikologis yang dirasakan individu akibat adanya tekanan. *Avoidance* dapat ditunjukkan melalui perilaku seperti menjauh dari sumber stress, menolak untuk membicarakan masalah, atau mengalihkan perhatian yang tidak berkaitan dengan situasi stress tersebut. *Avoidance* jika dilakukan terus menerus dalam situasi yang menuntut penyelesaian dapat menjadi maladaptif, namun dalam jangka pendek *avoidance* dapat membantu individu merasa lebih tenang atau tidak kewalahan.

2) Menjaga Jarak Secara Emosional (*Distancing*)

Distancing merupakan salah satu tehnik untuk mengurangi dampak emosional dari situasi yang menimbulkan stress, dalam pendekatan

ini individu berusaha tidak terlalu larut dalam perasaan negatif atau tidak membiarkan dirinya terlibat secara emosional dalam situasi yang dihadapi. Contohnya, seseorang berkata pada dirinya sendiri bahwa situasi tersebut “bukan masalah besar” atau “tidak terlalu penting” dengan harapan dapat mengurangi kecemasan atau ketegangan emosional yang muncul. Pada kondisi tertentu, menjaga jarak secara emosional dapat membantu individu menjaga ketsabilan emosi dan berfungsi secara adaptif, namun bila digunakan secara berlebihan, teknik ini bisa mengarah pada penyangkalan terhadap kenyataan atau ketidak mampuan untuk merespon situasi secara konstruktif.

3) Berpikir Harapan/Khayalan (*Wishful Thinking*)

Wishful thinking merupakan salah satu teknik yang digunakan individu untuk mengurangi tekanan emosional melalui cara membayangkan atau mengharapakan bahwa situasi yang sulit akan membaik dengan sendirinya, tanpa melakukan tindakan nyata untuk mengubah situasi tersebut, dimana individu mencoba menenangkan diri dengan harapan semu atau fantasi positif atas situasi yang sedang dihadapi. Contohnya membayangkan bahwa masalah akan selesai dengan sendirinya, tanpa adanya tindakan. *Wishful thinking* sering muncul ketika individu merasa tidak memiliki kendali langsung terhadap sumber stress atau ketika situasi terlalu menekan untuk dihadapi secara realistis. *Wishful thinking* jika dilakukan terus

menerus dapat menghambat proses adaptasi yang sehat, karena individu tidak segera mengambil langkah yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah.

4) Reappraisal Kognitif (*Cognitive Reappraisal*)

Reappraisal kognitif merupakan salah satu teknik yang digunakan individu untuk mengelola emosi negatif dengan cara mengubah cara pandang terhadap situasi tekanan tanpa harus mengubah situasi objek itu sendiri. Tujuannya adalah untuk menyesuaikan interpretasi kognitif terhadap situasi yang sulit agar dampak emosionalnya menjadi lebih ringan, misalnya dengan mengatakan pada diri sendiri bahwa situasi tersebut bisa saja lebih buruk. Strategi ini sangat penting terutama dalam kondisi yang tidak dapat diubah atau dikendalikan, jika digunakan secara adaptif, strategi ini dapat meningkatkan kesehatan mental, Mengurangi kecemasan, dan mendorong penerimaan terhadap kenyataan.

5) Mengalihkan

Megalihkan merupakan salah satu tehnik yang bertujuan untuk mengurangi tekanan emosional dengan cara mengalihkan fokus individu dari sumber stress kepada aktivitas lain yang lebih netral atau menyenangkan. Aktivitas-aktivitas tersebut berfungsi sebagai saluran untuk melepaskan atau meredakan ketegangan emosional sementara dan membuat individu tetap stabil secara psikologis. Penting bagi individu untuk memilih bentuk aktivitas pengalihan

yang sehat sehingga strategi ini benar-benar berkontribusi pada pemulihan psikologis dan bukan sekedar penundaan emosi ²⁸

1.6.2 *Quarter Life Crisis*

1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

Istilah *Quarter Life Crisis* mulai dikenal sejak abad ke-19, saat kemajuan teknologi dan industri mendorong globalisasi serta peningkatannya standar hidup, yang pada akhirnya menambah beban tuntutan hidup dan persaingan yang semakin ketat. Dewasa awal seringkali harus memenuhi tuntutan masyarakat yang kadang bertentangan dengan keinginan pribadi, sehingga menimbulkan stress dan rasa terbebani. Kondisi inilah yang kemudian dikenal *Quarter Life Crisis*. Meskipun tidak semua orang mengalaminya, penting untuk memahami dan mengenali fase ini agar dapat melewatinya dengan baik tanpa terjebak dalam tekanan yang berlebihan.²⁹

Krisis perkembangan pada masa dewasa awal dikenal sebagai *Quarter Life Crisis*. *Quarter Life Crisis* adalah fase ketidak pastian dan tekanan emosional yang sering dialami oleh individu dewasa awal atau usia 18-28 tahun, ketika mereka meninggalkan masa remaja dan mulai dianggap dewasa oleh lingkungan sekitar. Pada fase ini, banyak yang mengharapkan individu dapat hidup mandiri dan membuat keputusan sendiri, padahal

²⁸ George Fink (ed.), *Stress Consequences: Mental, Neuropsychological and Socioeconomic* (Oxford: Academic Press/Elsevier, 2010), hlm. 8.

²⁹ Jajim Fuadi and Dhwiya Sekar Kinasih, "Quarter Life Crisis(Aku Ga Bisa Yura): Studi Fenomenologi pada Mahasiswa di Kota Semarang., hlm 11.

kesiapan emosional dan finansial seringkali belum memadai. Disebut krisis karena individu merasa belum siap menghadapi berbagai pilihan dan tuntutan hidup yang muncul secara bersamaan, sehingga menimbulkan perasaan bingung, cemas, dan takut akan kegagalan dimasa depan. Dalam fase ini menjadi perubahan besar seperti beralih dari status pelajar menjadi orang dewasa yang bertanggung jawab atas dirinya sendiri, mulai memikirkan masa depan, dan menyadari bahwa realita kehidupan tidak selalu sesuai dengan harapan.³⁰

Teori psikososial Erikson dikaitkan dengan fenomena *Quarter Life Crisis*, khususnya pada tahap perkembangan dewasa awal. Erikson menjelaskan bahwa masa dewasa awal ditandai oleh konflik antara *intimacy* dan *isolation*. Pada tahap ini, individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk menjalin hubungan interpersonal yang erat sekaligus mengembangkan identitas dan kemandirian mereka. Dalam konteks *Quarter Life Crisis*, konflik ini semakin diperkuat oleh tantangan khas masa dewasa awal, seperti ketidakpastian karier, tekanan sosial untuk mencapai kesuksesan, perbandingan dengan teman sebaya dan pencarian makna hidup. Individu yang gagal menyelesaikan konflik antara *intimacy* dan *isolation* cenderung mengalami kecemasan, rasa rendah diri, dan kebingungan arah hidup³¹. Selain itu Erikson juga menekankan bahwa

³⁰ Gerhana Nurhayatu Putri, *Quarter Life Crisis - Ketika Hidupmu Berada Di Persimpangan* (Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia, 2019).

³¹ Moku and Boangmanalu, "Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen di Sekolah," *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 12, no. 2 (2021): 186.

perkembangan kepribadian dipengaruhi oleh lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, dan masyarakat. Dalam *Quarter Life Crisis* tekanan dari lingkungan ini sering kali menjadi faktor pemicu utama krisis, seperti ekspektasi untuk segera bekerja, menikah, atau mencapai keberhasilan tertentu ³². Jika individu mampu mengatasi tantangan ini, mereka tidak hanya akan melewati masa *Quarter Life Crisis* dengan baik, tetapi juga menjadi pribadi yang lebih tangguh, percaya diri, dan siap menghadapi tahap perkembangan lainnya ³³

2. Karakteristik *Quarter Life Crisis*

Seseorang yang mengalami *Quarter Life Crisis* biasanya diliputi oleh kekhawatiran akan banyak hal, seperti karier, hubungan asmara, dan kehidupan sosial. Akibatnya, mereka bisa merasa kehilangan arah, tidak yakin dengan tujuan hidup, dan bahkan sering mempertanyakan makna keberadaannya ³⁴ berikut karakteristik *Quarter Life Crisis* antara lain:

a. Perasaan Cemas dan Stress

Individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* sering merasa cemas dan stress terkait masa depan terutama mengenai pekerjaan, pendidikan, keuangan, dan hubungan sosial. Kekhawatiran ini biasanya muncul karena ketidakpastian dan tekanan.

b. Kebingungan dan Kehilangan Arah

³² Umami Shabrina Damas, "Quarter Life Crisis dalam Penciptaan Seni Lukis," *Gorga : Jurnal Seni Rupa* 12, no. 2 (2023)

³³ Fazira, Handayani, and Lestari, "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5, no. 2 (2023)

³⁴ Aisya Nur Azizah Vita Purnamasari, Nia Handayani, *Quarter Life Crisis* (PT Penerbit Qriset Indonesia, 2024).

Banyak individu dewasa awal merasa kebingungan mengenai arah hidupnya, mereka ragu dalam mengambil keputusan penting, merasa belum menemukan passion, atau sulit menyesuaikan diri dengan harapan orang tua dan masyarakat.

c. Keraguan Terhadap Diri Sendiri

Individu mengalami kurang percaya diri, atau merasa tidak kompeten untuk menghadapi tanggung jawab dewasa, termasuk pekerjaan, karier, dan hubungan.

d. Pencarian Identitas

Individu mulai mempertanyakan tujuan hidup, value diri sendiri dan peran sosialnya. Hal ini menjadi proses refleksi untuk menemukan identitas diri dan arah hidup yang lebih jelas

e. Perubahan Emosional yang Fluktuatif

Quarter Life Crisis sering diiringi oleh perubahan mood yang cepat, mulai dari marah, sedih, frustrasi, hingga cemas. Individu merasa mudah tersinggung atau sensitif terhadap kritik.

1.6.3 Karakteristik dan Indikator *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis merupakan fase transisi pada masa dewasa awal yang ditandai dengan munculnya kebingungan, ketidakpastian, kecemasan, serta keraguan terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti pendidikan, pekerjaan, hubungan interpersonal, dan masa depan. Kondisi ini bukan termasuk gangguan psikologis, melainkan suatu fenomena perkembangan yang dapat dialami individu ketika menghadapi tuntutan kehidupan menuju kedewasaan. Oleh karena itu,

identifikasi terhadap karakteristik *Quarter Life Crisis* menjadi penting agar peneliti dapat membedakan fenomena ini dengan bentuk stres atau masalah psikologis lainnya.

Menurut Robinson (2015), individu yang mengalami *Quarter Life Crisis* umumnya menunjukkan beberapa karakteristik utama, yaitu munculnya kebingungan terhadap arah hidup, kekhawatiran mengenai masa depan, tekanan dalam menentukan pilihan karier atau pendidikan, munculnya keraguan terhadap kemampuan diri, perasaan tertinggal dibandingkan teman sebaya, serta ketidakpuasan terhadap kondisi kehidupan yang sedang dijalani. Karakteristik tersebut tidak selalu muncul secara bersamaan, namun semakin banyak karakteristik yang dialami seseorang maka semakin kuat indikasi bahwa individu tersebut sedang mengalami *Quarter Life Crisis*.³⁵

Dalam penelitian ini, penentuan subjek tidak dilakukan melalui diagnosis klinis, melainkan berdasarkan kesesuaian pengalaman subjek dengan karakteristik *Quarter Life Crisis* sebagaimana dijelaskan Robinson (2015). Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti melakukan wawancara awal (screening interview) untuk memastikan bahwa calon subjek menunjukkan karakteristik yang sesuai dengan fenomena *Quarter Life Crisis*. Pendekatan ini dipilih karena penelitian menggunakan metode kualitatif studi kasus yang bertujuan memahami pengalaman subjektif individu secara mendalam, bukan mengukur tingkat *Quarter Life Crisis*

³⁵ Robinson, O. C. (2015). *Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson for the Twenty-First Century*. Dalam R. A. Scott & S. M. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. John Wiley & Sons.

secara kuantitatif.³⁶

Berdasarkan karakteristik tersebut, indikator *Quarter Life Crisis* yang digunakan sebagai acuan dalam penelitian ini meliputi:³⁷

1. Perasaan bingung terhadap arah kehidupan dan tujuan masa depan.
2. Kekhawatiran terhadap karier, pendidikan, atau kehidupan setelah lulus.
3. Keraguan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tuntutan kehidupan.
4. Perasaan tertinggal dibandingkan teman sebaya.
5. Tekanan akibat tuntutan akademik, keluarga, maupun lingkungan sosial.
6. Kesulitan mengambil keputusan penting yang berkaitan dengan masa depan.

Indikator-indikator tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyusun pedoman wawancara serta memastikan bahwa kedua subjek penelitian memiliki pengalaman yang sesuai dengan karakteristik *Quarter Life Crisis* sehingga data yang diperoleh benar-benar relevan dengan fokus penelitian.

1.6.4 Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*

Robinson³⁸ mengemukakan bahwa *Quarter Life Crisis* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal, yang saling berkaitan dalam membentuk respon individu terhadap tantangan perkembangan pada masa dewasa awal.

³⁶ Robinson, O. C., *Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-Life Crisis*: hlm. 3.

³⁷ Robinson, O. C., hlm. 5.

³⁸ Robinson, O. C. (2015). *Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson for the Twenty-First Century*. Dalam R. A. Scott & S. M. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. John Wiley & Sons.

1. Faktor Internal

a. Pengalaman Pribadi

Pengalaman hidup baik positif maupun negatif akan membentuk pola pikir, nilai, dan kemampuan adaptasi individu. Pengalaman hidup yang positif dapat memperkuat kepercayaan diri dan ketahanan mental sedangkan pengalaman negatif berpotensi menimbulkan keraguan, kebingungan, ketidakpastian tujuan hidup. Ketika individu memasuki fase dewasa awal, kualitas pengalaman hidup berperan penting dalam menentukan kemampuan mereka menghadapi tuntutan dan transisi kehidupan, sehingga dapat menjadi pemicu yang positif atau negative terhadap *Quarter Life Crisis*.

b. Moral

Moral adalah nilai dan aturan hidup yang menjadi pedoman seseorang dalam bersikap, bertindak dan berpikir. Moral terbentuk melalui proses internalisasi nilai sejak masa kanak-kanak, yang dipengaruhi oleh keluarga, pendidikan, agama, budaya, dan pengalaman hidup. Lemahnya prinsip moral dapat meningkatkan kerentanan terhadap *Quarter Life Crisis*, sedangkan moral yang kokoh dapat menjadi acuan yang membantu inidividu menghadapi transisi kehidupan secara lebih adaptif.

c. Faktor Emosi dan Afeksi

Fase dewasa awal individu dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang dapat memunculkan berbagai emosi, termasuk

kecemasan, ketakutan akan kegagalan, keraguan diri, dan rasa tidak aman. Jika emosi negative tidak dikelola dengan baik, individu akan lebih rentan mengalami stress berkepanjangan yang dapat berkembang menjadi *Quarter Life Crisis*. Selain itu afeksi yang tidak stabil seperti perubahan suasana hati yang drastis, mudah frustrasi atau kehilangan motivasi dapat mengganggu individu dalam membuat keputusan dan mempertahankan fokus terhadap tujuan hidup. Stabilitas emosional dan afeksi menjadi kunci penting dalam menghadapi masa transisi ini. Individu yang memiliki regulasi emosi yang baik mampu beradaptasi dan mengatasi hambatan, sedangkan individu dengan kontrol emosi yang lemah lebih beresiko dalam menghadapi fase *Quarter Life Crisis*.

d. Faktor Intelektual

Kapastitas kognitif individu yang mencakup kemampuan berpikir logis, kemampuan menganalisa informasi, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan mengambil keputusan serta kemampuan merencanakan langkah strategi untuk mencapai tujuan hidup. Pada masa dewasa awal, individu menghadapi berbagai persoalan yang kompleks terkait karir, keuangan, hubungan dan tuntutan sosial-budaya. Kemampuan intelektual yang baik membantu individu untuk menilai situasi secara objektif, mempertimbangkan berbagai solusi dan memprediksi konsekuensi dari pilihan yang diambil.

2. Faktor eksternal

a. Kondisi Sosial dan Lingkungan

Individu berada dalam fase transisi menuju kemandirian yang penuh dengan tuntutan sosial pada dewasa awal, seperti pencapaian karir, stabilitas finansial dan pembentukan keluarga. Lingkungan yang suportif, misalnya keluarga yang memberikan dukungan emosional dapat membantu individu menyesuaikan diri dengan lebih baik terhadap perubahan dan tantangan hidup. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan seperti tuntutan yang berlebihan dari keluarga dapat menjadi pemicu terjadinya perasaan terisolasi, rendah diri dan tidak berdaya. Kondisi ini berpotensi menjadi penyebab keraguan diri dan meningkatkan stres psikologis pada individu yang mengakibatkan terjadinya *Quarter Life Crisis*.

b. Tingkat Pendidikan

Pencapaian tingkat pendidikan sering dihubungkan dengan kesiapan individu memasuki dunia kerja, kemandirian finansial dan status sosial. Namun, ketidaksesuaian antara harapan selama masa studi dengan realitas pasca kelulusan, misalnya sulitnya mendapatkan pekerjaan yang sesuai bidang, rendahnya penghasilan atau ketidaksesuaian minat dan pekerjaan dapat memunculkan kekecewaan, rasa tidak puas, dan kebingungan tujuan hidup.

c. Tradisi dan Budaya

Tradisi dan budaya menjadi penyebab terjadinya *Quarter Life Crisis* yang mana pada dewasa awal, individu sering dihadapkan pada tuntutan budaya tertentu, seperti menikah pada usia tertentu, mencapai kemandirian finansial sebelum menikah, memiliki pekerjaan tetap sebelum menikah. Ketidaksesuaian antara penacapaian dengan standar budaya tersebut dapat memicu perasaan tertekan, Rendah diri, bahkan perasaan gagal memenuhi ekspektasi sosial yang diharapkan.

1.6.5 Dampak Strategi *Coping* Pada Mahasiswa

Strategi *coping* memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan dan krisis kehidupan. Secara teoretis, *coping* dipahami sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dirasakan melebihi kemampuan dirinya. Dalam konteks mahasiswa, penerapan strategi *coping* berfungsi sebagai mekanisme penyeimbang yang membantu individu menyesuaikan diri dengan stresor akademik, sosial, maupun personal yang muncul pada fase dewasa awal.

Penerapan strategi coping yang adaptif terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ³⁹ menunjukkan bahwa strategi coping yang efektif berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya pada masa pandemi ketika tekanan

³⁹ Debora Basaria and Fransiska Xaveria Aryani, "Peran Strategi Coping Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dalam Masa Pandemi Covid-19" 8, no. 1 (2024).

akademik dan ketidakpastian meningkat. Strategi *coping* yang tepat membantu mahasiswa mengelola emosi dengan lebih baik sehingga mampu menurunkan tingkat stres serta meminimalkan gejala psikologis seperti kecemasan dan depresi. Selain berdampak pada kondisi psikologis, strategi *coping* juga berkontribusi terhadap fungsi akademik mahasiswa, *Coping* yang efektif memungkinkan mahasiswa mengendalikan stres yang dirasakan sehingga fokus belajar, motivasi, serta produktivitas akademik dapat tetap terjaga. Hal ini sejalan dengan temuan ⁴⁰ yang menyatakan bahwa kemampuan mengelola stres secara adaptif berhubungan dengan peningkatan kinerja dan produktivitas individu. Bagi mahasiswa yang mengalami kelelahan akademik atau *burnout*, strategi *coping* yang sesuai juga berperan dalam mengurangi dampak negatif terhadap motivasi belajar dan kepuasan diri.

Penggunaan strategi *coping* yang adaptif turut berperan dalam membentuk ketangguhan diri mahasiswa. Individu yang mampu menerapkan coping secara sehat cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi situasi sulit, karena pengalaman stres dimaknai sebagai proses pembelajaran untuk penguatan diri. ⁴¹ menegaskan bahwa strategi *coping* yang adaptif dapat meningkatkan resiliensi individu dalam menghadapi tekanan hidup.

Strategi *coping* juga dapat menimbulkan dampak negatif apabila diterapkan secara kurang tepat. *Coping* berbasis penghindaran (*avoidance*) dapat mendorong

⁴⁰ Alya et al., "Dampak Kesehatan Mental Dan Strategi Coping Terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero Selama Pandemi. Fomusa Journal of Science and Technology, 1(3)," 2022.

⁴¹ Eka Dewi Utari, "Literatur Review: Pengaruh Strategi Coping dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa" 5, no. 2 (2025).

mahasiswa menunda penyelesaian masalah sehingga tekanan yang dialami justru semakin meningkat. Selain itu, penggunaan strategi *coping* yang tidak sehat, seperti konsumsi alkohol, penyalahgunaan zat, makan berlebihan, atau menarik diri dari lingkungan sosial, hanya memberikan kelegaan sementara namun berpotensi menimbulkan gangguan fisik dan psikologis dalam jangka panjang. Apabila strategi *coping* yang digunakan tidak efektif, stres yang berlangsung secara terus-menerus dapat berdampak pada gangguan kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, sakit kepala, penurunan nafsu makan, hingga peningkatan tekanan darah. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mampu mengenali dan menerapkan strategi *coping* yang sehat dan adaptif agar mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara lebih optimal⁴²

1.6.6 Strategi *Coping* dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam

Masa *Quarter Life Crisis* adalah fase ketika seseorang di usia 20-an hingga awal 30-an merasa bingung dengan arah hidup, cemas tentang masa depan, atau merasa tertinggal dibanding orang lain. Dalam Islam, masa ini bisa dihadapi dengan berbagai cara yang menenangkan hati dan menguatkan jiwa, salah satunya dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui sholat, doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Allah berfirman dalam QS. Al-Insyirah ayat 6, "Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." Artinya, setiap ujian pasti disertai dengan jalan keluar. Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, praktik keagamaan seperti salat,

⁴² Andriyani, "Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis." *Jurnal Attaujih* 2, no. 2 (2019)

doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, tawakal, dan sabar tidak hanya dipahami sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai *religious coping*, yaitu strategi menghadapi tekanan psikologis melalui penguatan hubungan dengan Allah Swt. *Religious coping* membantu individu membangun makna terhadap pengalaman yang dihadapi, mengurangi kecemasan, meningkatkan harapan, serta memperkuat kemampuan menerima kondisi yang berada di luar kendalinya. Oleh karena itu, pendekatan spiritual tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap, tetapi menjadi bagian penting dalam proses penyesuaian diri ketika individu menghadapi *Quarter Life Crisis*.⁴³

Selain itu, memiliki rasa syukur dan kesabaran juga membantu seseorang lebih tenang menjalani prosesnya. Dengan bersyukur, kita belajar melihat sisi baik dari hidup dan tidak hanya fokus pada kekurangan. Melalui kesabaran, seseorang belajar menahan emosi dan tetap tenang walaupun keadaan belum sesuai harapan. Ajaran islam juga mengingatkan kita agar selalu berusaha dan merencanakan hidup dengan sebaik mungkin⁴⁴. Upaya nyata seperti ini membantu menumbuhkan rasa percaya diri dan mengurangi perasaan tidak berguna yang sering muncul pada masa *Quarter Life Crisis*.

Konsep tersebut sejalan dengan prinsip Islam yang menempatkan keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal dalam menghadapi setiap persoalan kehidupan. Ikhtiar menunjukkan tanggung jawab individu untuk melakukan

⁴³ Kenneth I. Pargament, *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice* (New York: Guilford Press, 1997), hlm. 90–119.

⁴⁴ Selvia Assoburu dan Ida Royani, "Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal," *Al Yasini* 9, no. 2 (2024).

berbagai upaya penyelesaian masalah, sedangkan tawakal merupakan bentuk penyerahan diri kepada Allah Swt. setelah seluruh usaha dilakukan. Keseimbangan keduanya memungkinkan individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif tanpa kehilangan harapan ataupun terjebak pada kecemasan yang berkepanjangan.⁴⁵

Disamping memperkuat hubungan dengan Allah, dukungan dari lingkungan juga memiliki peran yang tak kalah penting. Islam mengajarkan pentingnya silaturahmi dan saling menolong dalam kebaikan. Berbagi cerita dengan keluarga, teman, atau konselor yang memahami ajaran Islam dapat membuat seseorang merasa lebih dipahami dan tidak sendirian. Dukungan sosial yang positif dapat menjadi cara menghadapi masalah dari luar diri yang membantu menguatkan mental dan spiritual. Dengan demikian, dalam pandangan Islam, menghadapi *Quarter Life Crisis* tidak hanya berfokus pada upaya duniawi, tetapi juga pada peningkatan hubungan dengan Allah.⁴⁶ Dengan cara tersebut, masa krisis tidak lagi dipandang sebagai beban, melainkan sebagai proses untuk membentuk diri yang lebih dewasa secara spiritual dan emosional.

1.7 Metode Penelitian

1.7.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang berfokus pada pemahaman terhadap pengalaman subjek secara mendalam, yang meliputi kondisi,

⁴⁵ Arif Ainur Rofiq dan Zidni Ilma Atmagistri, "Efektivitas Konseling Islam Melalui Terapi Syukur untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal di Surabaya," *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 42, no. 1 (2025): 56–68.

⁴⁶ Rofiq dan Atmagistri, "Efektivitas Konseling Islam Melalui Terapi Syukur untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal di Surabaya," hlm. 63.

faktor penyebab, karakteristik, dan pandangan mereka.⁴⁷ Jenis penelitian yang digunakan ialah studi kasus dengan tujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta menghadapi *Quarter Life Crisis* dan *strategi coping* yang mereka gunakan dalam proses tersebut.

Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengeksplorasi kasus secara menyeluruh yang mencakup konteks sosial, psikologis, dan akademik yang memengaruhi individu dalam menghadapi tekanan dan tantangan di masa dewasa awal. Melalui pendekatan studi kasus, peneliti dapat memperoleh gambaran yang komprehensif tentang cara mahasiswa mengelola stress, menyesuaikan diri, serta menemukan makna di balik pengalaman krisis yang mereka alami.⁴⁸

1.7.2 Subjek dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri atas dua mahasiswa Program Magister Universitas Negeri Yogyakarta yang berada pada rentang usia dewasa awal (18–28 tahun) dan sedang mengalami *Quarter Life Crisis*. Pemilihan subjek dilakukan secara *purposive* dengan mempertimbangkan kemampuan subjek untuk memberikan informasi yang mendalam sesuai dengan fokus penelitian. Kedua subjek dipilih karena tidak hanya mengalami *Quarter Life Crisis*, tetapi juga menunjukkan proses adaptasi psikologis yang berlangsung dalam konteks dan dinamika kehidupan yang berbeda. Perbedaan tersebut memungkinkan peneliti

⁴⁷ Zainal Efendi Hasibuan, “Metodologi Penelitian Pendidikan. Anggota IKAPI,” 2024.

⁴⁸ M. W. I Wiyanda Vera Nurfajriani, “Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 10 (17),” 2024.

memperoleh variasi pengalaman mengenai bagaimana individu memaknai krisis, menentukan strategi *coping*, serta mengevaluasi efektivitas strategi yang digunakan.

Dengan demikian, kedua subjek merupakan *information-rich cases* yang memberikan peluang untuk memahami *Quarter Life Crisis* secara lebih komprehensif daripada sekadar mengidentifikasi bentuk strategi *coping* yang digunakan. Selain itu, kedua subjek memenuhi karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian kualitatif, yaitu mampu merefleksikan pengalaman secara rinci, mengungkapkan proses berpikir dan emosinya selama menghadapi *Quarter Life Crisis*, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian proses pengumpulan data melalui wawancara mendalam. Untuk menjaga kerahasiaan identitas, kedua subjek disamarkan menggunakan inisial AA dan BB.

Objek penelitian ini adalah strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa magister Universitas Negeri Yogyakarta dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*, serta bagaimana strategi tersebut berdampak pada kesejahteraan psikologis dan proses adaptasi dalam kehidupan akademik maupun personal.

1.7.3 Tehnik Pengumpulan Data

1. Observasi

Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi non-partisipan, dimana penulis tidak terlibat langsung dalam aktivitas subjek, melainkan berperan sebagai pengamat yang memperhatikan bagaimana subjek menjalani kesehariannya, terutama ketika berhadapan dengan tekanan dalam kehidupan akademik, sosial, maupun personal. Observasi

dilakukan di tempat tinggal subjek (kos), yang menjadi bagian dari ruang keseharian subjek dalam beristirahat dan menenangkan diri.

Fokus observasi difokuskan pada perilaku-perilaku yang mencerminkan strategi coping yang digunakan subjek, seperti cara menenangkan diri ketika merasa tertekan serta kebiasaan tertentu yang membantunya bertahan dan beradaptasi. Hasil observasi ini kemudian digunakan sebagai pelengkap untuk memperkuat data wawancara, sehingga gambaran mengenai pengalaman subjek dan strategi coping yang dialami dapat dipahami secara lebih utuh dan mendalam.⁴⁹

Tabel 1.1 Pedoman Observasi

No	Aspek	Indikator yang Diamati
1	Kondisi emosional subjek	Ekspresi wajah, nada bicara, bahasa tubuh, perubahan ekspresi ketika membahas pengalaman <i>Quarter Life Crisis</i> , serta respons emosional terhadap berbagai tekanan yang dialami.
2	Perilaku <i>Problem Focused Coping</i>	Perilaku yang menunjukkan upaya mengidentifikasi masalah, menyusun rencana penyelesaian, mencari informasi, mengambil keputusan, serta melakukan tindakan nyata untuk mengatasi permasalahan.
3	Perilaku <i>Emotion Focused Coping</i>	Perilaku yang menunjukkan usaha mengelola emosi, menenangkan diri, melakukan refleksi, beribadah atau berdoa, mencari dukungan emosional, maupun menghindari sementara sumber tekanan.
4	Interaksi sosial	Bentuk komunikasi dan interaksi subjek dengan teman, dosen, keluarga, maupun lingkungan sekitar sebagai bentuk dukungan sosial selama menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i> .
5	Aktivitas	Aktivitas yang berkaitan dengan penyelesaian

⁴⁹ Soehartono, "Metode Penelitian Sosial Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial Dan Ilmu Budaya. PT Remaja Rosdakarya,," 2008.

	akademik dan keseharian	tugas, penelitian, manajemen waktu, serta kebiasaan sehari-hari yang mencerminkan proses <i>coping</i> subjek.
6	Lingkungan pendukung	Kondisi lingkungan fisik maupun sosial yang mendukung atau menghambat subjek dalam menerapkan strategi <i>coping</i> .

Sumber: Diadaptasi dari teori *Stress and Coping* Lazarus dan Folkman serta disesuaikan dengan fokus penelitian⁵⁰

2. Wawancara

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur yang dilakukan secara langsung (offline). Pedoman wawancara disusun berdasarkan rumusan masalah penelitian serta indikator yang dikembangkan dari teori strategi coping Lazarus dan Folkman dan karakteristik *Quarter Life Crisis* menurut Robinson. Melalui pedoman tersebut, wawancara diarahkan untuk menggali secara mendalam pengalaman subjek mengenai:

- a. Faktor-faktor yang melatarbelakangi munculnya *Quarter Life Crisis*.
- b. Bentuk strategi coping yang digunakan subjek, baik *Problem Focused Coping* maupun *Emotion Focused Coping*.
- c. Alasan subjek memilih strategi coping tertentu dalam menghadapi tekanan yang dialami.
- d. Proses penggunaan strategi coping selama menghadapi *Quarter Life Crisis*.
- e. Dampak strategi coping terhadap kondisi psikologis, kesejahteraan emosional, serta kemampuan adaptasi subjek dalam kehidupan

⁵⁰ Richard S. Lazarus & Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), hlm. 141–180

akademik maupun personal.⁵¹

Tabel 1.2. Pedoman Wawancara

No	Aspek	Indikator
1	Gambaran <i>Quarter Life Crisis</i>	a. Pemahaman subjek mengenai <i>Quarter Life Crisis</i> b. pengalaman awal munculnya <i>Quarter Life Crisis</i> c. bentuk tekanan yang dialami selama menempuh studi magister akademik, personal, sosial, karier, dan masa depan). d. Faktor internal yang memengaruhi munculnya <i>Quarter Life Crisis</i> e. Faktor eksternal yang memengaruhi munculnya <i>Quarter Life Crisis</i> f. Dampak <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap kondisi psikologis, aktivitas akademik, hubungan sosial, dan kehidupan sehari-hari.
2	<i>Problem Focused Coping</i>	a. Upaya mengidentifikasi sumber permasalahan b. Penyusunan rencana untuk menyelesaikan permasalahan c. Pengambilan keputusan dalam menghadapi tekanan d. Upaya mencari informasi atau alternatif solusi e. Pemanfaatan dukungan instrumental dari dosen, teman, keluarga, maupun pihak lain. f. Tindakan nyata yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan. g. Kendala yang dihadapi dalam menerapkan <i>problem focused coping</i>
3	<i>Emotion Focused Coping</i>	a. Upaya mengelola emosi ketika menghadapi tekanan b. Penerimaan terhadap kondisi yang dihadapi c. Pemanfaatan dukungan emosional dari lingkungan sekitar d. Pendekatan religius atau spiritual sebagai cara menghadapi tekanan e. Bentuk penghindaran atau pengalihan sementara terhadap sumber stres.

⁵¹ Richard S. Lazarus & Susan Folkman, hlm. 141–180.

		f. Upaya memaknai kembali pengalamanyang dihadapi secara lebih positif (<i>positive reappraisal</i>) g. Kendala yang dihadapi dalam mengelola emosi selama menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>
4	Dampak Strategi Coping	a. Perubahan kondisi emosional setelah menerapkan strategi <i>coping</i> b. Perubahan cara berpikir dalam menghadapi permasalahan c. Perubahan kemampuan beradaptasi terhadap tuntutan akademik d. Perubahan hubungan dengan keluarga, teman, maupun lingkungan sosial. e. Perubahan keyakinan terhadap diri sendiri dalam menghadapi masa depan f. Penilaian subjek terhadap efektifitas strategi coping yang telah digunakan.

Sumber: Diadaptasi dari teori *Stress and Coping* Lazarus dan Folkman⁵² (1984) serta konsep *Quarter Life Crisis* Robinson (2015)⁵³

3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini digunakan sebagai teknik pengumpulan data untuk melengkapi dan memperkuat hasil wawancara serta observasi. Dokumentasi berupa foto atau video yang berkaitan dengan aktivitas atau kebiasaan subjek dalam mengelola stres sebagai bentuk strategi coping yang digunakan dalam menghadapi tekanan.

1.7.4 Teknik Validasi Data

Teknik validasi data dalam penelitian kualitatif dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman

⁵² Richard S. Lazarus & Susan Folkman, hlm. 141–180

⁵³ Robinson, O. C. (2015). *Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson for the Twenty-First Century*. Dalam R. A. Scott & S. M. Kosslyn (Eds.), *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*. John Wiley & Sons

dan realitas subjek secara apa adanya. Oleh karena itu peneliti menggunakan triangulasi teknik sebagai upaya untuk meningkatkan keabsahan data. Triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui lebih dari satu metode metode pengumpulan data. Yaitu wawancara dan observasi⁵⁴

Penerapan triangulasi teknik dalam penelitian ini dapat dilihat pada temuan mengenai strategi Menarik diri (*avoidance*) yang digunakan subjek ketika menghadapi tekanan. Melalui wawancara, subjek mengungkapkan bahwa ketika mengalami tekanan akibat tuntutan penelitian dan target kelulusan, ia cenderung mengurangi interaksi sosial dan memilih menyendiri di kamar kos sebagai cara untuk menenangkan diri dan meredakan beban emosional. Temuan tersebut kemudian dikonfirmasi melalui observasi non-partisipan, penulis mengamati bahwa subjek lebih banyak menghabiskan waktu di dalam kamar, jarang berinteraksi dengan lingkungan sekitar, serta membatasi aktivitas sosial selama mengalami tekanan. Kesesuaian antara hasil wawancara dan observasi menunjukkan adanya konsistensi data, sehingga dapat dinyatakan valid melalui penerapan triangulasi teknik

1.7.5 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Ketiga tahapan tersebut dilakukan secara berulang sejak proses

⁵⁴ M. W. I Wiyanda Vera Nurfajriani, "Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 17 (2024).

pengumpulan data hingga penelitian selesai.

1. Reduksi Data

Reduksi data dilakukan dengan menyalin hasil wawancara ke dalam bentuk transkrip, kemudian membaca transkrip secara berulang untuk memahami keseluruhan pengalaman setiap subjek. Peneliti selanjutnya menandai bagian-bagian percakapan yang berkaitan dengan pengalaman *Quarter Life Crisis*, sumber tekanan yang dialami, respons emosional, serta strategi *coping* yang digunakan. Pernyataan yang memiliki makna serupa dikelompokkan ke dalam kategori yang sama, sedangkan informasi yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian, seperti percakapan di luar topik penelitian, tidak dimasukkan dalam proses analisis. Selanjutnya, kategori-kategori tersebut dikembangkan menjadi tema-tema utama yang menjadi dasar dalam menjelaskan pengalaman masing-masing subjek.

2. Penyajian Data

Data yang telah dikelompokkan kemudian disajikan dalam bentuk uraian naratif berdasarkan tema-tema yang telah diperoleh. Setiap tema dijelaskan dengan menghubungkan hasil wawancara, hasil observasi, dan dokumentasi sehingga menunjukkan hubungan antara bentuk *Quarter Life Crisis* yang dialami, faktor-faktor yang memengaruhinya, strategi *coping* yang digunakan, serta dampak yang dirasakan oleh masing-masing subjek. Penyajian data dilakukan dengan membandingkan pengalaman kedua subjek untuk menemukan persamaan maupun perbedaan pola *coping* yang muncul.

3. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi Data

Kesimpulan disusun secara bertahap berdasarkan pola, hubungan, dan tema yang ditemukan selama proses analisis. Untuk memastikan keabsahan temuan, peneliti membandingkan data hasil wawancara dengan hasil observasi dan dokumentasi, serta menelaah kembali seluruh transkrip dan hasil pengodean agar tidak terjadi perbedaan makna antara data asli dan hasil interpretasi. Proses verifikasi dilakukan secara berulang hingga diperoleh temuan yang konsisten mengenai strategi *coping* yang digunakan mahasiswa magister dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* beserta faktor-faktor yang memengaruhi pemilihan strategi tersebut.

1.8 Sistematika Pembahasan

Untuk memberikan gambaran yang menyeluruh dalam tesis atau penelitian ini, maka perlu disusun sistematika pembahasan sebagai berikut:

1. BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi gambaran secara keseluruhan isi tesis. Dalam pendahuluan dikemukakan latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan

2. BAB II : Gambaran Umum Mahasiswa yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Bab ini menjelaskan gambaran umum subjek yang meliputi identitas subjek penelitian, dan perkembangan subjek, latar belakang subjek penelitian, Kondisi Psikologis Subjek dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*

3. BAB III : Analisis strategi *Coping* dan dampak strategi *Coping*

Bab ini berisi tentang Analisis strategi *Coping* dan dampak strategi *Coping* mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis*

4. BAB IV : Penutup

Pada bab ini penulis memberikan simpulan dari hasil penelitian dan saran-saran dalam penulisan penelitian.



BAB IV

PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* tidak mengandalkan satu bentuk strategi coping dalam menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama masa transisi menuju kehidupan dewasa. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa kedua subjek secara konsisten memadukan *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, dengan penekanan yang berbeda sesuai karakteristik persoalan yang sedang dihadapi. Ketika masalah masih memungkinkan untuk diatasi melalui tindakan nyata, kedua subjek cenderung memilih langkah-langkah yang berorientasi pada penyelesaian masalah. Sebaliknya, ketika berhadapan dengan situasi yang berada di luar kendali, perhatian mereka bergeser pada upaya menjaga kestabilan emosi agar tekanan psikologis tidak semakin meningkat.

Dalam praktiknya, *problem focused coping* diwujudkan melalui proses memahami sumber masalah, mempertimbangkan berbagai alternatif penyelesaian, menyusun langkah penyelesaian secara bertahap, mencari informasi sebagai dasar pengambilan keputusan, serta memanfaatkan dukungan dari orang-orang yang dipercaya. Strategi tersebut tidak hanya membantu kedua subjek menemukan solusi terhadap persoalan yang dihadapi, tetapi juga membentuk cara berpikir yang lebih terarah sebelum mengambil keputusan. Proses tersebut memperlihatkan bahwa penyelesaian masalah berlangsung melalui serangkaian pertimbangan, bukan sebagai respons yang muncul secara spontan ketika menghadapi tekanan.

Pada saat yang sama, *emotion focused coping* menjadi bagian yang tidak

terpisahkan dari proses tersebut. Kedua subjek berusaha menjaga kondisi emosinya melalui pengendalian diri, penerimaan terhadap situasi yang tidak dapat diubah, melakukan aktivitas yang memberikan ketenangan, serta memperkuat hubungan spiritual melalui doa, ibadah, dan tawakal kepada Allah SWT. Pendekatan spiritual yang dilakukan bukan sekadar respons ketika mengalami tekanan, melainkan menjadi cara untuk membangun ketenangan batin sekaligus memberikan makna terhadap pengalaman yang sedang dijalani. Hal ini menjadikan aspek spiritual tidak hanya berfungsi sebagai penyangga emosional, tetapi juga sebagai landasan dalam memandang kembali persoalan kehidupan secara lebih proporsional.

Meskipun menggunakan bentuk strategi coping yang relatif sama, cara kedua subjek mengimplementasikannya menunjukkan karakter yang berbeda. AA lebih banyak mengandalkan refleksi pribadi sebelum mengambil keputusan dan cenderung menyelesaikan persoalan secara mandiri. Sebaliknya, BB lebih terbuka melibatkan orang lain melalui diskusi, meminta masukan, serta mencari informasi dari berbagai sumber sebagai bahan pertimbangan. Perbedaan tersebut memperlihatkan bahwa strategi coping tidak hanya dipengaruhi oleh jenis masalah yang dihadapi, tetapi juga oleh cara individu memaknai pengalaman, membangun relasi sosial, dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia di sekitarnya.

Dari keseluruhan proses tersebut dapat dipahami bahwa *Quarter Life Crisis* tidak berhenti sebagai pengalaman yang menimbulkan kecemasan, kebingungan, atau ketidakpastian mengenai masa depan. Pengalaman tersebut justru menjadi ruang bagi kedua subjek untuk membangun kemampuan adaptasi, mengenali batas antara persoalan yang dapat diubah dan yang perlu diterima, serta mengembangkan

cara menghadapi tekanan secara lebih matang. Dengan demikian, strategi coping dalam penelitian ini tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme mengurangi stres, tetapi juga menjadi proses pembentukan kedewasaan psikologis yang berlangsung selama individu menghadapi transisi menuju kehidupan dewasa.

4.2 Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa dinamika *Quarter Life Crisis* tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik, tetapi juga berkaitan dengan pengalaman hidup, relasi sosial, kondisi keluarga, dan cara individu memaknai masa depan. Ruang tersebut masih terbuka untuk dikaji pada kelompok subjek yang berbeda, seperti mahasiswa dari disiplin ilmu lain, mahasiswa yang telah bekerja, atau individu pada fase awal karier. Perluasan konteks tersebut dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai variasi strategi coping pada berbagai situasi perkembangan.

2. Bagi Mahasiswa Magister

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa penyelesaian tekanan selama *Quarter Life Crisis* berlangsung melalui kombinasi antara kemampuan menyelesaikan masalah, mengelola emosi, memanfaatkan dukungan sosial, dan membangun kedekatan spiritual. Keempat aspek tersebut tidak bekerja secara terpisah, tetapi saling melengkapi sesuai dengan kondisi yang sedang dihadapi. Temuan ini dapat menjadi bahan refleksi bahwa proses menghadapi *Quarter Life Crisis* tidak selalu menuntut penyelesaian masalah secara cepat, melainkan kemampuan memilih respons

yang paling sesuai dengan karakter persoalan yang dihadapi.

3. Bagi Perguruan Tinggi

Tekanan yang dialami mahasiswa magister dalam penelitian ini menunjukkan bahwa persoalan akademik sering kali berkelindan dengan persoalan personal dan ketidakpastian mengenai masa depan. Kondisi tersebut memperlihatkan pentingnya layanan kemahasiswaan yang tidak hanya berorientasi pada penyelesaian administrasi akademik, tetapi juga menyediakan ruang pendampingan yang membantu mahasiswa mendiskusikan persoalan perkembangan, pengambilan keputusan, serta penyesuaian diri selama menjalani studi. Pendekatan semacam ini lebih selaras dengan karakteristik mahasiswa pada jenjang magister yang sedang berada pada fase transisi menuju peran-peran dewasa yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkatiri, Hanin, dan Rizqi Amalia Aprianty. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal." *Jurnal Psikologi* 1, no. 2 (2024): 1–7. <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>.
- Alya, et al. "Dampak Kesehatan Mental dan Strategi Coping terhadap Kinerja Karyawan PT Pindad Persero selama Pandemi." *Fomusa Journal of Science and Technology* 1, no. 3 (2022).
- Andriyani, Juli. "Strategi Coping Stres dalam Mengatasi Problema Psikologis." *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37–55. <https://doi.org/10.22373/taujih.v2i2.6527>.
- Anganthi, Nisa Rachmah Nur. "Strategi Coping pada Jamaah Haji Tunanetra." *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, no. 1 (2017): 87–95.
- Anggraini, Juniar Dwi, dan Syifa Anvitariyany Aqila. "The Existence of the Quarter Life Crisis Phenomenon and Its Effect on Student Self Confidence." *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (2022): 38–44. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v3i1.935>.
- Assoburu, Selvia, dan Ida Royani. "Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal." *Al-Yasini* 9, no. 2 (2024).
- Basaria, Debora, dan Fransiska Xaveria Aryani. "Peran Strategi Koping terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dalam Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni* 8, no. 1 (2024).
- Damas, Ummi Shabrina. "Quarter Life Crisis dalam Penciptaan Seni Lukis." *Gorga: Jurnal Seni Rupa* 12, no. 2 (2023): 319–328. <https://doi.org/10.24114/gr.v12i2.51219>.
- Fazira, Siti Hasmah, Arri Handayani, dan Farikha Wahyu Lestari. "Faktor Penyebab Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal." *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)* 5, no. 2 (2023).
- Fink, George, ed. *Stress Consequences: Mental, Neuropsychological and Socioeconomic*. Oxford: Academic Press/Elsevier, 2010.
- Fuadi, Jajim, dan Dhwiya Sekar Kinasih. "Quarter Life Crisis 'Aku Ga Bisa Yura': Studi Fenomenologi pada Mahasiswa di Kota Semarang." *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 4 (2024).
- Hafarinto, Bagus, Selly Rahmayati, Salsabila Laurensia, Delvina Faulin, Alrefi Alrefi, dan Minarsi Minarsi. "Pemahaman terhadap Quarter Life Crisis yang Terjadi di Masa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur." *Journal of Society Counseling* 2, no. 1 (2024): 1–13. <https://doi.org/10.59388/josc.v2i1.431>.
- Hasibuan, Zainal Efendi. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Anggota IKAPI, 2024.
- Herdian, Herdian, dan Dzikria Afifah Primala Wijaya. "I Am Mentally Healthy,

- So I Can Choose Well.' Quarter-Life Crisis and Positive Mental Health in Students." *Dalat University Journal of Science* (2022): 51–58. [https://doi.org/10.37569/DalatUniversity.13.3.1038\(2023\)](https://doi.org/10.37569/DalatUniversity.13.3.1038(2023)).
- Indirawati, Emma. "Hubungan antara Kematangan Beragama dengan Kecenderungan Strategi Coping." *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3, no. 2 (2006).
- Iqomah, Iqomah, Meyritha Meyritha, dan Yoga Yoga. "Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 4, no. 2 (2023): 93–101. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>.
- Khairunnisa, Nyayu Afifah Thahira, dan Primatia Yogi Wulandari. "Peran Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal." *Jurnal Syntax Fusion* 3, no. 11 (2023): 1183–1197. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i11.379>.
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Maisuun, Najma Nuriza Firliana, dan Ira Darmawanti. "Gambaran Strategi Coping pada Pengangguran Perempuan Dewasa Awal." *Jurnal Penelitian Psikologi* 10, no. 2 (2023).
- Maryam, Siti. "Strategi Coping: Teori dan Sumberdayanya." *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa* 1, no. 2 (2017): 101–107. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>.
- Mokalu, Valentino Reykliv, dan Charis Vita Juniarty Boangmanalu. "Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya bagi Pendidikan Agama Kristen di Sekolah." *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 12, no. 2 (2021): 180–192. <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>.
- Munthe, Nurhalijah, Winda Santika, Rizki Dwi Andini, Annisa Arumaisyah Daulay, dan Fitri Yanti. "Strategi Coping Stress pada Proses Pemulihan Pengguna Narkotika di BNNP Sumatera Utara." *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman* 8, no. 2 (2022): 143–149. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v8i2.9033>.
- Putri, Gerhana Nurhayatu. *Quarter Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia, 2019.
- Rahma, Syifa Auliyah. "Strategi Coping Anak Pertama yang Mengalami Quarter Life Crisis Masalah Pekerjaan." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi* 12, no. 1 (2025).
- Rahmah, Risda Aulia. "Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik." *Psikoborneo* 6, no. 2 (2018).
- Robinson, Oliver C. "Emerging Adulthood, Early Adulthood and Quarter-Life Crisis: Updating Erikson for the Twenty-First Century." Dalam *Emerging Trends in the Social and Behavioral Sciences*, disunting oleh R. A. Scott

dan S. M. Kosslyn. John Wiley & Sons, 2015.

Rofiq, Arif Ainur, dan Zidni Ilma Atmagistri. “Efektivitas Konseling Islam melalui Terapi Syukur untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal di Surabaya.” *HELPER: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 42, no. 1 (2025): 56–68. <https://doi.org/10.36456/helper.vol42.no1.a10046>.

Salma Khonsa, dan Ira Darmawanti. “Penggunaan Media Sosial di Waktu Luang pada Dewasa Awal dan Implikasinya terhadap Subjective Well-Being.” *Journal of Social Science Research* (2024).

Soehartono. *Metode Penelitian Sosial: Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial dan Ilmu Budaya*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2008.

Syahri, Lia Mita. “Group Counseling Services with a Gestalt Approach to Coping with Quarter Life Crisis.” *Counseling and Humanities Review* 1, no. 2 (2021): 39–43. <https://doi.org/10.24036/00614kons2023>.

Utari, Eka Dewi. “Literatur Review: Pengaruh Strategi Coping dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa.” 5, no. 2 (2025).

Vita Purnamasari, Aisya Nur Azizah, dan Nia Handayani. *Quarter Life Crisis*. PT Penerbit Qriset Indonesia, 2024.

Wiyanda Vera Nurfajriani, M. W. I. “Triangulasi Data dalam Analisis Data Kualitatif.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 17 (2022).