

KONTRIBUSI *PROBLEM FOCUSED COPING* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan



oleh

Amei Antriguna

1903023

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

BANDUNG

2023

KONTRIBUSI *PROBLEM FOCUSED COPING* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

SKRIPSI

Oleh
Amei Antriguna
1903023

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga Program Studi
Ilmu Keolahragaan
Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi

© Amei Antriguna
Universitas Pendidikan Indonesia
2023

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,
di foto copy, atau cara lain tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

AMEI ANTRIGUNA

KONTRIBUSI *PROBLEM FOCUSED COPING* TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



Prof. Dr. Herinan Subarjah, M.Si.

NIP. 1960091181986031003

Pembimbing II,



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

NIP. 196812201998022001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D.


NIP. 19760812 200112 1 001

PERNYATAAN

Nama : Amei Antriguna
NIM : 1903023
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Kontribusi *Problem Focused Coping* Terhadap *Quarter-Life Crisi* Mahasiswa Ilmu Keolahragaan” ini beserta seluruh isinya adalah benar benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini

Bandung, 28 April 2023


Amei Antriguna
NIM. 1903023

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan bimbingan serta petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang dengan segalanya menempatkan takdirnya kepada penulis untuk bisa berada disini dalam menempuh pendidikan dan menyelesaikan pendidikan, dilindungi dimana saya belajar banyak hal didalamnya dan syukur Alhamdulillah saya bisa bertahan sampai dengan hari ini. Alhamdulillah wa Syukurillah.
- 2) Kepada kedua orang tua penulis ayah dan ibu, yang sudah bersedia merawat, membimbing, dan memberikan support berbagai elemen dan selama menjalankan pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia ini. Harapan penulis, ayah dan ibu selalu sehat wal 'afiat dan dapat menyaksikan juga merasakan buah dari tanaman wujudnya kesuksesan saya di masa mendatang.
- 3) Kepada Keluarga Besar dan Saudara penulis yang tidak bisa disebutkan satu per satu.
- 4) Prof. Dr. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana, dan prasarana untuk penulis dapat melaksanakan perkuliahan di FPOK UPI.
- 5) Prof. Dr. Agus Rusdiana, M.Sc., Ph.D. selaku ketua program studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana, dan prasarana untuk penulis dapat melaksanakan perkuliahan di FPOK UPI.
- 6) Ibu Dra. Yati Ruhayati, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis yang telah memberikan bimbingan penuh dari awal perkuliahan sampai dengan saat ini dengan sabar dan kebijaksanaan.
- 7) Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan selama penulis menyusun skripsi disamping kesibukannya saat ini.

- 8) Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. selaku Dosen Pembimbing II dan juga bunda dari keluarga Ilmu Keolahragaan khususnya , yang telah memberikan bimbingan serta dukungan selama ini disamping kesibukannya menjadi Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan FPOK UPI.
- 9) Seluruh dosen program studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang telah memberikan pengajaran yang sangat berharga dan bermanfaat.
- 10) Seluruh anggota keluarga Ilmu Keolahragaan 2019 yang telah menjadi teman seperjuangan penulis dalam mengenyam pendidikan di program studi ini.
- 11) Kakak-kakak Ilmu Keolahragaan angkatan 2017 yang senantiasa menjadi pembimbing proses kaderisasi sampai proses kaderisasi selesai.
- 12) Keluarga Besar KSR PMI Unit UPI yang sudah menjadi wadah menjalankan amanah dan tanggung jawab dalam bidang kerelawanan, banyak sekali pelajaran yang berharga yang penulis dapat dari organisasi ini.
- 13) Keluarga Besar UKM Bulutangkis UPI
- 14) Keluarga Besar Panahan UPI
- 15) Pimpinan dan rekan Kerja RS. Abiyyu sebagai peran pendukung dari segi materil maupun moril dalam perjalanan perkuliahan.
- 16) Sahabat, saudara, guru-guru penulis yang telah berpulang ke rahmatullah, semoga ditempatkan ditempat yang terbaik dan dapat dipertemukan kembali di Surga-Nya kelak.
- 17) Serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis meminta maaf tidak bisa menyebutkan satu persatu pihak yang tidak tercantum di atas. Semoga atas segala dukungan berbagai perannya yang telah diberikan kepada penulis, mendapatkan balasan yang baik oleh Allah SWT. Aamiin.

ABSTRAK

KONTRIBUSI *PROBLEM FOCUSED COPING* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA ILMU KEOLAHRAGAAN

Amei Antriguna

1903023

Pembimbing I : Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si.

Pembimbing II : Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

Quarter-life crisis menjadi permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dewasa awal dengan usia 20-an tahun. Mahasiswa dalam perkembangannya diharapkan siap dalam menghadapi perubahan dan tantangan di masa transisi menuju dunia kerja (Fadhilah et al., 2022; Widick et al., 1978). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *problem-focused coping* terhadap tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Data diperoleh dari sampel sebanyak 40 mahasiswa tingkat akhir pengumpulan data menggunakan teknik *purposive sampling* program studi ilmu keolahragaan. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner untuk mengukur *problem-focused coping* dan *quarter-life crisis*. Data dianalisis menggunakan uji korelasional dengan teknik *bivariate correlations*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *problem-focused coping* dari konsep (Aldwin & Revenson, 1987) memiliki kontribusi yang signifikan dalam mereduksi *quarter-life crisis* hal ini dibuktikan dengan hasil $-0,854$ arah negatif artinya semakin tinggi *problem focused coping* mahasiswa maka semakin rendah *quarter-life crisis* mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengembangan strategi *problem-focused coping* dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi *quarter-life crisis* dan meminimalisir dampak negatif yang ditimbulkan. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam pengembangan pemahaman tentang strategi *coping* yang efektif dalam mengatasi *quarter-life crisis* pada mahasiswa.

Kata Kunci: Problem Focused Coping, Quarter-Life Crisis, Mahasiswa tingkat akhir, Dewasa awal

ABSTRACT

CONTRIBUTION PROBLEM FOCUSED COPING TO THE QUARTER LIFE CRISIS OF SPORTS SCIENCE STUDENTS

Amei Antriguna

1903023

Advisor I : Prof. Dr. Herman Subarjah, M.Si.

Advisor II : Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

Quarter-life crisis is a problem experienced by early adult students in their 20s. Students in their development are expected to be ready to face changes and challenges in the transition period to the world of work (Fadhilah et al., 2022; Widick et al., 1978) This study aims to determine the contribution of problem-focused coping to the level of quarter-life crisis in undergraduate students. end. Data were obtained from a sample of 40 students at the final level of data collection using a purposive sampling technique in the sports science study program. Data collection was carried out through a questionnaire to measure problem-focused coping and quarter-life crisis. Data were analyzed using a correlation test with bivariate correlations technique. The results showed that problem-focused coping from the concept (Aldwin & Revenson, 1987) has a significant contribution in reducing quarter-life crises. This is evidenced by the negative direction of -0.854 , meaning that the higher the student's problem-focused coping, the lower the quarter-life. student crises. These findings indicate that the development of a problem-focused coping strategy can help students deal with quarter-life crises and minimize the negative impacts that arise. This research makes an important contribution in developing an understanding of effective coping strategies in dealing with quarter-life crises in college students

Keywords : Problem Focused Coping, Quarter-Life Crisis, Final year students, Early Adults

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
KAJIAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 <i>Quarter-life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Aspek-aspek <i>Quarter-life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter-life Crisis</i> ...	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
2.1.3 Ciri Individu yang Mengalami <i>Quarter-life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
2.1.4 Cara Mengukur <i>Quarter-life crisis</i> ...	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Upaya mereduksi <i>Quarter-life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
2.2 Mahasiswa sebagai Dewasa Awal.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Dewasa Awal.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Karakteristik Perkembangan Dewasa Awal	Error! Bookmark not defined.
defined.	
2.2.3 Tugas perkembangan Mahasiswa sebagai Dewasa Awal	Error!
Bookmark not defined.	
2.2.4 Urgensi pada Masa Dewasa Awal	Error! Bookmark not defined.
2.2.5 <i>Quarter-life crisis</i> pada Mahasiswa..	Error! Bookmark not defined.
2.3 Strategi <i>Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Bentuk-bentuk Strategi <i>Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Definisi <i>Problem Focused Coping</i> ...	Error! Bookmark not defined.
2.3.3 Aspek-aspek <i>Problem focused Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
defined.	
2.3.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Problem Focused Coping</i> ..	Error!
Bookmark not defined.	
2.3.5 Langkah - langkah <i>Problem Focused Coping</i> .	Error! Bookmark not defined.
defined.	
2.3.6 Indikator Keberhasilan <i>Problem Focused Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
not defined.	

2.3.7	Karakteristik Individu dengan Kemampuan <i>Self-Help</i> untuk melakukan <i>Problem Focused Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4	Penelitian Terdahulu yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
2.5	Kerangka Penelitian	Error! Bookmark not defined.
2.5	Hipotesis Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....		Error! Bookmark not defined.
METODOLOGI PENELITIAN		Error! Bookmark not defined.
3.1	Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.2	Partisipan	Error! Bookmark not defined.
3.3	Populasi dan Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1	Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2	Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4	Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.4.1	Instrumen <i>Problem Focused Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
3.4.2	Instrumen <i>Quarter-life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
3.4.3	Pensekoran Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.4.4	Uji Validitas Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.4.5	Uji Reliabilitas Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
3.4.6	Uji Reliabilitas <i>Quarter-life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
3.4.7	Uji Reliabilitas <i>Problem Focused Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
3.4.8	Uji Normalitas Instumen	Error! Bookmark not defined.
3.4.9	Uji Korelasional	Error! Bookmark not defined.
3.4.10	Uji Determinasi.....	Error! Bookmark not defined.
3.5	Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.6	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
3.7	Kategori Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV		Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
4.1	Hasil	Error! Bookmark not defined.
4.1.1	Deskripsi Data Temuan Penelitian....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Gambaran Umum <i>Quarter-life Crisis</i> mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Gambaran umum <i>Problem Focused Coping</i> Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia	Error! Bookmark not defined.
4.1.3	Uji Validitas Instrumen <i>Quarter-life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Uji Validitas Instrumen <i>Problem Focused Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
4.1.5	Uji Reliabilitas Instrumen PFC	53
4.1.6	Uji Reliabilitas Instrumen QLC	53
4.1.3	Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.
4.1.4	Uji Linearitas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.5	Uji Korelasional.....	Error! Bookmark not defined.

4.1.6 Uji Determinasi	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Gambaran Umum <i>Quarter-Life Crisis</i> Mahasiswa Ilmu Keolahragaan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.3 Gambaran Umum <i>Problem Focused Coping</i> Mahasiswa Ilmu Keolahragaan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.4 Keterbatasan Penelitian	65
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
5.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.3 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
5.3.1 Dosen Pembimbing Akademik.....	Error! Bookmark not defined.
5.3.2 Peneliti Selanjutnya	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	13
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Instrumen <i>Problem Focused Coping</i> ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Instrumen <i>Quarter-life crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 3 Skoring menggunakan Skala <i>Likert</i> ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 4 Kriteria Derajat Reliabilitas Instrumen.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 5 Pengkategorian <i>Quarter-life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 6 Interpretasi kategori <i>Quarter-life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 7 Gambaran umum <i>quarter-life crisis</i> mahasiswa ilmu keolahragaan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 8 Pengkategorian Skor <i>Problem Focused coping</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3. 9 Interpretasi Kategori <i>Problem Focused Coping</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 3.10 Distribusi Frekuensi <i>Problem Focused Coping</i> Mahasiswa Ilmu Keolahragaan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 1 Rincian Data Responden.....	47
Tabel 4. 2 Gambaran umum <i>Quarter-life Crisis</i> mahasiswa Ilmu Keolahragaan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi <i>Quarter-life Crisis</i> Mahasiswa Ilmu Keolahragaan.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Gambaran <i>Quarter-life Crisis</i> Aspek Mimpi dan Harapan	Error! Bookmark not defined.

Tabel 4. 5 Gambaran <i>Quarter-life Crisis</i> Aspek Tantangan di Bidang Akademis	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 6 Gambaran <i>Quarter-life Crisis</i> Aspek Teman, Percintaan, dan Relasi dengan Keluarga	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 7 Gambaran <i>Quarter-life Crisis</i> Aspek Agama dan Spiritualitas ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 8 Gambaran <i>Quarter-life Crisis</i> Aspek Pekerjaan dan Karir.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 9 Gambaran <i>Quarter-life Crisis</i> Aspek Identitas Diri	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.1 Gambaran umum <i>Problem Focused Coping</i> Mahasiswa Ilmu Keolahragaan	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.2 Distribusi Frekuensi <i>Problem Focused Coping</i> mahasiswa Ilmu Keolahragaan FPOK UPI	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.3 Gambaran <i>Problem Focused Coping</i> Aspek <i>Controlles</i> (kehati-hatian).....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.4 Gambaran <i>Problem Focused Coping</i> Aspek <i>Instrumental Action</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.5 Gambaran <i>Problem Focused Coping</i> Aspek <i>Negotiation</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.6 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>QLC</i> ..	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 7 Hasil Uji Validitas <i>PFC</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 8 Hasil Uji Reliabilitas menggunakan <i>Crombach's Alpha</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 9 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Quarter-Life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.10 Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.11 Uji Linearitas dengan <i>Anova</i>	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.12 Uji Korelasional dengan <i>Pearson Correlation</i> ...	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.13 Uji Koefisien Determinasi.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1.14 Uji Regresi sederhana dengan <i>Anova</i>	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
--------------------------------------	-------------------------------------

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. Tabulasi Data Responden Variabel <i>PFC</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. Tabulasi Data Responden Variabel <i>QIC</i>	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Uji Validitas <i>Quarter-Life Crisis</i>	Error! Bookmark not defined.

Lampiran 5. Uji Validitas *Problem Focused Coping* **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 6. Kartu Bimbingan..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 7. Surat Bebas Pinjaman Perpustakaan UPI..... **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 8. Instrumen Penelitian *Problem Focused Coping* .. **Error! Bookmark not defined.**

Lampiran 9. Instrumen Penelitian *Quarter-Life Crisis* **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan. (2020). Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 20–29. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/189610>
- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan solution focused pada individu yang mengalami quarter life crisis. *Doctoral Dissertation*, 140. [https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah Agustin.pdf](https://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin.pdf)
- Aldwin & Revenson, T. A. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health Aid in Normative Aging Study Boston Veterans Administration Outpatient Clinic. *Journal of Personality and Socia*, 53(2), 337–348.
- Aldwin, C. M. (2007). *Stres, Coping , and Development* (Second). The Guilford press.
- Amalia, R., Suroso, & Pratitis, N. T. (2021). Psychological well being, self efficacy dan quarter life crisis pada dewasa awal. *Doctoral Dissertation*, 5(1), 1–10. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/28159>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1035. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- Arnett, J. J. (1998). Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context. *Human Development*, 41(5–6), 295–315. <https://doi.org/10.1159/000022591>
- Arnett, J. J. (2000a). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2000b). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Adolescence and emerging adulthood: A cultural approach*. Upper Saddle River, N.J.: Pearson Prentice Hall.
- Aronson, J. (2008). contending with group image: The psychology of stereotype and social identity threat. In *ADVANCES IN EXPERIMENTAL Copyright 2002, Elsevier Science (USA). SOCIAL PSYCHOLOGY, VOL. 34* (Vol. 440).
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 261–270.

- Arta, R. D., Fithroni, H., Pratama, M. N. A., Darminto, E., Robinson, O. C., Pinggolio, J. P. R. V., Fadhillah, F., Sudirman, S., Zubair, A. G. H., Mathematics, A., Rabaia, Y., Kassis, S., Amro, Z., Giacaman, R., Reis, R., Eadie, T. L., Bowker, B. C., Murfika, M., Kaimuddin, S. M., ... Annisa, A. (2021). Efikasi Diri dengan Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 5(1), 51. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.18063>
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>
- Black, A. S. (2010). *Halfway between somewhere and nothing”: A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students*. 12. <https://www.proquest.com/openview/00637ed63646c42bc4db17e8d5ffcdc9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750>
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.102>
- Brosschot, J. F., Benschop, R., & Godaert, G. L. R. (1994). Influence of Life Stress on Immunological Reactivity to Mild Psychological Stress Prior life stress has been shown to be related to human cardiovascular reactivity to acute stress (1 , (3-7). Studies on humans suggest that chronically stressed individu. *Psychosomatic Medicine*, 224, 216–224.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, K. J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Damian, L. E., Stoeber, J., Negru, O., & Băban, A. (2017). On the Development of Career Adaptability: The Role of Age, Gender, Learning Agility, and Career Success. *Journal of Vocational Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2016.11.008>
- Deriyanto, D., Qorib, F., Komunikasi, J. I., Tribhuwana, U., & Malang, T. (2018). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok. *Jisip*, 7(2), 77. www.publikasi.unitri.ac.id
- Dhea Parlina, N. (2017). Pengaruh Perputaran Modal Kerja Terhadap Profitabilitas Melalui Perputaran Piutang Sebagai Variabel Intervening. *Jurnal Inspirasi Bisnis Dan Manajemen*, 1(2), 12. <http://jurnal.unswagati.ac.id/index.php/jibm>
- Duffy, R. D., & Raque-bogdan, T. L. (2010). *The Motivation to Serve Others : Exploring Relations to Career Development*. 250–265.

<https://doi.org/10.1177/1069072710364791>

- Edge, D., & MacKian, S. C. (2010). Ethnicity and mental health encounters in primary care: help-seeking and help-giving for perinatal depression among Black Caribbean women in the UK. *Ethnicity & Health, 15*(1), 93–111. <https://doi.org/10.1080/13557850903418836>
- El Roy, B. G., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi: Apakah Terkait dengan Efikasi Diri Akademik? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 10*(4), 644. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8773>
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A. G. H. (2022). Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. *Jurnal Psikologi Karakter, 2*(1), 29–35. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i1.1294>
- Fahriza, I., Rayaginansih, S. F., & Agustina, E. R. (2020). *Coping Strategies to Increase Adolescent Emotional Intelligence in the Pandemic Covid-19*. 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.26539/terapatik.41280>
- Fendya, W. T., & Wibawa, S. C. (2018). Pengembangan Sistem Kuesioner Daring Dengan Metode Weight Product Untuk Mengetahui Kepuasan Pendidikan Komputer Pada Lpk Cyber Computer. *It-Edu, 3*(01), 48. https://kebudayaan.denpasarkota.go.id/uploads/download/download_193006110602_E-Book.pdf
- Fischer, P., & Ai, A. L. (2008). International Terrorism and Mental Health: Recent Research and Future Directions. *Journal of Interpersonal Violence, 23*(3), 339–361. <https://doi.org/10.1177/0886260507312292>
- Fogaca, J. L. (2021). Combining Mental Health and Performance Interventions: Coping and Social Support for Student-Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 33*(1), 4–19. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1648326>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). Study of emotion and coping during three stages of a collage examination. *Personality and Social Psychology, 48*(1), 150–170. <https://webs.wofford.edu/steinmetzkr/Teaching/Psy150/LecturePDFs/Coping.pdf>
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology, 50*(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>
- Gorman-Murray, A. (2015). Twentysomethings and twentagers: subjectivities, spaces and young men at home. *Gender, Place & Culture, 22*(3), 422–439. <https://doi.org/10.1080/0966369x.2013.879100>
- Haase, C. M., Heckhausen, J., & Silbereisen, R. K. (2012). The interplay of occupational motivation and well-being during the transition from university to work. *Developmental Psychology, 48*(6), 1739–1751. <https://doi.org/10.1037/a0026641>

- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hanyas, I. E. (2020). *Ira Epip Hanyas R. M, 2020 KONTRIBUSI PROBLEM FOCUSED COPING TERHADAP QUARTER-LIFE CRISIS SERTA IMPLIKASINYA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu*. 1–10.
- Hurlock. (1980). *Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Kuchel, L. J., & Edwards, L. (2018). Exploring the quarter-life crisis : A qualitative study of emerging adults in New Zealand. *Journal of Adolescent Research*, 33 (1),97-124.
- Kurtz-Costes Harris-Britt, A. (2007). Perceived racial discrimination and self-esteem in African American youth: Racial socialization as a protective factor. *Journal of Research on Adolescence*, 17(4), 669–682. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2007.00540.x>
- Lazarus, richard s, & Folkman, S. (2017). Managing Stress: Mindfulness-Based Strategies. *Stress Apraisal and Coping*, 1 to 95. http://www.changeforlife.com/holmes_rahe.html
- Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. In *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., & Gruen, R. (1985). Stress and Adaptational Outcomes. The Problem of Confounded Measures. *American Psychologist*, 40(7), 770–779. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.40.7.770>
- Li, J. I.-H., Shen, Y., Brandt, W. N., Grier, C. J., Hall, P. B., Ho, L. C., Homayouni, Y., Horne, K., Schneider, D. P., Trump, J. R., & Starkey, D. A. (2019). The Sloan Digital Sky Survey Reverberation Mapping Project: Comparison of Lag Measurement Methods with Simulated Observations. *The Astrophysical Journal*, 884(2), 119. <https://doi.org/10.3847/1538-4357/ab41fb>
- Mahendra, I. (2015). Budi Setia Jakarta Dengan Technology Acceptance Model. *Jurnal Pilar Nusa Mandiri*, XI(1), 70–80.
- Maurel, B. (2007). Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support. *Stress and Health*, 23(2), 93–99. <https://doi.org/10.1002/smi.1125>
- Melendez, M. (2009). Psychosocial influences on college adjustment in division i student-athletes: The role of athletic identity. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 11(3), 345–361. <https://doi.org/10.2190/CS.11.3.c>
- Menton, M., Larrea, C., Latorre, S., Martinez-Alier, J., Peck, M., Temper, L., & Walter, M. (2020). Environmental justice and the SDGs: from synergies to gaps and contradictions. *Sustainability Science*, 15(6), 1621–1636.

<https://doi.org/10.1007/s11625-020-00789-8>

- Mohammadzadeh, M. (2019). *Jurnal Pra-bukti*.
- Moksnes & Espnes. (2013). Sense of coherence and emotional well-being: Influence on level of self-reported anxiety and depression in Norwegian patients in primary health care. *Mental Health and Family Medicine*.
- Murfika, M., Kaimuddin, S. M., & Bahar, H. (2021). Efikasi Diri dengan Strategi Coping Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Sublimapsi*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.18063>
- Murphy, M. (2011). Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience? *Thesis of Family and Community Studies, September*. <https://pdfs.semanticscholar.org/0f75/a32d8463a5b30b4c5c435219805e33a73eeb.pdf>
- Nash, P. G., MacEfield, V. G., Klineberg, I. J., Gustin, S. M., Murray, G. M., & Henderson, L. A. (2010). Bilateral activation of the trigeminothalamic tract by acute orofacial cutaneous and muscle pain in humans. *Pain*, 151(2), 384–393. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2010.07.027>
- Neil R Carlson, N.R. & Birkett, M. . (2007). *Physiology of Behavior, 13th edition*.
- Ningrum, P. A., Hukom, A., & Adiwijaya, S. (2020). The Potential of Poverty in the City of Palangka Raya: Study SMIs Affected Pandemic Covid 19. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 3(3), 1626–1634. <https://doi.org/10.33258/birci.v3i3.1094>
- Petrescu, S., Pițigoi, G., & Păunescu, M. (2014). The Effects of Practicing Swimming on the Psychological Tone in Adulthood. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 159, 74–77. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.331>
- Purgason, L. L., Avent, J. R., Cashwell, C. S., Jordan, M. E., & Reese, R. F. (2016). *Culturally Relevant Advising: Applying Relational-Cultural Theory in Counselor Education*. 94(October), 429–436. <https://doi.org/10.1002/jcad.12101>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Raz, N., Lindenberger, U., Rodrigue, K. M., Kennedy, K. M., Head, D., Williamson, A., Dahle, C., Gerstorff, D., & Acker, J. D. (2005). Regional brain changes in aging healthy adults: General trends, individual differences and modifiers. *Cerebral Cortex*, 15(11), 1676–1689. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhi044>
- Robins, Wilner, P. J. (2006). *The quarter-life crisis: A growing phenomenon. Psychotherapy in Australia*. 20–26.
- Robinson. (2011). *The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis*.

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10804-013-9153-y>

- Robinson, O., & Smith, J. (2009). *Metaphors and Metamorphoses : Narratives of Identity During Times of Crisis*.
- Sacco, R. G. (2013). Re-Envisaging the Eight Developmental Stages of Erik Erikson: The Fibonacci Life-Chart Method (FLCM). *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 3(1). <https://doi.org/10.5539/jedp.v3n1p140>
- Santrock, J. W., & lit.), J. I. M. C. (ed. (2012). *Psicología de la educación*. McGraw-Hill Interamericana de España PP - Aravaca (Madrid). <https://portalcientifico.uned.es/documentos/606fa437c2d28c509c4c4591>
- Saripudin, SPd, & MT. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah UPI Tahun 2015*.
- Scheier, M.F & Carver, C. . (2002). Optimis, Coping, and Psychological Well Being. *Management Revue*, 29(1), 108.
- Schwartz, S. J., & Waterman, A. S. (2015). Identity Development and Personality Across the Lifespan: An Examination of Eriksonian Theory. In M. L. Cooper & R. Larsen (Eds.), *The Handbook of Personality Development (Pp. 211–228)*Springer. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_10
- Sheanan, P. (2016). Lost in Transition : A Review of the Literature on The Quarter-life Crisis. *Journal of Education and Learning*, 105–110. <https://doi.org/10.5539/jel.v5n3p102>
- Shepherd, N., & Nash, S. (2014). Solid Steps on Shifting Sand. *Journal of Adult Theological Education*, 11(1), 5–19. <https://doi.org/10.1179/1740714114z.00000000008>
- Siswa, P. S. (2015). *69 Pengelolaan Stress Siswa*. 5(2), 69–82.
- Steele, C. M., Spencer, S. J., & Aronson, J. (2002). Contending with group image: The psychology of stereotype and social identity threat. *Advances in Experimental Social Psychology*, 34, 379–440. [https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(02\)80009-0](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(02)80009-0)
- Suryana, R. R. (2020). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Akhlak Siswa Kelas Ix Di Madrasah Tsanawiyah. *Urnal Inspiratif Pendidikan*, IX(1), 269–286. <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/Inspiratif-Pendidikan/article/view/16193/10667>
- Thompson. (2005). *La Mente y el Corazón del Negociador*. 1–8. www.amazon.com
- Tri Semaraputri, S. A. K., & Rustika, I. M. (2018). Peran Problem Focused Coping Dan Konsep Diri Terhadap Penyesuaian Diri Pada Remaja Akhir Yang Menjadi Pengurus Organisasi Kemahasiswaan Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(01), 35. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i01.p04>
- Valentino Reykliv Mokalul, & C. V. J. B. (2021). VAOX EDUKASI : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan TEORI PSIKOSOSIAL ERIK ERIKSON : IMPLIKSINYA BAGI PENDIDIKAN AGAMA KRISTEN DI SEKOLAH.

Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 12(1), 180–192.

- Vioreanu, A.-M. (2022). Abnormal psychology in a changing world (10th ed.). *Educational Research and Evaluation*, 27(5–8), 420–422. <https://doi.org/10.1080/13803611.2022.2061515>
- Widick, C., Parker, C. A., & Knefelkamp, L. (1978). Erik Erikson and psychosocial development. *New Directions for Student Services*, 1978(4), 1–17. <https://doi.org/10.1002/ss.37119780403>
- Widiyanti, W., & Fitriani, D. (2017). Motivasi Kerja terhadap Kinerja Pegawai pada Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kota Depok. *Cakrawala*, XVII(2), 132–138.
- Wijikapindho, R. A., & Hadi, C. (2021). Hubungan antara Self-Efficacy dengan Kesiapan Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1313–1318. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28820>