



**ANALISIS *COPING STRATEGI* PADA PEREMPUAN DEWASA
AWAL YANG MENGALAMI *FASE QUARTER LIFE CRISIS*
DI DESA CIAMPEL KEC. KERSANA KAB. BREBES**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat dalam Rangka Penyelesaian Studi Strata Satu
Untuk Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Oleh :

Tiara Gunawan
NPM 1120600049

**PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PANCASAKTI TEGAL
2024**

PERSETUJUAN

Nama Mahasiswa : Tiara Gunawan
NPM : 1120600049
Program Studi/SMT : BK/8
Judul Skripsi : “Analisis *Coping Strategi* Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami *Fase Quarter Life Crisis* di Desa Ciampel Kec. Kersana Kab. Brebes”

Disetujui oleh dosen pembimbing untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

Pembimbing I



Renie Tri Herdiani, M.Pd
NIDN. 0625058301

Tegal, 30 Juli 2024

Pembimbing II



Hastin Budisiwi, M.Pd
NIDN. 0628038601

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Analisis *Coping Strategi* Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami *Fase Quarter Life Crisis* di Desa Ciampel Kec. Kersana Kab. Brebes” karya,

Nama : Tiara Gunawan

NPM : 1120600049

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah disetujui oleh dosen pembimbing dan pertahankan di hadapan Sidang Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal, pada:

Hari : Senin

Tanggal : 5 Agustus 2024

Ketua

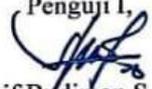

Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd
NIDN 0609088301

Sekretaris,

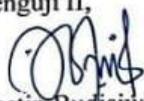

Mulyani, M. Pd
NIDN 0615107502

Anggota Penguji,

Penguji I,


M. Arif Budiman S. M.Pd
NIDN 0617058802

Penguji II,


Hastin Budisiwi, M.Pd
NIDN 0628038601

Penguji III,


Renie Tri Herdiani, M.Pd
NIDN 0625058301



iii

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul "*Analisis Coping Strategi pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Fase Quarter Life Crisis di Desa Ciampel Kec. Kersana Kab. Brebes*". Ini beserta seluruh isinya benar-benar merupakan karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku pada pendidikan keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Tegal, 30 Juli 2024

Yang menyatakan,



Tiara Gunawan
NPM. 1120600049

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah:5)

“Tidak ada yang sulit jika dikerjakan.”

TG

PERSEMBAHAN

Segala rasa syukur dan ucapan termakasih dari penulis panjatkan kepada kehadiran Allah SWT yang telah meliimpahkan segala nikmat serta rahmat-Nya sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Teruntuk kedua orang tua saya, Ayah Sudibyo Gunawan dan Ibu Yessy. Terimakasih sudah menjadi sosok penguat serta menjadi sandaran, sudah berjuang untuk menghidupi saya, memberi segala sesuatunya dan mencukupi apa yang saya butuhkan, yang selalu memberikan doanya tanpa henti disetiap langkah saya.
2. Ibu kedua yang cantik jelita yaitu ibu Suni. Yang menjadi garda terdepan selain kedua orang tua saya. Terimakasih sudah merawat dari kecil hingga sekarang, sudah ada di dunia, terimakasih sudah menemani cucumu ini.
3. Yang terakhir untuk almamaterku, UPSTegal.

PRAKATA

Alhamdulillah, segala syukur dan terimakasih saya panjatkan kepada Yang Maha Esa Allah SWT atas nikmat dan rahmat-Nya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Di kesempatan ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Taufiqullah, M. Hum selaku Rektor Universitas Pancasakti Tegal yang telah menerima saya sebagai mahasiswa.
2. Ibu Dr. Yoga Prihatin, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pancasakti Tegal yang sudah banyak membantu menyediakan pelayanan akademik serta fasilitas pembelajaran yang baik.
3. Ibu Mulyani, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah menyediakan dan memberikan fasilitas terbaik untuk belajar.
4. Ibu Renie Tri Herdiani, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar dan tulus serta bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti selama mengerjakan serta memberi semangat untuk menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Hastin Budisiwi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II saya yang telah bersedia meluangkan waktu serta tulus dan sabar dalam membantu peneliti menyusun skripsi ini.
6. Kepada Bapak M, Arif Budiman S, M.Pd selaku Dosen Penguji I yang telah memberikan arah untuk penyempurnaan skripsi peneliti.
7. Kepada Bapak/Ibu dosen dari Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP UPS Tegal serta staf TU yang sudah banyak membantu.
8. Bapak Warnali, A.Md Ak selaku Kepala Desa Ciampel, Kersana, Brebes yang sudah memeberikan izin dan membantu peneliti dalam memberi data terkait skripsi.
9. Kepada warga desa yang terkait dalam penelitian ini dan bersedia untuk membantu peneliti dalam mengerjakan skripsi sampai selesai.
10. Kepada semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah membantu peneliti dalam menyusun skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran serta kritik yang mempunyai sifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini bisa bermanfaat bagi pembacanya.

Tegal, 30 Juli 2024

Penyusun



Tiara Gunawan

NPM 1120600049

ABSTRAK

Tiara, Gunawan. 2024. *Analisis Coping Strategi Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Fase Quarter Life Crisis Di Desa Ciampel Kec. Kersana Kab. Brebes*. Skripsi. Bimbingan Konseling. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Pancasakti Tegal.

Pembimbing I : Renie Tri Herdiani, M.Pd

Pembimbing II : Hastin Budisiwi, M.Pd

Kata Kunci: dewasa awal, *quarter life crisis*, *coping strategi*.

Pada masa dewasa awal, individu yang merasa dirinya tertinggal, akan merasa tertekan karena menjadikannya sebuah tuntutan agar menyetarakan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain, hal ini dapat berdampak masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *quarter life crisis* yang terjadi pada perempuan dewasa awal, dampak dampak apa yang muncul ketika perempuan dewasa awal berada pada *fase quarter life crisis*, dan *coping strategi* yang dilakukan perempuan dewasa awal dalam menangani permasalahan pada fase *quarter life crisis* di Desa Ciampel, Kec. Kersana, Kab. Brebes. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif bersifat deskriptif dengan pendekatan kualitatif fenomenologi. Sumber data menggunakan data primer dan data sekunder, dengan wujud data uraian melalui kata-kata dan tidak berupa ukuran angka. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dokumentasi, dan triangulasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dibantu dengan aplikasi Nvivo. Hasil dari penelitian menunjukkan gambaran *quarter life crisis* yang terjadi pada perempuan dewasa awal ditandai dengan perasaan saat ini, tujuan hidup, kegagalan yang dialami, adanya pilihan hidup, dan permasalahan-permasalahan diri sendiri. Dampak yang muncul ketika perempuan dewasa awal berada pada fase *quarter life crisis* adalah percaya diri rendah, cemas dan stres, kesepian, demotivasi, dan hidup penuh tekanan dan tidak memiliki tujuan hidup. *Coping strategi* yang digunakan perempuan dewasa awal dalam menangani permasalahan pada fase *quarter life crisis* adalah dengan menggunakan strategi *problem focused coping* dilakukan dengan melakukan tindakan dan mencari bantuan atau dorongan dari orang lain terkait dengan masalah keuangan, sedangkan dalam masalah percintaan dengan menerima dan melihat permasalahan dari sisi positif dan negatifnya. Sedangkan strategi *emotional focused coping* dilakukan dengan berusaha ikhlas, pasrah, menenangkan hati dan mencoba berusaha mengatasi masalah dan tetap ikhlas dengan hasil yang diperoleh.

ABSTRACT

Tiara, Gunawan. 2024. *Analysis of Coping Strategies in Early Adult Women Experiencing the Quarter Life Crisis Phase in Ciampel Village, District. Kersana District Brebes. Thesis. Counseling guidance. Faculty of Teacher Training and Education. Pancasakti University Tegal.*

Advisor I : Renie Tri Herdiani, M.Pd

Advisor II : Hastin Budisiwi, M.Pd

Keyword: early adulthood, quarter life crisis, coping strategies.

In early adulthood, individuals who feel left behind will feel pressured because they make it a demand to equate their achievements with those of others, this can have a problematic impact. This study aims to determine the quarter life crisis that occurs in early adult women, what impacts arise when early adult women are in the quarter life crisis phase, and the coping strategies carried out by early adult women in dealing with problems in the quarter life crisis phase in Ciampel Village, Kersana District, Brebes Regency. This study uses a qualitative descriptive approach with a qualitative phenomenological approach. Data sources use primary data and secondary data, with descriptive data in the form of words and not in the form of numbers. Data collection techniques use observation, interviews, documentation, and triangulation. Data analysis used qualitative descriptive analysis assisted by the Nvivo application. The results of the study show a picture of the quarter life crisis that occurs in early adult women is characterized by current feelings, life goals, failures experienced, life choices, and personal problems. The impacts that arise when early adult women are in the quarter life crisis phase are low self-confidence, anxiety and stress, loneliness, demotivation, and a stressful life and no purpose in life. Coping strategies used by early adult women in dealing with problems in the quarter life crisis phase are by using problem focused coping strategies carried out by taking action and seeking help or encouragement from others related to financial problems, while in love problems by accepting and seeing problems from the positive and negative sides. While the emotional focused coping strategy is carried out by trying to be sincere, surrender, calm the heart and try to overcome problems and remain sincere with the results obtained.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA	vi
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah	8
1.4 Rumusan Masalah	8
1.5 Tujuan Penelitian	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI.....	11
2.1 Landasan Teori.....	11
2.1.1 <i>Quarter Life Crisis</i>	11
2.1.1.1 Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	11
2.1.1.2 Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2.1.1.3 <i>Fase Quarter Life Crisis</i>	16
2.1.1.4 Faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i>	18
2.1.1.5 Dampak <i>Quarter Life Crisis</i>	20
2.1.1.6 Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	23

2.1.2	<i>Coping Strategi</i>	25
2.1.2.1	Pengertian <i>Coping Strategi</i>	25
2.1.2.2	Jenis <i>Coping Strategi</i>	26
2.1.2.3	Aspek <i>Coping Strategi</i>	28
2.1.2.4	Faktor yang Mempengaruhi <i>Coping Strategi</i>	31
2.1.2.5	Penerapan <i>Coping Strategi</i>	33
2.1.3	Dewasa Awal	35
2.1.3.1	Pengertian Dewasa Awal	35
2.1.3.2	Ciri-ciri Dewasa Awal	37
2.1.3.3	Tugas Perkembangan Dewasa Awal	38
2.2	Penelitian Terdahulu.....	39
2.3	Kerangka Pikir	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		44
3.1	Pendekatan dan Desain Penelitian.....	44
3.2	Prosedur Penelitian.....	46
3.3	Sumber Data.....	49
3.4	Wujud Data	50
3.5	Teknik Pengumpulan Data	51
3.6	Teknik Analisis Data	54
3.7	Teknik Penyajian Hasil Analisis	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		58
4.1	Hasil Penelitian	58
4.1.1	Persiapan Penelitian	58
4.1.2	Pelaksanaan Penelitian	60
4.1.3	Analisis Hasil Penelitian	64
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	111
4.2.1	<i>Quarter Life Crisis</i> yang Terjadi pada Perempuan Dewasa Awal di Desa Ciampel, Kec. Kersana, Kab. Brebes.....	111
4.2.2	Dampak yang Muncul Ketika Perempuan Dewasa Awal Berada pada Fase <i>Quarter Life Crisis</i> di Desa Ciampel, Kec. Kersana, Kab. Brebes.....	124

4.2.3 <i>Coping Strategi</i> yang Dilakukan Perempuan Dewasa Awal dalam Menangani Permasalahan pada Fase <i>Quarter Life</i> <i>Crisis</i> di Desa Ciampel, Kec. Kersana, Kab. Brebes	134
BAB V PENUTUP.....	140
5.1 Simpulan.....	140
5.2 Saran.....	141
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Waktu Penelitian</i>	61
Tabel 2. Responden Utama.....	62
Tabel 3. Informan Pendukung	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Kerangka Pikir	43
Gambar 2.	Desain Penelitian	46
Gambar 3.	Model Interaktif (Miles dan Huberman)	54
Gambar 4.	Status <i>WhatsApp</i> ADA	67
Gambar 5.	Status <i>Tik Tok</i> dan <i>WhatsApp</i> DF	69
Gambar 6.	Status <i>WhatsApp</i> RO	70
Gambar 7.	Status <i>WhatsApp</i> DF	72
Gambar 8.	Status <i>WhatsApp</i> ADA	76
Gambar 9.	Status <i>WhatsApp</i> DF	78
Gambar 10.	Status <i>WhatsApp</i> DF	87
Gambar 11.	<i>Word Cloud</i> Perasaan Saat Ini	113
Gambar 12.	<i>Word Cloud</i> Tujuan Hidup.....	116
Gambar 13.	<i>Word Cloud</i> Kegagalan yang Dialami	118
Gambar 14.	<i>Word Cloud</i> Pilihan Hidup.....	120
Gambar 15.	<i>Word Cloud</i> Permasalahan Mengenai Diri Sendiri, Percintaan, Pekerjaan, Pertemanan, dan Finansial.....	123
Gambar 16.	<i>Word Cloud</i> Percaya Diri Rendah.....	125
Gambar 17.	<i>Word Cloud</i> Cemas Dan Stress.....	127
Gambar 18.	<i>Word Cloud</i> Kesepian	129
Gambar 19.	<i>Word Cloud</i> Demotivasi	131
Gambar 20.	<i>Word Cloud</i> Merasa Hidup Penuh Tekanan dan Tak Memiliki Tujuan	133
Gambar 21.	<i>Word Cloud Problem Focused Coping</i>	136
Gambar 22.	<i>Word Cloud Emotional Focused Coping</i>	138

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara untuk Narasumber	146
Lampiran 2. Pedoman Wawancara untuk Informan	149
Lampiran 3. Transkrip Wawancara Responden ADA	152
Lampiran 4. Transkrip Wawancara Responden DF	160
Lampiran 5. Transkrip Wawancara Responden RO	169
Lampiran 6. Transkrip Wawancara AKS (Informan ADA)	176
Lampiran 7. Transkrip Wawancara MR (Informan DF)	182
Lampiran 8. Transkrip Wawancara W (Informan RO)	187
Lampiran 9. Dokumentasi Foto Wawancara Responden ADA dan Informan AKS	194
Lampiran 10. Dokumentasi Foto Wawancara Responden DF dan Informan MR	195
Lampiran 11. Dokumentasi Foto Wawancara Responden RO dan Informan W	196
Lampiran 12. Dokumentasi Foto Media Sosial <i>WhatsApp</i> Responden ADA ..	197
Lampiran 13. Dokumentasi Foto Media Sosial <i>Tik Tok</i> dan <i>WhatsApp</i> Responden DF	198
Lampiran 14. Dokumentasi Foto Media Sosial <i>WhatsApp</i> Responden RO.....	199
Lampiran 15. Surat Permohonan Izin Studi Lapangan	200
Lampiran 16. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian	201
Lampiran 17. Hasil Scan Similaarity	202
Lampiran 18. Jurnal Bimbingan Skripsi Pembimbing I	203
Lampiran 19. Jurnal Bimbingan Skripsi Pembimbing II	204
Lampiran 20. Berita Acara	205

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makhluk hidup akan mengalami sebuah perubahan baik secara pertumbuhan maupun perkembangan disetiap masa ke masa. Manusia akan mengalami tumbuh dan kembang ke arah yang positif maupun negatif seiring berjalannya waktu. Mereka yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan akan mengalami banyak perubahan dalam kehidupannya. Manusia akan mengalami berbagai tahap dalam kehidupannya, termasuk dalam pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Erikson (dalam Habibie, dkk., 2019:129), menjelaskan bahwa tahap kehidupan manusia dimulai pada saat individu baru lahir, kanak-kanak, tumbuh remaja, menjadi dewasa, hingga lanjut usia. Dari proses tumbuh kembang ini nantinya akan menghasilkan sosok individu yang sesuai dengan apa yang dihasapkan jika semua pertumbuhan dan perkembangan dilaksanakan dengan baik.

Manusia yang hidup akan mengalami sebuah pertumbuhan dan perubahan dari yang tidak terlihat (pemikiran serta mental) sampai yang terlihat (fisik). Pertumbuhan dan perkembangan ini tentunya setiap manusia tidak sama dalam tahapannya, ada yang melaksanakan tahapan tumbuh kembang dengan baik dan ada juga yang melaksanakan tumbuh kembang yang kurang baik. Perpindahan dari masa remaja ke masa dewasa awal atau sering disebut dengan masa peralihan usia remaja ke dewasa bagi setiap individu. Masa peralihan dari masa remaja menuju ke masa dewasa sering

disebut sebagai dewasa awal atau *young adulthood*. Menurut Mappiare (dalam Andi Thahir 2022:174) menjelaskan bahwa “dalam hukum individu yang berusia 21 tahun dengan status sudah menikah maupun lajang sudah termasuk dalam kategori dewasa awal“.

Masa dewasa awal ini ditandai dengan pengeksporan atau mencari sesuatu yang belum individu tahu dan rasakan. Masa peralihan ini adalah masa individu dalam melakukan pencarian jati diri atau mencari sesuatu yang mereka tuju serta menemukan sesuatu yang belum pernah mereka temui sebelumnya dan menetapkan atau memantapkan individu pada suatu pilihan yang mereka pilih. Masa perpindahan atau peralihan ini adalah masa reproduktif individu, masa-masa individu siap memegang tanggung jawab atas apa yang telah dipilihnya dan bertanggung jawab akan suatu masalah yang nanti akan dihadapinya. Pengeksplorasi ini dilakukan individu untuk merasakan sesuatu yang baru yang belum pernah individu rasakan sebelumnya, individu mengeksplor semua bidang yang menurutnya belum ia rasakan dan temui mengenai pendidikan, karir, pencarian teman hidup, serta individu mencoba untuk hidup mandiri dengan hidup berjauhan dari orang tua seperti bekerja ke luar kota.

Masa pengeksporasian ini individu akan merasakan banyak pengalaman hidup, mulai dari rasa senang, sedih, hingga ketidaknyamanan terhadap suatu situasi dalam pengeksporasannya. Dari pengeksporan ini akan memunculkan berbagai permasalahan yang menjadikan suatu hambatan yang menurut individu sesuatu yang tidak sesuai dengan yang dibayangkan, permasalahan

ini bisa berupa tuntutan maupun tekanan dari luar dirinya seperti dari lingkungan kehidupannya maupun dari dalam diri individu itu sendiri. Tekanan dan tuntutan yang berbanding terbalik dengan diri individu itu sendiri yang menjadikan itu suatu permasalahan. Namun, dalam masa peralihan ini tentunya tidak semua individu bisa atau mampu melewati masa ini. Setiap individu memiliki perkembangan yang beragam jenis maupun karakteristik yang dimiliki oleh setiap individu.

Individu yang bisa melewati masa peralihan dengan baik akan menghasilkan individu yang lebih dewasa baik secara pikiran maupun mental, tetapi bagi individu yang belum bisa melewati masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa maka individu tersebut akan mengalami suatu permasalahan yang menghambat masa perkembangannya. Masa individu belum bisa melewati masa peralihan ini maka individu akan mengalami fase krisis secara emosional maupun ekonomi atau sering disebut *quarter life crisis* (krisis seperempat kehidupan). Sesuai dengan hasil penelitian dari Riyanto and Arini (2021) yang menyatakan bahwa “dewasa awal akan mengalami krisis yang dialami setelah menyelesaikan pendidikannya. Individu akan merasakan ketidakstabilan baik dari segi emosional maupun finansialnya.”

Masa peralihan ini masa dimana individu mencari jati diri mereka, mencari arah tujuan hidup, mencari hal yang baru yang belum mereka rasakan, serta mencoba sesuatu yang belum mereka rasakan yang nantinya itu akan menjadi suatu pengalaman kehidupannya. Individu dalam masa ini akan merasakan berbagai perasaan, seperti takut, cemas, panik akan keberlanjutan

hidupnya nanti dan individu akan merasakan perasaan yang campur aduk. Sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Robins dan Wilner (dalam Psikologi et al., 2021:1), menyebutkan “*Quarter life crisis* adalah suatu krisis identitas atau jati diri seorang individu yang berasal dari tidak siapnya seorang individu pada saat proses peralihan dari masa remaja ke dewasa awal sehingga individu banyak bertanya mengenai siapa dirinya“.

Atwood dan Scholtz (dalam Putri 2019:5), mengatakan bahwa “Individu yang mengalami *fase quarter life crisis* ini berada pada usia 20-an dan mulai muncul pada abad ke-19 atau pada masa sekarang“. Pada masa sekarang ini banyak terjadi perkembangan teknologi yang semakin pesat yang berujung pada meningkatnya globalisasi yang mengikutsertakan standar masyarakat baik di perkotaan maupun desa yang semakin meningkat. Dari peningkatan standar masyarakat ini yang nantinya akan menghasilkan banyak tuntutan serta tekanan kepada individu untuk mengikuti standar dari masyarakat sekitar agar mereka merasa tidak tertinggal dari lingkungan tempat mereka tinggal. Namun dari pemenuhan standar itu akan menjadikan individu memaksakan dirinya untuk memenuhi standar tersebut yang apabila standar tersebut tidak terpenuhi maka individu akan merasa tertinggal oleh orang sekitar dan merasa bahwa dia berada di suatu situasi yang tidak berkembang dan menjadikan individu berfikir meluaskan yang berujung pada keraguan akan dirinya sendiri. Individu meragukan akan kemampuan yang ia miliki dan individu merasa ia tidak mampu melakukan sesuatu yang bisa membuat orang sekitar baik itu orang tua, teman maupun keluarganya senang. Individu yang berada

pada *fase quarter life crisis* sebagian besar adalah perempuan, karena perempuan memiliki banyak tekanan serta tuntutan dari pada laki-laki.

Hal ini didukung penelitian yang dilakukan Psikologi et al., (2021:5-6), menyebutkan bahwa :

QLC banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki dengan jumlah subjek 330. Data menunjukkan bahwa perempuan banyak mengalami *quarter life crisis* dengan presentase 77% dan rata-rata 48,71, sedangkan pada laki-laki dengan presentase 23% dan rata-rata 44,88. Perempuan lebih tinggi dalam mengalami kecemasan, mengalami tekanan akibat tuntutan sekitar baik dari orang tua, keluarga, lingkungan, pertemanan, serta perempuan cenderung khawatir akan status hubungan yang dimilikinya saat ini.

Penelitian lain mengatakan bahwa perempuan memang banyak yang mengalami *quarter life crisis*, sesuai pada hasil penelitian Qonita et al., (2022:6-7), juga menyatakan bahwa:

Quarter life crisis cenderung banyak dialami oleh perempuan yaitu dengan 350 responden, 65% pada perempuan dengan rata-rata 85,92 dan 35% pada laki-laki dengan rata-rata 82,67. Karena wanita memiliki banyak tuntutan yang harus dilakukan dalam satu waktu, seperti ketika wanita sudah menikah maka peranan seorang wanita akan menjadi 2 peran, yaitu sebagai seorang istri dan sebagai dirinya sendiri. Lalu ketika perempuan sudah hamil, punya anak maka ia akan merawat dan mendidik anak-anaknya.

Fenomena yang terjadi di lingkungan sekitar saat ini adalah banyaknya pertanyaan-pertanyaan seputar suatu pencapaian yang menjadi tuntutan atau tekanan bagi individu yang berada pada masa dewasa awal. Pertanyaan-pertanyaan mengenai pencapaian yang menjadi sebuah ajang perlombaan bagi setiap individu yang merasa dirinya tertinggal maka ia akan merasa tertekan karena menjadikan itu sebuah tuntutan agar menyetarakan pencapaiannya dengan pencapaian orang lain. Pembahasan yang seringkali dibahas oleh

orang sekitar yaitu tentang pendidikan, karir, percintaan, serta banyak pertanyaan yang menjadikan individu merasa bahwa mereka seakan tertinggal. Pertanyaan tersebut berupa kapan menikah, kapan lulus, dan kerja dimana. Dari pertanyaan-pertanyaan itu membuat individu yang berada pada *fase quarter life crisis* merasa bahwa dirinya seakan tertinggal dari yang lain. Dari pertanyaan tersebut yang terus menerus dipertanyakan sehingga membuat individu menjadi atau memculkan perasaan yang bersangkutan dengan masa depannya.

Data di atas juga didukung pada hasil wawancara sebelum penelitian yang telah dilakukan pada tanggal 14 Januari 2024 oleh peneliti, beberapa perempuan yang ada di desa Ciampel, Kersana, Brebes diantaranya pada RW 03 dan 04 memiliki sebuah permasalahan pada dirinya sendiri dan orang sekitarnya. Pada responden pertama (ADA, 22 tahun) mengatakan bahwa ia khawatir akan masa yang akan datang dan muncul keraguan tidak bisa memenuhi keinginan orang tuanya. Kedua, RO (22 tahun) mengatakan bahwa ia mengkhawatirkan masa depan mengenai karir, pasangan hidup, dan ia merasa iri akan pencapaian orang sekitarnya seperti teman dan kakaknya. Ketiga, (DF, 23 tahun) ia mengatakan bahwa memiliki permasalahan pada finansialnya yang tidak stabil sehingga ia merasa cemas serta takut tidak bisa memenuhi target yang sudah ditentukan karena ia akan menikah namun perekonomiannya tidak stabil. Dari permasalahan-permasalahan yang muncul disetiap individu tentunya ada berbagai cara untuk menyelesaikannya. Setiap

individu memiliki permasalahan yang berbeda dan tentu untuk strategi yang akan dilakukan dalam menyelesaikan permasalahannya pun berbeda-beda.

Permasalahan atau hambatan tentunya memiliki jalan keluar untuk menyelesaikan sesuatu yang menjadi suatu masalah bagi setiap individunya. Masing-masing dari individu memiliki strategi dalam mencari jalan keluar dari suatu permasalahan atau hambatannya sendiri-sendiri, dari individu satu dengan individu yang lainnya tentu berbeda-beda caranya. Permasalahan atau hambatan dari individu satu dengan individu lainnya tentu berbeda sehingga cara mengatasi atau menemukan suatu strategi yang berbeda dalam menemukan jalan keluar dari permasalahan yang menjadi sebuah hambatan bagi individu itu sendiri. Menurut Chouhan dan Vyas (dalam (Andriati et al. 2022:6) menjelaskan bahwa “strategi penyelesaian masalah atau *coping strategi* itu adalah menemukan jalan keluar dari suatu masalah yang berupa tuntutan dan dari tuntutan itu menjadi suatu hambatan bagi individu untuk melangkah ke depan.”

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti berminat untuk melakukan penelitian mendalam mengenai bagaimana individu dalam menyelesaikan permasalahannya atau *coping* strategi individu dalam menangani suatu masalah yang dihadapinya dan menjadikan sebuah hambatan bagi individu itu sendiri, maka peneliti memberi judul penelitian ini dengan “Analisis *Coping Strategi* Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami *Fase Quarter Life Crisis* di Desa Ciampel kec. Kersana kab. Brebes“

1.2 Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang di atas, dapat disimpulkan identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Perempuan dewasa awal merasa khawatir dan cemas akan masa depan mengenai dirinya dan orang sekitar.
- b. Perempuan dewasa awal meragukan kemampuan yang dimilikinya seperti kekuatan secara fisik maupun mental untuk memenuhi keinginan orang sekitar.
- c. Perempuan dewasa awal memiliki permasalahan mengenai dirinya dan orang sekitar.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih fokus, maka peneliti memberi batasan penelitian ini sebagai berikut:

- a. Perempuan dewasa awal usia 20-25 tahun
- b. Perempuan di desa Ciampel RT 02/RW 03 dan 04, Kec. Kersana, Kab. Brebes
- c. Pada perempuan yang mengalami *quarter life crisis*
- d. *Coping* yang digunakan perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas, rumusan masalah yang nanti dijadikan sebagai penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana *quarter life crisis* yang terjadi pada perempuan dewasa awal di Desa Ciampel, Kec. Kersana, Kab. Brebes?
- b. Bagaimana dampak apa yang muncul ketika perempuan dewasa awal berada pada *fase quarter life crisis* di Desa Ciampel, Kec. Kersana, Kab. Brebes?
- c. Bagaimana *coping strategi* yang dilakukan perempuan dewasa awal dalam menangani permasalahan pada fase *quarter life crisis* di Desa Ciampel, Kec. Kersana, Kab. Brebes?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mendeskripsikan *quarter life crisis* yang terjadi pada perempuan dewasa awal di Desa Ciampel, Kec. Kersana, Kab. Brebes.
- b. Untuk mendeskripsikan dampak yang muncul ketika perempuan dewasa awal berada pada fase *quarter life crisis* di Desa Ciampel, Kec. Kersana, Kab. Brebes.
- c. Untuk mendeskripsikan *coping strategi* yang dilakukan perempuan dewasa awal dalam menangani permasalahan pada fase *quarter life crisis* di Desa Ciampel, Kec. Kersana, Kab. Brebes.

1.6 Manfaat Penelitian

- a. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan nantinya dapat menjadi literatur bagi pembaca dan sebagai bentuk sumbang ilmu pengetahuan mengenai

perkembangan dewasa awal dalam menyelesaikan permasalahan dalam fase *quarter life crisis* dan dari hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan bahan acuan suatu penelitian berikutnya.

b. Manfaat Praktis

- 1) Bagi Individu Dewasa Awal, dari penelitian ini diharapkan bisa membantu individu yang berada pada masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang berada pada *fase quarter life crisis* untuk lebih siap dan mampu menghadapi permasalahan yang muncul nantinya dengan baik.
- 2) Bagi Keluarga, penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan bagi keluarga mengenai *quarter life crisis* serta untuk saling memberi semangat kepada perempuan dewasa awal dan untuk tidak terlalu memberikan tekanan yang bersifat mendesak serta bisa mendengarkan cerita tanpa menghakimi.
- 3) Bagi Desa, adanya penelitian ini diharapkan untuk bisa mewujudkan sebuah lingkungan yang membuat nyaman bagi masyarakat dan saling memberi dukungan bagi perempuan dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* agar perempuan dewasa awal ini bisa menghadapi tantangan disetiap pertumbuhan serta perkembangannya.

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Landasaan Teori

2.1.1 *Quarter Life Crisis*

2.1.1.1 Pengertian *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis atau krisis seperempat abad adalah suatu krisis yang dialami oleh seorang individu pada seperempat kehidupannya. Menurut Atwood dan Scholtz (dalam Putri 2019:5) “Individu yang mengalami *fase quarter life crisis* ini berada pada usia 20-an dan mulai muncul pada abad ke-19 atau pada masa sekarang“. Pada masa sekarang ini banyak terjadi perkembangan teknologi yang semakin pesat serta banyaknya pabrik-pabrik baru yang berujung pada meningkatnya globalisasi yang mengikutsertakan standar masyarakat baik di perkotaan maupun desa yang semakin meningkat.

Peningkatan standar masyarakat ini yang nantinya akan menghasilkan banyak tuntutan serta tekanan kepada individu untuk mengikuti standar dari masyarakat sekitar agar mereka merasa tidak tertinggal dari lingkungan tempat mereka tinggal. Namun dari pemenuhan standar itu akan menjadikan individu memaksakan dirinya untuk memenuhi standar tersebut yang apabila standar tersebut tidak terpenuhi maka individu akan merasa tertinggal oleh orang sekitar dan merasa bahwa dia berada di suatu situasi yang tidak berkembang dan menjadikan individu berfikir meluaskan yang berujung pada keraguan akan dirinya

sendiri sehingga dari keraguan itu akan memunculkan permasalahan pada diri individu. Fischer (Dian Novita Siswanti et al., 2023:32), menjelaskan bahwa:

QLC memiliki permasalahan mengenai keberlangsungan hidup seseorang tentang bagaimana kehidupan pekerjaan, pertemanan, pasangan hidup, tuntutan serta tekanan, dan kehidupan dengan lingkungannya kedepan bagaimana.

Masa peralihan ini masa dimana individu mencari jati diri mereka, mencari arah tujuan hidup, mencari hal yang baru yang belum mereka rasakan, serta mencoba sesuatu yang belum mereka rasakan yang nantinya itu akan menjadi suatu pengalaman kehidupannya. Sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Robins dan Wilner dalam Psikologi et al. (2021:1), yang menyebutkan bahwa:

Quarter life crisis adalah suatu krisis identitas atau jati diri seorang individu yang berasal dari tidak siapnya seorang individu pada saat proses peralihan dari masa remaja ke dewasa awal sehingga individu banyak bertanya mengenai siapa dirinya.

Individu yang berada pada fase ini akan merasa tidak cukup mampu untuk memenuhi harapan yang telah ditentukan oleh dirinya maupun orang sekitarnya, individu juga takut untuk mengambil sebuah keputusan dan dari ketakutan ini individu bisa terjebak dan tidak bergerak maju. Seperti apa yang dikatakan oleh Atwood & Scholtz (dalam Ardiyanti 2022:12) mendefinsikan:

Quarter life crisis sebagai suatu krisis secara emosional berupa perasaan takut, cemas, bingung, khawatir, ragu terhadap dirinya. Individu merasa tidak yakin dengan pilihan hidupnya seperti tujuan hidupnya, pada fase ini individu mengalami takut akan kegagalan.

Berdasarkan semua pandangan yang telah diuraikan diatas, dapat disimpulkan bahwa *Quarter life crisis* adalah suatu krisis yang terjadi pada seperempat kehidupan seseorang yaitu pada usia 20-an. Individu yang berada pada *fase quarter life crisis* akan merasakan banyak hal yang sebelumnya belum pernah mereka rasakan, mulai dari rasa takut, cemas, khawatir dan keraguan yang muncul akan dirinya sendiri. Pada *fase quarter life crisis* individu akan mencari jati dirinya dan akan mempertanyakan mengenai siapa dirinya, kemampuan apa yang dimiliki dirinya, serta mempertanyakan bagaimana masa depannya nanti karena mereka yang berada pada *fase quarter life crisis* merasa takut akan kegagalan sebelum mencoba. Individu yang berada pada *fase quarter life crisis* akan membandingkan pencapaian-pencapaian dirinya dengan orang lain dan merasa bahwa dirinya tertinggal dari yang lain karena selalu membandingkan pencapaian orang lain dengan pencapaian dirinya sendiri.

2.1.1.2 Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Seseorang yang berada pada *fase quarter life crisis* tentunya memiliki ciri umum. Menurut Ardiyanti (2022:23) menjelaskan bahwa ada beberapa ciri-ciri *quarter life crisis*, yaitu:

- a. Tidak mengetahui apapun (*Clueless*). Individu akan merasa bahwa ia tidak mengetahui apapun mengenai dirinya sendiri, seperti bakat minat serta jalan apa yang nanti akan ia lalui ke depan, merasa bingung terhadap jalan hidup mereka untuk masa depan.
- b. Banyak memilih dan mempertimbangkan sesuatu. Individu yang sedang berada pada fase dewasa awal akan berhadapan dengan berbagai pilihan yang muncul, pilihan tersebut bisa mengenai karir, percintaan, pendidikan serta berbagai pilihan hidup

lainnya. Adanya pilihan dan pertimbangan sesuatu sudah pasti itu bertentangan dengan kemauan individu, sehingga mengharuskan individu untuk memutuskan pada satu pilihan yang akan diambilnya. Tentu saja setiap pilihan mempunyai resiko yang berbeda-beda sesuai dengan pilihan yang diambilnya.

- c. Putus asa dan tidak ada harapan. Putus asa serta tidak ada harapan sering dialami oleh individu yang sering mengalami suatu kegagalan yang akhirnya mereka merasakan keputusasaan akan harapan mereka sehingga ia tidak berharap lebih dalam mendapatkannya sesuatu. Individu yang merasa putus asa akan menjadi murung dan menyalahkan keadaan saat ini setelah terjadi kegagalan dalam dirinya, individu yang putus asa juga kerap menyalahkan Tuhan atas jalan hidup yang mereka jalani saat ini.
- d. Cemas. Rasa cemas muncul akibat terlalu memikirkan sesuatu hal secara berlebihan sehingga menimbulkan ketakutan dalam diri individu. Apalagi pemikiran mengenai masa depan, tentu saja memunculkan ketakutan yang berlebihan sehingga menjadi cemas tanpa adanya jalan keluar yang jelas.

Penelitian dalam Jurnal Pendidikan Widyadari yang dilakukan oleh Karpika & Segel (2021:520), mengungkapkan bahwa ada beberapa ciri-ciri individu yang menghadapi *fase quarter life crisis*, diantaranya sebagai berikut:

- a. Individu merasakan ketakutan akan masa depannya pada saat rentang usia 20-30 tahun dan mulai mengambil jalan untuk mencari masa depan yang diinginkan.
- b. Individu kerap kali mempersoalkan mengenai kehidupannya dan merenungi mengenai apakah jalan yang sedang ia tempuh sudah benar dan tujuan yang akan ia tuju tepat. Sehingga persoalan dan perenungan ini dapat memunculkan kecemasan akan masa depannya.
- c. Seringkali terjadi perbedaan pendapat antara individu dengan orang tua mengenai tujuan individu. Sehingga menimbulkan kebingungan individu antara menuruti orang tua atau kemauannya sendiri.
- d. Individu sering merasa bahwa dirinya selalu mengalami kegagalan dan kurang bersemangat sehingga menjadikan individu merasa tidak mencapai tujuannya.
- e. Individu merasa dirinya masih berada ditempat yang sama dan tidak mengalami kemajuan apapun sehingga ia tertinggal dari orang lain.

Menurut Robinson dkk., dalam Herawati & Hidayat (2020:147), ciri-ciri individu yang berada pada *fase quarter life crisis*, sebagai berikut:

- a. Individu merasa tidak mengerti apa kemauan serta arah hidup yang akan ia capai.
- b. Pada saat memasuki usia 20-an apa yang diharapkan berbeda dengan hasil.
- c. Khawatir akan ketidak pastian.
- d. Individu berada pada zona nyamannya sehingga enggan untuk meninggalkan masa kecil dan masa remajanya.
- e. Bimbang tidak bisa memilih satu keputusan yang benar.
- f. Individu condong melakukan perbandingan pencapaian dan kondisi dirinya dengan orang lain sampai ia merasa tidak bisa dan tidak menguntungkan.

Berdasarkan beberapa pendapat yang dikemukakan mengenai ciri-ciri individu yang berada pada *fase quarter life crisis* di atas, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa ciri-cirinya yaitu:

- a. Memasuki usia 20-an individu kehilangan tujuan, jalan, dan arah hidup
- b. Individu tidak mengetahui tentang dirinya sendiri, baik dari bakat maupun minatnya, tujuan hidup, dan arah hidupnya mau kemana.
- c. Kekhawatiran yang berlebihan mengenai masa depan individu yang belum tahu mau kemana dan bagaimana kedepannya.
- d. Individu merasa cemas berlebihan akibat terlalu memikirkan hal yang tentatif dimasa yang akan datang.
- e. Individu merasa selalu gagal dalam melakukan apapun sehingga individu putus semangat dalam melakukan semua hal karena individu berasumsi bahwa akan gagal lagi.
- f. Individu bimbang dengan banyaknya pilihan yang ada, pilihan yang berasal dari orang tua dan dirinya.

2.1.1.3 Fase *Quarter Life Crisis*

Menurut Robins dalam Jurnal Psikologi Malahayati yang dilakukan oleh Riyanto & Arini (2021:14), mengungkapkan bahwa ada beberapa fase yang akan dialami pada saat *quarter life crisis*, yaitu sebagai berikut:

- a. Merasa terperosok pada banyaknya pilihan hidup yang menjadikan individu kesulitan dalam mengambil keputusan, sehingga individu memutuskan suatu pilihan karena dipaksa oleh keadaan.
- b. Mempersoalkan mengenai keputusan dalam mengambil pilihan yang telah dilakukan, pilihan yang dipilih dianggap tidak tepat sehingga menimbulkan kemauan untuk keluar dari jalan tersebut.
- c. Melawan tekanan dengan mengatasi permasalahan dengan gesit, seperti keluar dari pekerjaan dan ikut dalam paguyuban untuk mencari pengetahuan baru.
- d. Membentuk tanggung jawab baru dengan menciptakan hubungan sosial dan kebiasaan hidup yang sesuai dengan keinginan.
- e. Membentuk lembar baru kehidupan yang mewujudkan nilai, keinginan, serta kesenangan yang dipilih oleh individu.

Pendapat yang disampaikan oleh Putri (2019:12-13), mengatakan bahwa individu yang berada pada *quarter life crisis* akan mengalami lima fase yaitu:

- a. Krisis dimulai. Krisis ini dimulai pada saat individu merasakan keadaan yang membosankan dengan aktivitas yang sedang dilakukan dan bingung harus melakukan apa. Sehingga hal ini membuat individu menjadi putus asa.
- b. *Exploration*. Fase individu mencari dan menemukan dirinya. Memulai memahami dan mengasah bakat dan minat dirinya.
- c. *Time-out*. Fase individu untuk rehat. Pada saat rehat individu berupaya menjauhi kenyataan dan cemas untuk mengawali ulang karna khawatir akan ketidakpastian.
- d. *Separation*. Fase individu merasa tidak sejalan dengan aktivitas atau kegiatan dan lebih memilih menghilang saja, meskipun tidak ada persiapan untuk masa depan.
- e. *Re-building*. Individu mulai berdiri, mengulang, dan melakukan sesuatu yang sudah disusun sebelumnya.

Pendapat lain dari Robinson dalam Karpika & Segel (2021:521), menjelaskan bahwa ada lima fase yang dialami pada saat berada pada *quarter life crisis*, diantaranya sebagai berikut:

- a. Fase pertama, individu akan merasakan bahwa dirinya terperangkap pada banyak pilihan yang ada dan bimbang tidak bisa memilih keputusan yang benar untuk dijalani.
- b. Fase kedua, individu mendapatkan sebuah keinginan untuk melakukan sesuatu perubahan keadaannya.
- c. Fase ketiga, individu mulai beranjak dari situasi sekarang yang membuatnya kehilangan arah menuju situasi yang lebih baik.
- d. Fase keempat, membuat dasar yang belum dilakukan sebelumnya sehingga individu mampu mengetahui arah masa depannya.
- e. Fase kelima, membuat hidup yang lebih baik dari sebelumnya dan lebih memusatkan pada sesuatu yang menjadi keinginan dan kemampuan dirinya.

Berdasarkan dari beberapa pendapat mengenai *fase quarter life crisis* di atas, disimpulkan bahwa *fase quarter life crisis* memiliki lima fase:

- a. Dimulai dengan kebosanan dalam menjalani semua aktivitas yang terjadi dalam hidupnya yang individu rasa aktivitas tersebut hanya berputar disitu saja dan individu merasakan kebingungan untuk melakukan aktivitas apa yang dirasa untuk menghilangkan kebosanan dalam hidupnya.
- b. Individu merenungi semua jalan kehidupannya dan mencari sesuatu untuk merubah kehidupan yang dirasa membosankan sehingga menjadi menyennagkan untuk dijalani.
- c. Selanjutnya, individu berupaya menarik diri dari semua aktivitas yang dijalannya dan mengistirahatkan diri dari kenyataan yang dijalannya, serta individu mencoba untuk bangkit kembali untuk menjalani kehidupannya namun individu takut untuk memulai kembali.

- d. Individu mulai bangkit dari keterpurukan dalam hidupnya setelah kehilangan arah dan tujuan hidup yang dijalannya.
- e. Kemudian, individu memulai sesuat yang menjadi suatu keinginannya serta minatnya dalam hidup sehingga individu menjalani kehidupan yang sesuai dengan keinginannya.

2.1.1.4 Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*

Saat memasuki pintu baru sebagai orang dewasa, Ardiyanti (2022:113-117) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor penyebab terjadi *quarter life crisis* pada dewasa awal, di antaranya:

- a. Faktor Internal. Pada umumnya *quarter life crisis* disebabkan karena ketidaktahuannya individu mengenai identitas dirinya, sehingga individu akan mengalami kesulitan dalam mengetahui dirinya seperti bakat, minat, dan tujuannya dimasa depan seperti apa. Individu yang berada pada *fase quarter life crisis* akan merasa kesulitan dalam berkomitmen dengan yang dipilihnya.
- b. Faktor Eksternal. Faktor ini berasal dari luar individu, bisa dari keluarga dan lingkungan tempat tinggal maupun pertemanan.
 - 1) Keluarga. Di setiap keluarga tentu saja mempunyai pilihan dalam menerapkan aturan didalamnya, ada keluarga yang membebaskan pilihan dan ada juga keluarga yang memberikan sebuah tekanan atau tuntutan yang sesuai dengan kemauan keluarga namun tidak sesuai dengan kemauan individu sehingga dari tuntutan tersebut menjadi suatu masalah bagi individu itu sendiri.
 - 2) Lingkungan. Hidup bertetangga tentu saja mengharuskan kita untuk bersosialisasi dengan yang lainnya, dari sosialisasi itu tentu muncul pertanyaan-pertanyaan yang membuat senang hingga sedih.
 - 3) Budaya. Lingkungan bermasyarakat tentunya memiliki budaya yang berbeda-beda, namun ada satu yang sama dan sudah mendarah daging di masyarakat yaitu budaya menilai serta membicarakan kekurangan orang. Kebudayaan yang sudah ada dari nenek moyang menjadi turun menurun dan menjadikan itu sebuah kebiasaan serta patokan bagi anak cucunya kelak.

Faktor yang membawa individu pada *fase quarter life crisis* menurut Putri (2019:14-17), sebagai berikut:

- a. Dalam diri individu. Saat individu belum menemukan dirinya, maka ia akan bertanya mengenai siapa dirinya. Apabila individu belum mengetahui siapa dirinya maka untuk mengetahui keinginannya pun tidak bisa. Sehingga individu akan merasa kebingungan mengenai pilihan-pilihan yang akan dipilihnya untuk masa depan.
- b. Luar diri individu
 - 1) Keluarga, keluarga kerap kali mencampuri sebuah pilihan yang telah dipilih oleh individu dan sering kali menuntut individu untuk melakukan dan menuruti semua keinginannya.
 - 2) *Social Clock*, individu merasa memiliki tekanan serta tuntutan dari harapan orang yang ada disekitarnya mengenai budaya yang ada dilingkungan masyarakat dan pencapaian yang dicapai pada usia tertentu. Misalnya, pada usia 20-27 sudah memiliki pekerjaan tetap, sudah menikah, dan memiliki anak.

Pendapat Thouless dalam Fazira, Handayani, & Lestari (2023:2228), menjelaskan bahwa ada 2 faktor dari *quarter life crisis* diantaranya sebagai berikut:

- a. Faktor internal. Faktor ini berasal dari dalam individu. Faktor ini meliputi sebuah pengetahuan diri, cara berpikir, kasih sayang, IQ, serta emosi.
- b. Faktor eksternal. Faktor yang berasal dari luar diri individu. Faktor dari luar berasal dari lingkungan sosial, pendidikan, budaya dan kebiasaan, kebutuhan sehari-hari.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan mengenai faktor *quarter life crisis* ini dapat disimpulkan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya:

- a. Dari dalam diri seperti individu yang belum mengetahui minat serta bakatnya, arah dan tujuan hidupnya, dan individu merasakan kebingungan, kekhawatiran, serta merasakan cemas yang berlebihan

sehingga individu merasa bahwa hidupnya tidak sesuai dengan keinginannya.

- b. Dari luar diri seperti lingkungan rumah maupun keluarga sangat berpengaruh bagi setiap individu, karena dengan adanya individu dilingkungan tersebut tentu setiap pilihan serta jalan dari individu akan diikuti campuri oleh orang sekitar, seperti pendidikan dan karirnya akan menjadi sebuah perbincangan dilingkungan. Pendidikan juga menjadi alasan mengapa menjadi faktor penyebab terjadinya QLC, karena semakin tinggi pendidikan akan berpengaruh kepada cara berpikir dari individu. Kemudian, budaya menjadi faktor penyebab terjadinya QLC karena di setiap daerah memiliki budaya yang berbeda, ada yang mengharuskan dan menuntut setiap proses dan pencapaian sehingga individu merasa tertekan dengan kebudayaan yang ada.

2.1.1.5 Dampak *Quarter Life Crisis*

Individu yang berada pada *fase quarter life crisis* memiliki beberapa dampak menurut Ardiyanti (2022:118-122), diantaranya sebagai berikut:

- a. Percaya diri rendah. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah biasanya berasal dari individu melihat pencapaian-pencapaian orang sekitar, entah itu teman, saudara, pacar, serta sahabat dan menyamaratakan pencapaian orang dengan dirinya dan membandingannya dengan pencapaian dirinya sendiri.
- b. Cemas dan stress. Individu yang berada pada *fase quarter life crisis* cenderung akan merasakan cemas dan stress secara berlebihan yang disebabkan oleh dirinya sendiri serta lingkungan yang menekan individu untuk menjadi seperti apa yang orang lain inginkan dan berbanding terbalik dengan apa yang individu inginkan sehingga menjadikan itu sebuah tekanan bagi individu itu sendiri.

- c. Kesepian. Pada *fase quarter life crisis* akan muncul pikiran serta rasa yang seolah dirinya merasa sangat tidak beruntung dalam hal apapun, entah itu dari hal percintaan, pertemanan, dan pekerjaan. Ketika individu merasa kesepian maka ia akan berpikir kegagalan yang selama ini dialaminya dan berujung pada perbandingan dirinya dengan orang lain. Individu yang berada pada fase ini merasa ia ingin mengulang masa kanak-kanaknya, masa yang menyenangkan masih bisa bermain dan tidak merasakan kesepian seperti sekarang ini. Pengeksplorasi berbagai hal perlu dilakukan untuk mengurangi rasa kesepian yang muncul pada saat ini, pengeksplorasi dilakukan untuk mencari sesuatu sehingga bisa keluar dari rasa kesepian.
- d. Demotivasi. Individu cenderung meragukan dirinya sendiri karena sering mengalami kegagalan dalam hidup, individu selalu pesimis dalam melakukan apapun. Individu merasa apapun yang akan dilakukan olehnya akan berujung pada kekecewaan karena tidak sesuai dengan apa yang ia inginkan. Kehilangan semangat hidup individu disebabkan oleh individu yang sering melakukan perbandingan pencapaian dengan orang lain. Individu menjadikan pencapaian orang lain sebagai tolak ukur pencapaiannya juga.
- e. Merasa hidup penuh tekanan dan tak memiliki tujuan. Individu yang berada pada *fase quarter life crisis* akan merasa ia tidak memiliki tujuan dalam hidupnya dan memiliki banyak tekanan dari lingkungan sekitar seperti keluarga, tetangga, teman. Hal yang wajar terjadi pada saat individu merasa bahwa ia berada di titik terendah dalam hidupnya. Titik terendah setiap individu berbeda-beda dan bermacam-macam sehingga kita tidak boleh meremehkan orang lain karena kita tidak tahu kesulitan seseorang dalam menjalani hidupnya.

Penelitian Karpika & Segel (2021:23), mengungkapkan bahwa ada beberapa dampak *quarter life crisis* diantaranya sebagai berikut:

- a. Merasakan kecemasan dan kebingungan yang berlebihan dalam hidup mengenai pilihan hidupnya, arah dan tujuan hidupnya belum ada.
- b. Meragukan dirinya akibat hilang kepercayaan diri.
- c. Stres terjadi akibat terlalu banyak sesuatu yang dipikirkan, terlalu banyak pilihan yang harus diambil.
- d. Depresi.
- e. Individu menjadi pasif akibat banyaknya tekanan sehingga individu menerima dan mengikuti kemauan dari luar diri individu tanpa melakukan sesuatu untuk mengubahnya.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Rachmayanie Jamain, Permata Sari, & Maulina Ningrum (2023:134), mengungkapkan bahwa ada beberapa dampak *quarter life crisis* diantaranya sebagai berikut :

- a. Individu kehilangan arah hidupnya sehingga individu tidak mengetahui arah dan tujuan hidupnya dimasa depan.
- b. Merasa didesak karena tidak mempunyai keahlian apapun dan mereka merasa belum cukup tentang pengalaman.
- c. Merasa salah jalan dengan pilihan yang sedang dijalani.
- d. Mencemaskan finansial, baik finansial pribadi maupun keluarga.
- e. Meragukan kemampuan yang dimiliki.
- f. Hubungan sosial individu akan mengecil dan individu akan merasakan kesepian.

Berdasarkan dari beberapa penjelasan mengenai dampak dari *quarter life crisis* di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang berada pada *fase quarter life crisis* akan merasakan:

- a. Kecemasan, ketakutan, serta kebingungan yang berlebihan mengenai masa depan kerap kali dialami oleh individu yang berada pada *fase quarter life crisis*.
- b. Individu meragukan bakat serta minat yang dimilikinya sehingga individu kehilangan arah hidupnya.
- c. Individu akan merasakan stress.
- d. Kepercayaan yang dimiliki individu sebelum mengalami *fase quarter life crisis* akan menghilang sehingga individu tidak percaya diri.
- e. Individu yang mengalami *fase quarter life crisis* akan merasakan dirinya tertinggal dari yang lain sehingga ia merasa kesepian.

2.1.1.6 Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Aspek yang ada didalam *quarter life crisis* menurut Robins Wilner dalam Rahmah, Sukiatni, and Kusumandari (2023:962), menjelaskan mengenai aspek-aspek yang ada di dalam *quarter life crisis*, diantaranya sebagai berikut :

- a. Kesulitan dalam membuat keputusan. Individu umumnya akan menghadapi banyak tantangan baru diusianya yang memasuki seperempat kehidupannya yaitu pada 20 tahunan. Di fase ini juga individu akan merasa bingung mengenai masa depannya. Kesulitan ini disebabkan oleh banyaknya pilihan yang ada dalam hidupnya.
- b. Khawatir dengan hubungan interpersonal. Kekhawatiran merupakan hal yang lumrah dari sebuah perkembangan karena di setiap perkembangan tentu memunculkan perubahan yang baru yang tidak sesuai dengan keinginan sehingga memunculkan kekhawatiran tersendiri untuk individu. Kekhawatiran pada fase ini meliputi kekhawatiran mengenai hubungan pertemanan, percintaan, pekerjaannya.
- c. Cemas. Kecemasan yang terjadi di fase ini disebabkan karena adanya perubahan yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan sehingga memunculkan perasaan cemas. Pada fase ini, individu akan dihadapkan oleh berbagai hal yang baru, baik berupa perubahan serta tantangan di masa transisi ini. Kecemasan yang dialami oleh individu meliputi hubungan sosialnya, pertemanan, pekerjaan, percintaan, serta masa depannya.
- d. Perasaan tertekan. Perasaan tertekan ini muncul karena adanya gejala emosional yang terjadi di *fase quarter life crisis*, fase ini individu banyak menghadapi tantangan serta perubahan yang menonjol dalam hidupnya sehingga dari perubahan serta tantangan tersebut bisa memunculkan perasaan yang membuat individu tertekan karena tidak sesuai dengan apa yang diinginkan.
- e. Penilaian negative dengan diri sendiri. Pada *fase quarter life crisis*, individu akan merasakan gejala emosi yang tidak menentu. Di fase ini, individu akan merasakan ketidakpuasan, cemas, serta meragukann dirinya mengenai masa depan dan orang sekitar sehingga dari gejala perasaan yang muncul tersebut dapat memicu munculnya pemikiran bahwa dirinya tidak bisa memenuhi apa yang menjadi sebuah harapannya.
- f. Merasa terjebak disituasi yang menantang
- g. Perasaan putus asa

Pendapat lain seperti apa yang dikatakan oleh Nash dan Murray dalam Alvi Alhafizh Syachri et al. (2022:69), mengenai aspek yang ada di dalam *quarter life crisis* yaitu:

- a. *Hope and Dream*. Seseorang akan mencari cara untuk menciptakan semangat, kapan mereka membebaskan keinginan.
- b. *Educational Challenges*. Dalam dewasa awal seseorang akan menjumpai pemikiran bahwa apakah pendidikan yang dijalannya saat ini sesuai, apakah bisa menamatkan pendidikan sesuai waktu, apakah pengalaman yang diperoleh dapat memadai pertanyaan terkait harapan serta keinginan di masa depan.
- c. *Regilion and Spirituality*. Pada dewasa awal, seseorang akan mempertimbangkan terkait keadaan spiritualnya. Seperti agama yang dianutnya, keyakinan sebagai bentuk moralitas, serta ketika berpindah kepercayaan apakah ada kekecewaan dari orang tua.
- d. *Work-life*. Individu akan merenngkan mengenai apakah karir atau pekerjaan saat ini kurang pas karena pada dewasa awal, individu akan mengalami berbagai macam situasi dalam dunia pekerjaan, kegiatan, dan adanya pembaharuan pekerjaan sepanjang hidupnya.
- e. *Home, friend, lovers, and family*. Seseorang yang berada pada fase ini akan merasakan dan merenungi mengapa untuk hidup sendiri tidaklah mudah serta merasakan sulit untuk tetap mempertahankan sebuah hubungan dengan orang sekitar.
- f. *Identity*. Peningkatan identitas merupakan sebuah perjalanan yang utama dari sebuah perjalanan membentuk seorang dewasa yang bahagia, percaya diri, dan memperbarui arti yang bisa mengganti perjalanan hidup dalam cara yang lebih baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Agarwal et al. (2020:5-9), menjelaskan ada 3 aspek dalam *quarter life crisis* diantaranya yaitu:

- a. *Disconnection & Distress*. Ketika individu berada pada keadaan krisis, individu akan melewati bermacam-macam kondisi seperti cemas terkait keraguan mengenai masa depannya, perasaan sulit dan perasaan yang tidak bisa diatur.
- b. *Lack of Clarity & Control*. Seseorang yang mengalami fase ini akan condong banyak untuk membuka dan membaca buku mengenai perbaikan diri dan spiritualnya untuk tolak ukur dengan yang tidak berada di masa krisis.
- c. *Transition & Turning Point*. Adanya peralihan pekerjaan dan pergantian dalam hubungan sosial.

Ketidakberdayaan yang dialami untuk melewati kehidupan dan tanggapan orang yang memunculkan perasaan kegagalan akan berdampak pada terbentuknya krisis. Pada fase ini, ada banyak hal yang baru dirasakan oleh individu yang tidak sesuai dengan kemauan serta kemampuan yang dimiliki oleh individu sehingga ada banyak penolakan yang dilakukan oleh individu. Diantaranya adanya sebuah perbedaan pemahaman, pemikira, pandangan, serta wawasan antara individu dengan orang tua dan ragam cara individu dengan situasi yang baru.

2.1.2 *Coping Strategi*

2.1.2.1 *Pengertian Coping Strategi*

Strategi coping adalah suatu cara dalam penyelesaian atau menemui jalan keluar dari suatu tuntutan yang menjadi permasalahan sehingga menjadi hambatan. Menurut Chouhan dan Vyas (dalam Andriati et al. 2022:6), menjelaskan bahwa “*Strategi coping* merupakan upaya yang dilakukan oleh individu untuk mengatur atau mengendalikan suatu tuntutan atau tekanan yang memicu munculnya rasa stress”. Lazarus dan Folkman dalam (Andriati et al. 2022:6) mendefinisikan *coping strategi* sebagai berikut:

Coping strategi sebagai suatu usaha yang dilakukan oleh individu dalam mengendalikan kesadaran dan tindakan yang terjadi secara berkelanjutan serta untuk memecahkan beberapa tuntutan yang ada di beberapa keadaan yang berasal dari luar maupun dalam diri individu.

Selanjutnya menurut Feldam dalam Wahidah (2019:7), bahwa “*coping* merupakan sebuah pengupayaan yang dilakukan oleh individu

guna untuk mengatur, menyempitkan, mengurangi suatu keadaan yang besar akan tekanan”. Kemudian menurut Haber & Ruyon dalam Maryam (2017:102), menjelaskan bahwa “*coping* merupakan semua bentuk tindakan dan pikiran dari baik atau buruk yang bisa mengurangi keadaan yang memberatkan individu supaya tidak terjadi stress”.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas mengenai pengertian dari *coping strategi*, dapat disimpulkan bahwa *coping strategi* adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu dalam menemukan suatu jalan keluar dari sesuatu tuntutan yang menjadi hambatan ke depan yang menimbulkan stress. *Coping stres* merupakan suatu perencanaan atau strategi yang mudah untuk menghadapi situasi yang dapat menimbulkan stres. Semua strategi tersebut dapat dijadikan sebagai antisipasi saat menghadapi situasi yang potensial menimbulkan stres atau sebagai tanggapan efektif terhadap stres yang terjadi, dengan tujuan mengurangi tingkat stres yang dirasakan.

2.1.2.2 Jenis *Coping Strategi*

Ada dua jenis *coping* menurut Candra dalam Wahidah (2019:9), diantaranya sebagai berikut:

- a. *Active coping strategy* merupakan suatu cara yang dipersiapkan oleh individu untuk memperbaiki bagaimana cara individu dalam melihat sumber stress. Diantaranya dengan berfokus pada bagaimana menyelesaikan masalah, mencari dorongan dari orang lain, memandang sesuatu dari sisi baiknya, dan merancang sesuatu upaya untuk menuntaskan permasalahannya.
- b. *Avodiant coping strategi* merupakan suatu cara yang dilakukan individu untuk memberi jarak pada sumber stress dengan mengerjakan suatu kegiatan dan menyibukan diri dari suatu yang menyebabkan stress.

Pendapat yang lain menurut Lazarus & Folkman dalam (Andriati et al., 2022:6-7), mengungkapkan ada dua jenis serta bentuk *coping strategi* yaitu “*problem focused coping* atau koping yang berfokus masalah dan *emotional focused coping* atau koping yang berfokus pada emosi.” Pendapat yang sama juga dinyatakan Azahra (2022:64), yang menjelaskan bahwa ada dua jenis *strategi coping* secara umum, diantaranya sebagai berikut:

- a. *Problem focused coping*. *Strategi coping* yang memfokuskan atau memusatkan pada permasalahan. Pada jenis ini individu langsung melakukan cara dengan menuntaskan masalah secara langsung ke pusat yang menjadi masalah.
- b. *Emotion focused coping*. *Strategi coping* yang memfokuskan atau memusatkan penyelesaian masalah pada emosi individu, tingkah laku individunya ditujukan pada upaya untuk menghadapi tekanan secara emosi dan stres yang sedang terjadi yang timbul akibat masalah tersebut.

Berdasarkan beberapa penjelasan mengenai jenis-jenis strategi coping diatas, dapat disimpulkan bahwa secara umum strategi *coping* ada empat jenis yaitu:

- a. *Active coping strategy*, strategi ini merupakan suatu cara yang dilakukan oleh individu dalam perbaikan cara individu dalam memandang asal dari stress.
- b. *Avodiant coping strategi*, suatu cara yang dilakukan oleh individu dengan memberi jarak dengan sesuatu yang memunculkan stress.
- c. *Problem focused coping*, mencari jalan keluar dengan mendahulukan penyelesaian pada permasalahan dan mengesampingkan emosional yang muncul akibat permasalahan yang muncul.

- d. *Emotional focused coping*, memfokuskan penyelesaian masalahnya dengan mendahulukan atau mementingkan perasaan yang muncul dalam permasalahan, atau dengan kata lain menenangkan diri terlebih dahulu agar mencari jalan keluar permasalahannya lebih baik dan tidak salah mengambil keputusan.

2.1.2.3 Aspek Coping Strategi

Coping memiliki dampak signifikan terhadap penyelesaian suatu masalah, sehingga penting untuk menangani aspek *coping* tersebut dengan tepat. *Coping* memiliki beberapa aspek, Folkman dan Lazarus (Dalam Asih et al., 2018) mengidentifikasi beberapa aspek *emotional focused coping* dari penelitian mereka. Aspek-aspek tersebut meliputi:

- a. *Seeking social emotional support*, yaitu berusaha mendapatkan dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing*, yaitu menggunakan upaya kognitif untuk mengambil jarak dari masalah atau membentuk harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu berfantasi tentang situasi atau melakukan tindakan untuk menghindari situasi yang tidak menyenangkan. Individu mungkin berkhayal bahwa masalahnya menghilang dan mencoba untuk tidak memikirkan masalah dengan tidur atau mengonsumsi alkohol secara berlebihan.
- d. *Self control*, yaitu berusaha mengatur perasaan atau tindakan diri sendiri dalam upaya menyelesaikan masalah.
- e. *Accepting responsibility*, yaitu bersedia menghadapi masalah yang dihadapi sambil mencari solusi yang tepat.
- f. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba menemukan sisi positif dari suatu situasi sebagai bagian dari perkembangan pribadi, kadang-kadang dengan pendekatan religius (Asih et al., 2018).

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa strategi yang dipakai oleh seseorang untuk menangani tekanan dalam situasi sulit.. Pertama, terdapat upaya guna memperoleh bantuan emosional dan sosial dari orang lain, yang bisa membantu individu merasa didukung dan lebih

mampu mengatasi tekanan. Kemudian, terdapat strategi pembentukan harapan positif dan penghindaran situasi yang tidak menyenangkan, yang mencerminkan usaha individu untuk mempertahankan keseimbangan emosionalnya dan memperoleh ketenangan pikiran. Selanjutnya, pengendalian diri menjadi penting, di mana individu berusaha untuk mengatur perasaan dan tindakan mereka secara lebih efektif dalam mengatasi masalah. Selain itu, menerima tanggung jawab dan berpikir secara positif tentang situasi yang dihadapi juga merupakan bagian dari strategi *coping* stres. Melalui kombinasi berbagai strategi ini, individu berupaya untuk mengelola respon emosional mereka dan menyesuaikan diri dengan situasi yang menekan dengan cara yang lebih efektif.

Menurut Aldwin dan Revenson (dalam Asih et al., 2018:64), aspek-aspek perilaku *coping* yang bertujuan untuk meredakan ketegangan dan emosi meliputi.

- a. Pelarian diri dari masalah, di mana individu berusaha untuk menghindari masalah dengan membayangkan situasi yang lebih baik.
- b. Pengurangan beban masalah, yang mencakup penolakan untuk memikirkan masalah dan berperilaku seolah-olah tidak ada masalah yang terjadi.
- c. Penyalahan diri, yang merupakan sikap pasif di mana individu menyalahkan dirinya sendiri atas masalah yang terjadi.
- d. Pencarian arti, yang mencakup upaya untuk menemukan makna baru atau hal-hal penting dalam kehidupan dari pengalaman yang dihadapi (Asih et al., 2018)

Aspek-aspek *emotional focused coping* mencakup pencarian dukungan emosional dan sosial, pembentukan harapan positif, penghindaran situasi yang tidak menyenangkan, pengendalian diri, penerimaan tanggung jawab, dan penilaian kembali positif terhadap

situasi. Folkman dan Lazarus (dalam Asih et al., 2018), mengidentifikasi beberapa aspek *problem focused coping*, antara lain:

- a. *Seeking informational support*, yang mencakup upaya untuk mendapatkan informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, atau guru.
- b. *Confrontive coping*, yang melibatkan penyelesaian masalah secara langsung dan konkret.
- c. *Planful problem-solving*, yang melibatkan analisis mendalam terhadap setiap situasi yang menimbulkan masalah serta upaya untuk menemukan solusi secara langsung terhadap masalah yang dihadapi (Asih et al., 2018).

Menurut Aldwin & Revenson (dalam Asih et al., 2018), aspek-aspek perilaku *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah mencakup:

- a. Kehati-hatian, yang mencakup perencanaan yang cermat sebelum melakukan tindakan tertentu.
- b. Tindakan instrumental, yang mencakup upaya langsung untuk menyelesaikan masalah.
- c. Negoisasi, yang mengarah pada strategi untuk berinteraksi secara langsung dengan pihak lain guna menyelesaikan masalah.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *emotional focused coping* mencakup: berusaha mendapat dukungan, upaya kognitif mengambil jarak dari masalah, berfantasi tentang situasi, berusaha mengatur perasaan atau tindakan diri sendiri, mencari solusi yang tepat, dan menemukan sisi positif dan negatif. Sementara itu, untuk *problem focused coping*, aspek-aspeknya mencakup: upaya untuk mendapatkan informasi dari orang lain, melibatkan penyelesaian masalah secara langsung dan konkret, dan melibatkan analisis mendalam terhadap situasi yang menimbulkan masalah.

2.1.2.4 Faktor yang Mempengaruhi *Coping Strategi*

Ada beberapa faktor yang memengaruhi cara individu mengatasi stres. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping strategi* menurut Wahidah (2019:10), antara lain “kesehatan fisik atau energy, keterampilan dalam mengatasi masalah, keterampilan sosial, dan dukungan sosial dan materi”. Kesehatan merupakan hal yang paling utama untuk melakukan apapun, karena sehat fisik dan energi yang penuh sangat penting dalam hal ini untuk menangani atau menghadapi stress. Keterampilan sangat penting digunakan untuk menemukan informasi, memantau keadaan, memahami masalah untuk membuat strategi, sehingga mengupayakan dan menimbang tindakan apa yang akan dilakukan untuk menuju hasil yang diinginkan.

Keterampilan sosial berpengaruh untuk individu dalam menentukan strategi mana yang akan digunakan, karena dengan keterampilan sosial seperti komunikasi yang baik dengan orang sekitar seperti keluarga maupun teman maka individu dapat mengkomunikasikan mengenai permasalahan dan bagaimana mencari jalan keluarnya. Dukungan sosial dari orang sekitar seperti keluarga, teman, orang tua merupakan suatu dukungan yang dibutuhkan oleh individu untuk menentukan strategi yang akan digunakan karena dari orang sekitar individu bisa belajar mengenai strategi dalam menghadapi tekanan dari orang sekitar yang memiliki permasalahan yang hampir sama dengan dirinya. Selain dukungan sosial, dukungan materi juga sangat penting karena dengan adanya materi yang cukup dapat mengurangi rasa stress yang muncul akibat tekanan yang berasal dari orang sekitar.

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Riris Andriati, 2022:8-10) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi *strategi coping*, diantaranya sebagai berikut:

- a. Kesehatan mental dan energy *Mental health* memang sangat diperlukan sekali dalam menjalani kehidupan yang keras ini, yang terkadang tidak sesuai dengan kemauan dan ekspektasi yang telah dibayangkan. Tidak sedikit dari individu mengalami *mental health* yang kurang baik.
- b. Keyakinan atau pandangan positif. Keyakinan serta harapan yang memiliki nilai positif akan menjadi coping yang sangat efektif karena bentuk dari sebuah sikap positif adalah akan timbulnya sebuah harapan.
- c. Kontrol diri. Individu dengan kemampuan dalam diri memiliki tempat kendali diri dalam setiap permasalahan akan lebih bisa menghadapi suatu tuntutan serta tekanan yang sedang dialaminya.
- d. Keterampilan sosial. Individu yang memiliki komunikasi dengan baik akan mengkomunikasikan apapun yang dirasa mengganjal dihati mereka, namun bagi mereka yang tidak memiliki keterampilan komunikasi yang baik maka mereka akan diam saja walaupun itu mengganjal dihatinya.
- e. Dukungan sosial. *Social support* atau dukungan sosial sangat perlu dan sangat dibutuhkan oleh setiap individu yang hidup didunia, dengan adanya *social support* atau dukungan sosial mereka akan merasa senang.
- f. Dukungan materi. Material yang dimaksud pada pembahasan ini bisa berupa barang dan uang. Uang merupakan obat dari segala penyakit karena dengan adanya uang semua bisa beres walaupun itu semua sangat berat dan dirasa tidak bisa dijalani lagi, uang merupakan kunci dari segalanya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *strategi coping* menurut Azahra (2022:64), diantaranya sebagai berikut:

- a. Berdasarkan kelamin antara perempuan dan laki-laki.
- b. Berdasarkan pendidikannya.
- c. Ruang lingkup kehidupan seperti lingkungan tempat individu tinggal.
- d. Asal usul dari individu itu sendiri, maksudnya bagaimana cara orang sekitarnya dalam memberikan didikan.
- e. Status sosial ekonomi individu, dari keluarga mana dan lingkungan bagaimana ia berasal.

- f. *Social support* baik dari orang tua, keluarga, dan teman.
- g. Kepribadian individu sangat berpengaruh karena bagaimana individu memberikan respon pada setiap permasalahan dan bagaimana individu mencari jalan keluarnya tentu saja dipengaruhi dengan kepribadiannya.

Berdasarkan beberapa pendapat yang sudah dijelaskan diatas berdasarkan faktor apa saja yang mempengaruhi *coping strategi*, dapat disimpulkan bahwa ada berbagai faktor yang dapat mempengaruhi diantaranya jenis kelamin, dukungan secara sosial dan materi, kesehatan individu, pemikiran yang positif, pribadi individu, dan statusnya baik secara sosial maupun ekonominya. Individu dengan status sosial dan ekonomi yang baik dan terpendang akan menemukan atau memilih *coping strategi* dengan jalan pintas melalui status sosialnya seperti orang yang dipandang dilingkungannya serta ekonomi yang sangat cukup akan menyelesaikan dengan uang dan kekuasaannya.

2.1.2.5 Penerapan *Coping Strategi*

Ada beberapa strategi coping yang dilakukan oleh individu menurut Pareek (dalam Wardani, 2009) menjelaskan ada tujuh strategi *coping* diantaranya yaitu:

- a. *Impunitive*, yaitu beranggapan bahwa tidak terdapat sesuatu yang bisa dikerjakan untuk mengatasi desakan dari luar.
- b. *Intropunitive*, yaitu perlakuan menuduh dirinya saat menemui permasalahan.
- c. *Ekstrapunitive*, yaitu melaksanakan perbuatan yang kurang baik saat *problematis*.
- d. *Defensiveness*, yaitu melakukan penyangkalan.
- e. *Impersistive*, yaitu menyadari bahwa waktu akan mengatasi permasalahan dan situasi akan berbalik seperti semula.
- f. *Intrapersistive*, yaitu meminta orang lain untuk menolong mengatasi permasalahannya.

- g. *Interpersistive*, yaitu memiliki keyakinan bahwa kolaborasi dengan orang lain bisa menyelesaikan permasalahan.
- h. *Intropersitive*, yaitu individu merasa yakin bahwa ia bisa melakukan sendiri untuk melewati permasalahan.

Strategi *coping* lain juga dijelaskan oleh Mac Arthur (dalam Darwati) yaitu sebagai berikut:

- a. *Active coping srategi*, yaitu cara yang dilakukan oleh individu untuk mengubah cara pandanginya mengenai stress dan mencari cara untuk menghilangkan penyebab stress.
- b. *Avodiant coping strategi*, yaitu cara yang dilakukan oleh individu dalam menghindari permasalahan yang menghindari terjadinya stress.

Coping startegi dimaknai sebagai usaha yang dilakukan oleh individu dalam menemukan suatu jalan keluar dari sesuatu tuntutan yang menjadi hambatan ke depan yang menimbulkan stress. Adapun menurut Azahra (2022:64), ada dua jenis penerapan *strategi coping* secara umum, diantaranya sebagai berikut:

- a. *Problem focused coping. Strategi coping* yang memfokuskan atau mempusatkan pada permasalahan. Pada jenis ini individu langsung melakukan cara dengan menuntaskan masalah secara langsung ke pusat yang menjadi masalah.
- b. *Emotion focused coping. Streategi coping* yang memfokuskan atau memusatkan penyelesaian masalah pada emosi individu, tingkah laku individunya ditujukan pada upaya untuk menghadapi tekanan secara emosi dan stres yang sedang terjadi yang timbul akibat masalah tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, penerapan *coping strategi* dalam penelitian ini menggunakan *Problem focused coping* dan *Emotional focused coping*. Koping berfokus pada suatu permasalahan atau *problem focused coping* merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu dalam menghapus situasi yang memicu munculnya stress.

Usaha individu dalam hal ini yaitu mencoba melaksanakan upaya dengan tujuan untuk memperbaiki situasi, memperbaiki dengan melihat seberapa tinggi akibat yang didapat, dan mencari dorongan dari luar, seperti informasi dan bantuan berbentuk tindakan maupun dorongan secara emosional. Sedangkan coping yang berfokus pada emosi atau *emotional focused coping* merupakan suatu usaha yang dilakukan oleh individu untuk mengontrol tingkat emosinya dari beberapa peristiwa yang memicu munculnya stress. Usaha individu dalam hal ini yaitu berupa melaksanakan pengelolaan secara emosi dan perilaku, individu tidak menyangkutpautkan permasalahannya, individu menjauhkan diri atau menarik diri dari permasalahan yang sedang terjadi, individu mencoba untuk memunculkan kesadaran dirinya dalam menangani permasalahan dan berupaya untuk melakukan sesuatu dengan seharusnya, dan individu menumbuhkan arti yang baik dalam dirinya.

2.1.3 Dewasa Awal

2.1.3.1 Pengertian Dewasa Awal

Masa dewasa merupakan langkah awal bagi seorang individu di mana adanya penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memasuki masa dewasa. Menurut Mappiare (dalam Andi Thahir 2022:174) menjelaskan bahwa “dalam hukum individu yang berusia 21 tahun dengan

status sudah menikah maupun lajang sudah termasuk dalam kategori dewasa awal⁴. Hurlock dalam John W. Santrock (2019:1), menyatakan:

Dewasa awal dimulai dari usia 18 sampai 40 tahun dimana pada usia tersebut terdapat perubahan fisik dan psikologis yang sudah matang. Dimulai dari usia 18 karena pada usia tersebut dianggap dewasa menurut hukum yang berlaku di Amerika sejak dari tahun 1970.

Pada masa dewasa awal disebut juga sebagai masa pengaturan terhadap seorang wanita (*sefllle down*) yaitu proses kehidupan seorang individu yang dituntut agar dapat memilih atau bisa juga menyeimbangkan antara karier dengan kehidupan berkeluarga. Menurut Erikson dalam John W. Santrock (2019:1), mengatakan:

Usia dewasa awal yaitu antara usia 20 sampai 30 tahun. Pada usia dewasa awal seorang individu akan berada dalam tahap perkembangan intimacy versus isolation yaitu dimana individu akan berusaha untuk memenuhi kebutuhan dan akan menjalin kedekatan terhadap lawan jenisnya. Pada masa seperti ini diharapkan wanita dewasa awal mampu memainkan perannya sesuai dengan tugas-tugasnya.

Hasil penelitian dari Riyanto and Arini (2021), menyatakan bahwa “dewasa awal akan mengalami krisis yang dialami setelah menyelesaikan pendidikannya. Individu akan merasakan ketidakstabilan baik dari segi emosional maupun finansialnya.” Pada usia dewasa awal dalam perkembangannya, banyak individu masih mengeksplorasi jakur karir yang ingin mereka ambil, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang mereka inginkan.

2.1.3.2 Ciri-ciri Dewasa Awal

Pada setiap pertumbuhan tentu saja mempunyai ciri yang berbeda dari setiap perubahan. Menurut pendapat Hurloch (dalam Widaad, Setiyowati & Rahman (2023) menjelaskan bahwa ada beberapa ciri dewasa awal diantaranya yaitu:

- a. Dewasa dewasa awal merupakan masa reproduktif, masa yang sudah siap menanggung tanggung jawab sebagai seorang yang dewasa dan sudah siap untuk membina rumah tangga.
- b. Masa yang bermasalahan, pada fase ini individu banyak mengalami perubahan dalam kehidupannya. Pada fase ini individu akan dihadapkan dengan banyak tantangan dalam menyesuaikan diri di masa yang baru.
- c. Masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan gejolak emosional. Munculnya kekhawatiran mengenai masa depannya.
- d. Masa dewasa awal merupakan masa penyesuaian individu pada masa transisi yang didalamnya melibatkan ketergantungan dirinya dengan orang lain mengenai dukungan serta berubahnya cara pandang individu mengenai dirinya dan orang sekitar.

Sedangkan pada pendapat lain yaitu pada pendapat Anderson dalam Andiwijaya & Liauw (2019) menjelaskan beberapa ciri dewasa awal, diantaranya yaitu:

- a. Memiliki kecenderungan pada tugas-tugas dan berfokus pada hasil yang diperoleh untuk memenuhi tanggung jawab.
- b. Individu yang berada pada dewasa awal cenderung memiliki tujuan hidup yang jelas. Individu sudah mengetahui tujuan dalam hidupnya dan berusaha untuk mewujudkan tujuannya.
- c. Individu dewasa awal memiliki kemampuan untuk mengendalikan perasaannya dan individu cenderung bisa menghargai orang lain.
- d. Dewasa awal mampu mengambil keputusan yang sesuai dengan apa yang terjadi antara keputusan dan kenyataan.
- e. Mampu mengemban tanggung jawab dalam pilihan hidupnya.
- f. Mampu mengatasi masalah dengan logis.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, ciri-ciri dewasa awal ditandai dengan ciri-ciri antara lain: masa-masa reproduktif, masa mengalami banyak permasalahan, masa yang penuh dengan gejolak

emosional, dan masa penyesuaian individu pada masa transisi yang di dalamnya melibatkan ketergantungan dirinya dengan orang lain mengenai dukungan serta berubahnya cara pandang individu mengenal dirinya dan orang lain.

2.1.3.3 Tugas Perkembangan Dewasa Awal

Masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa disebut sebagai masa dewasa awal. Masa peralihan, bergantung pada kemandirian baik dari ekonomi maupun kebebasan menentukan nasib sendiri, serta pandangan masa depan yang lebih realistis. Menurut Hurlock (dalam Widaad, Setiyowati, & Rahman 2023) menjelaskan tugas perkembangan sebagai berikut :

- a. Memiliki pekerjaan.
- b. Memutuskan individu untuk dijadikan teman hidupnya.
- c. Melatih serta membiasakan diri untuk hidup berdampingan dengan pasangan.
- d. Mengasuh buah hati.
- e. Mengatur rumah tangga.
- f. Siap menanggung tanggung jawab serta ikut berkontribusi di masyarakat.
- g. Berpartisipasi dalam kegiatan sosial.

Masa dewasa awal merupakan masa penemuan, stabilisasi, reproduksi, masa masalah dan ketegangan emosional, masa isolasi sosial, masa keterikatan dan ketergantungan, pergeseran nilai, kreativitas, dan gaya hidup baru. Sebagai seseorang yang tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu akan bertambah. Pada usia ini individu baru saja mulai membebaskan diri secara finansial, sosial, dan psikologis dari ketergantungan pada orang lain, terutama orang tua. Mereka berusaha

keras untuk menjadi orang yang lebih mandiri dan berusaha semaksimal mungkin untuk tidak bergantung pada orang lain.

2.2 Penelitian Terdahulu

Pada penelitian yang dilakukan oleh penulis saat ini tidak ditemukan penelitian yang sama pada penelitian sebelumnya, maka dari itu penulis mengajukan beberapa judul yang sejenis yakni sebagai berikut:

- a. Herawati and Hidayat, dalam Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 2020, Vol. 5, No. 2, Hal. 151-153 dengan judul “*Quarterlife Crisis* Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru“. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa 67,8% wanita mengalami *quarter life crisis* dan 32,2% laki-laki mengalami *quarter life crisis* dari 236 responden dengan pendidikan terakhir Strata Satu (S1) dengan memiliki pekerjaan tetap 48,7% dan berstatus masih lajang atau belum menikah 53%.
- b. Kusumaningrum and Jannah, dalam Jurnal Penelitian Psikologi, 2023, Vol. 10, No. 2, Hal. 24-25 dengan judul “Reprentasi *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi“. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa wanita lebih banyak mengalami *quarter life crisis* dengan presentase 55% dan pada laki-laki berada pada 45% dengan jumlah responden 260 orang. Responden yang mengalami *quarter life crisis* memiliki usia 18-28 tahun dengan presentase terbesar pada usia 25 tahun yaitu 18%, memiliki status pekerjaan sebagai karyawan kontrak dengan presentase sebesar 32%, dan memiliki status lajang atau belum memiliki pasangan hidup sebanyak 70%.

- c. Rahimah, Fitriah, and Safitri, 2022, Vol. 6, No. 2, Hal. 117 dengan judul “*Psychological Well Being, The Tendency Quarter Life Crisis*“. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa perempuan memiliki presentase terbanyak yang mengalami *quarter life crisis* dengan presentase 69% dan laki-laki 31% dengan banyaknya responden 325 orang. Pada usia 18-21 tahun memiliki presentase terbesar yang mengalami *quarter life crisis* yaitu dengan 89% dan pada usia 22-25 tahun sebanyak 11%.
- d. Psikologi et al., dalam Jurnal Penelitian Psikologi, 2021, Vol. 8, No. 5, Hal 5-6 dengan judul “Hubungan *Loneliness* dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal“. Hasil penelitian menyimpulkan bahwa *QLC* banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki dengan jumlah subjek 330. Data menunjukkan bahwa perempuan banyak mengalami *quarter life crisis* dengan presentase 77% dan rata-rata 48,71, sedangkan pada laki-laki dengan presentase 23% dan rata-rata 44,88. Perempuan lebih tinggi dalam mengalami kecemasan, mengalami tekanan akibat tuntutan sekitar baik dari orang tua, keluarga, lingkungan, pertemanan, serta perempuan cenderung khawatir akan status hubungan yang dimilikinya saat ini.
- e. Qonita et al., dalam Jurnal Penelitian Psikologi, 2022, Vol. 8, Hal 6-7 dengan judul “Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan *Turnover Intention* Pada Generasi Milenial Kota Surabaya“. Hasil penelitian menyimpulkan *quarter life crisis* cenderung banyak dialami oleh perempuan yaitu dengan 350 responden, 65% pada perempuan dengan rata-rata 85,92 dan 35% pada laki-laki dengan rata-rata 82,67. Karena wanita memiliki banyak

tuntutan yang harus dilakukan dalam satu waktu, seperti ketika wanita sudah menikah maka peranan seorang wanita akan menjadi 2 peran, yaitu sebagai seorang istri dan sebagai dirinya sendiri. Lalu ketika perempuan sudah hamil, punya anak maka ia akan merawat dan mendidik anak-anaknya.

- f. Wibawanto, dalam Jurnal Penelitian Psikologi, 2023, Vol. 10, No. 03, Hal 820-830 dengan judul “Gambaran Strategi *Coping* pada Dewasa Awal yang Mendapat Kekerasan dalam Rumah Tangga di Masa Anak-Anak“. Anak yang mendapat kekerasan mengalami trauma, kurang percaya pada orang lain, kecemasan, depresi, bunuh diri, mempengaruhi perkembangan gaya *coping*, perubahan kepribadian dan kemampuan berinteraksi dengan efektif di masyarakat sebagai orang dewasa. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran strategi *coping* yang dewasa awal yang mendapat kekerasan dalam rumah tangga pada masa anak-anak. Penelitian deskriptif ini menggunakan pendekatan kualitatif dan studi kasus. Pengumpulan data menggunakan wawancara dan studi literatur. Analisis data menggunakan analisis deskriptif, tematik, teknik reduksi data. Terdapat perbedaan pada pola kekerasan yang dialami oleh kedua subjek dan kesamaan dalam strategi *coping* dan dampak yang ditimbulkan akibat kekerasan yang muncul diusia dewasanya.

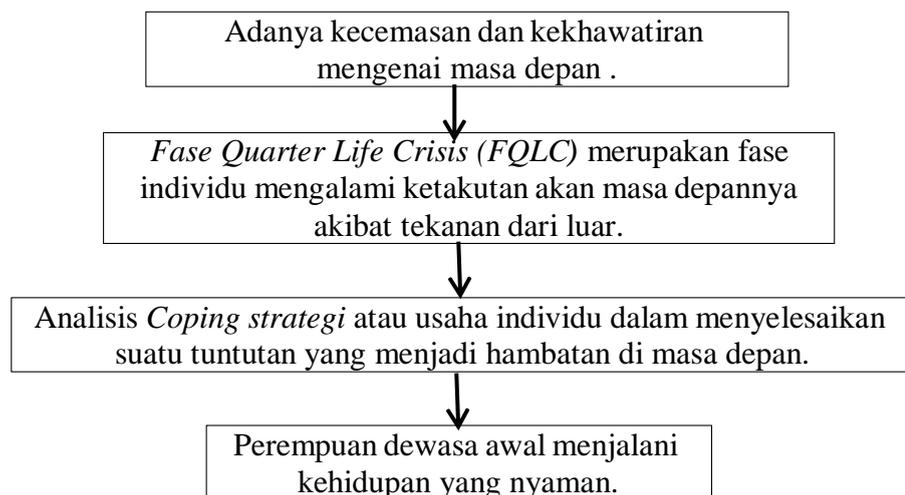
2.3 Kerangka Pikir

Quarter life crisis merupakan krisis seperempat kehidupan yang dialami oleh individu yang berada pada fase dewasa awal dalam menghadapi kehidupan di masa depan dan mulai mempertanyakan mengenai arah dan tujuan hidupnya ke depan bagaimana meliputi pekerjaan, pendidikan, pertemanan dan percintaannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi individu dewasa awal mengalami *quarter life crisis* diantaranya faktor dari dalam diri dan luar individu yang berasal dari orang sekitar berupa tuntutan kepada individu sehingga memunculkan perasaan cemas, khawatir, bingung, dan ketakutan yang berlebihan. Dari perasaan-perasaan berlebihan itu individu menjadi pribadi yang sering meragukan dirinya sendiri, rendahnya kepercayaan diri individu, dan individu menjadi pasif.

Quarter life crisis banyak terjadi pada perempuan yang berada pada dewasa awal karena perempuan mengalami tekanan baik dari keluarga, lingkungan sekitar, dan pertemanan sehingga perempuan dewasa awal kerap kali merasa tidak percaya diri dan putus asa. Sering kali orang sekitar mempertanyakan mengenai berbagai hal yang menurut mereka adalah sesuatu yang lumrah, namun bagi sebagian orang pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah pertanyaan yang memang tidak perlu dipertanyakan karena itu menjadi suatu privasi. Pertanyaan yang sering dilontarkan oleh orang sekitar berupa kapan nikah, kerja dimana, kerja disini sudah punya apa saja. Dari pertanyaan-pertanyaan yang sering muncul tentu saja sangat mengganggu pikiran sehingga individu mengalami atau memunculkan perasaan-perasaan seperti

cemas, takut, khawatir, bingung dan berujung pada individu yang meragukan dirinya sehingga individu menjadi tidak percaya diri dan merasa tertekan.

Berdasarkan permasalahan yang muncul tentu saja membutuhkan jalan keluar untuk menyelesaikannya agar tidak menjadi suatu hambatan untuk melangkah ke depannya. Ada berbagai cara untuk menyelesaikan permasalahan dan jalan keluar yang harus ditempuh untuk menyelesaikannya pun banyak, tidak hanya dengan satu cara dan satu jalan saja. Setiap jalan dan cara yang ditempuh masing-masing individu tentu saja bagaimana individu memandang suatu permasalahan itu sendiri. Sesuatu yang terjadi akan selesai dengan bagaimana individu memandang sesuatu itu. Maka dari itu, peneliti ingin menganalisis bagaimana perempuan dewasa awal dalam menyelesaikan suatu tuntutan bagi individu yang menjadikan itu suatu hambatan untuk melangkah kedepan.



Gambar 1. Kerangka Pikir

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Desain Penelitian

3.1.1 Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Pendekatan ini merupakan pendekatan yang meneliti suatu subjek yang dilakukan pada situasi subjeknya alamiah yang berdasar pada fenomena yang ada di lapangan. Menurut Sugiyono (2020:16), menyatakan bahwa:

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif, menurut Bogdan dan Biklen dalam Sugiyono (2020:7) adalah:

Suatu penelitian dimana pengumpulan data berbentuk kata-kata atau gambar-gambar, sehingga tidak menekankan pada angka. Data yang terkumpul setelah dianalisis selanjutnya dideskripsikan sehingga mudah dipahami oleh orang lain.

Penelitian kualitatif dilakukan bertujuan untuk mengetahui lebih dalam mengenai subjek yang sedang diteliti. Pada penelitian kualitatif ini menggunakan jenis kualitatif Penelitian kualitatif ini digunakan dengan cara meneliti sebuah subjek penelitian dengan cara melakukan pengamatan, tanya jawab, dan pengambilan gambar pada subjek yang dilakukan oleh peneliti dan disajikan menggunakan rangkaian kata untuk menggambarkan suatu

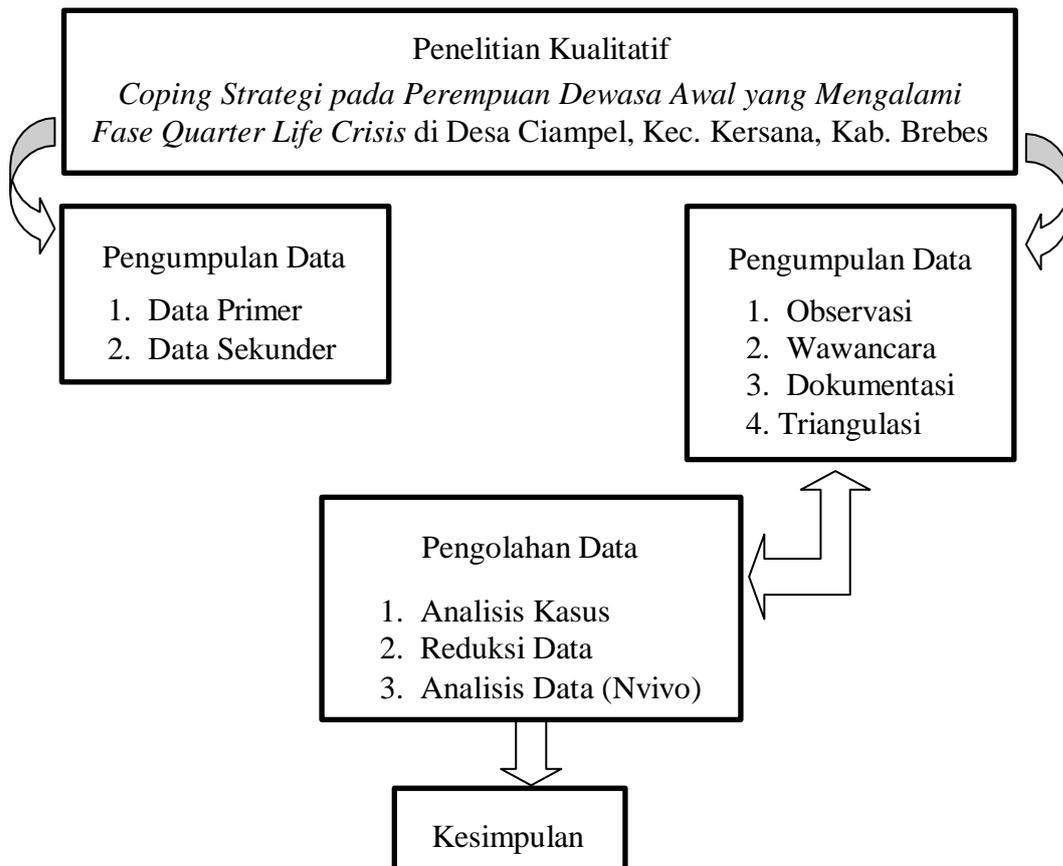
hasil dari yang di teliti. Pada penelitian ini subjek yang digunakan adalah pada perempuan dewasa awal yang mengalami *fase quarter life crisis* di Desa Ciampel Kecamatan Kersana Kabupaten Brebes.

3.1.2 Desain Penelitian

Desain penelitian adalah sebuah rancangan yang digunakan untuk pelaksanaan suatu penelitian yang akan dilakukan agar sebuah penelitian berjalan dengan baik dari mulai merencanakan hingga melakukan sebuah penelitian. Menurut Nazir (dalam Abdussamad 2021:100) menjelaskan bahwa “desain penelitian merupakan keseluruhan dari metode yang dibutuhkan pada saat melakukan persiapan dan pengaplikasian penelitian.” Desain penelitian kualitatif menurut Arikunto (2013:28) adalah “penelitian yang fleksibel dengan langkah langkah dan hasil yang tidak dapat dipastikan sebelumnya”.

Desain penelitian adalah suatu proses berurutan yang memberikan gambaran keseluruhan dari tahap perencanaan, pelaksanaan, dan pengumpulan data, analisis serta penafsiran data yang dilakukan dari awal sampai akhir penelitian. Pada desain penelitian yang dilakukan saat ini mencakup pada menentukan dan merumuskan suatu masalah, menentukan kerangka berpikir dari sebuah penelitian, mengkategorisasikan permasalahan sehingga memunculkan batasan-batasan serta tujuan yang akan dicapai pada penelitian ini, menciptakan pengujian atau pengamatan kepada objek yang akan diteliti, pengumpulan data yang akan digunakan pada saat penelitian dilakukan serta apa saja yang akan dibutuhkan pada saat penelitian.

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif merupakan salah satu cara peneliti dengan menggambarkan, meringkas berbagai kondisi, situasi atau fenomena realitas yang terjadi di lapangan dengan kenyataan dan benar-benar fakta. Peneliti murni menjelaskan dan menggambarkan dengan kata-kata atau kalimat suatu objek dengan kenyataan yang ada tanpa berlebih-lebihan. Berikut skema desain penelitian ini dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Desain Penelitian

3.2 Prosedur Penelitian

Prosedur atau langkah penelitian merupakan suatu cara yang dilakukan untuk menggabungkan informasi dan menemukan jalan keluar dalam menuntaskan masalah yang sedang diteliti. Dalam penelitian ini yang

menggunakan pendekatan kualitatif dengan menceritakan suatu permasalahan, kejadian, dan kasus dengan tujuan untuk menggambarkan suatu subjek yang diteliti secara nyata dan setara dengan yang terjadi di lapangan. Penelitian ini menggunakan langkah atau prosedur dari J and Moleong (2014:135). Menurut Moleong ada beberapa tahap yaitu pra lapangan, penelitian lapangan, dan analisis data. Adapun prosedur dalam penelitian ini, sebagai berikut:

a. Pra-Lapangan

Tahap yang pertama, peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan dan penting dalam proses mengumpulkan data yang diperlukan untuk melengkapi data pada penelitian yang sedang dilakukan. Peneliti melaksanakan penyusunan sebuah rangka dari penelitian mulai dari pemilihan subjek yang diteliti, tempat penelitian, mengurus surat perizinan tempat penelitian, mencari lokasi atau tempat penelitian yang akan dilakukan, serta menyiapkan semua peralatan yang sekiranya dibutuhkan untuk melakukan penelitian yang akan dilaksanakan agar penelitian berjalan dengan lancar dan data yang dibutuhkan dapat terpenuhi.

Pada tahap pra-lapangan, peneliti sudah melakukan pengamatan kepada perempuan dewasa awal yang akan dijadikan informan dalam penelitian pada tanggal 14 Januari 2024 di Desa Ciampel Kecamatan Kersana dengan maksud meminta persetujuan mengenai penelitian yang akan dilakukan peneliti apakah informan bersedia memberikan informasi mengenai dirinya pada peneliti. Setelah mendapatkan persetujuan dari subjek serta informan pendukung maka penelitian akan dilaksanakan.

b. Penelitian Lapangan

Pada tahap penelitian lapangan, peneliti akan bertatap muka dengan subjek penelitian dan ruang lingkup kehidupan subjek guna mendapatkan data yang dibutuhkan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti secara langsung. Pada tahap ini peneliti harus membangun hubungan yang baik dengan subjek dan ruang lingkup kehidupan dari subjek agar proses penelitian dalam mengambil data mengenai peristiwa yang terjadi bisa terpenuhi dan berjalan dengan baik, baik bagi peneliti dan bagi subjeknya.

Pekerjaan lapangan ini tentu saja peneliti berkesempatan untuk mencari berbagai data yang dibutuhkan dengan cara mengobservasi subjek, lalu setelah dilakukan observasi kemudian peneliti melakukan tanya jawab kepada subjek dengan mendalam untuk mendapatkan keterangan mengenai latar belakang terjadinya sebuah masalah yang sedang diteliti dan yang terakhir peneliti akan mencatat informasi yang didapat sebagai dokumentasi dari penelitian berupa catatan buku, foto serta data-data lain yang diperlukan selanjutnya. Di dalam tahap ini peneliti diharapkan untuk memegang prinsip dalam penelitian, menumbuhkan serta merawat hubungan baik dengan subjek yang diteliti, dan diharapkan bisa tetap menerima segala kejadian yang terjadi pada saat penelitian dilakukan.

c. Analisis Data

Setelah dilakukannya tahap penelitian lapangan dengan tujuan mendapatkan data yang diinginkan. Selanjutnya data tersebut akan

dianalisis untuk mengetahui data yang diterima kemudian dijabarkan menggunakan kata-kata dengan jelas dan benar tanpa adanya pengurangan serta penambahan disetiap data yang didapat pada saat di lapangan.

Pada tahap ini data akan dikategorisasikan agar menjadi data yang diinginkan sehingga dapat menghasilkan sebuah informasi mengenai apa yang diteliti, pada penelitian ini peneliti melakukan penelitian mengenai bagaimana perempuan dewasa awal dalam melakukan *coping srategi* ketika berada pada *fase quarter life crisis*.

3.3 Sumber Data

Sumber data yang digunakan dalam penelitian sangat penting dan harus lengkap guna memenuhi data-data yang diperlukan pada saat melakukan penelitian. Data-data yang diperlukan pada saat penelitian bisa berasal atau didapat dari berbagai sumber, bisa berasal dari informan secara langsung tanpa perantara dan bisa juga dari berbagai sumber sebagai data pendukung untuk melengkapi data dari penelitian. Data pendukung bisa berasal dari orang sekitar, sumber yang mendukung seperti surat-surat yang dibutuhkan dalam penelitian.

Pada penelitian yang dilakukan kali ini, peneliti menggunakan sumber data primer dan data sekunder, sebagai berikut:

- a. Data primer. Menurut Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa data primer dalam penelitian “merupakan data yang berasal dari subjeknya sendiri dengan segera dan tidak ada penengah dalam menyampaikan keterangan yang dibutuhkan.” Data primer dalam penelitian ini didapat secara

langsung dari pengamatan dan tanya jawab mengenai apa yang diteliti kepada subjek yaitu kepada perempuan dewasa awal yang mengalami *fase quarter life crisis* di Desa Ciampel, Kecamatan Kersana, Kabupaten Brebes.

- b. Data Sekunder. Menurut Sugiyono (2023) menjelaskan bahwa data sekunder dalam penelitian “merupakan data tambahan untuk memperkuat data yang sudah diperoleh dari subjek melalui penengah seperti orang sekitar subjek.” Data sekunder dalam penelitian ini didapat secara tidak langsung atau data yang dihasilkan dari luar diri individu tersebut bisa melalui orang lain demi mendapatkan data tambahan yang dibutuhkan peneliti. Data sekunder bisa berasal dari orang sekitar seperti orang tua, keluarga, teman dekat. Pada penelitian kali ini peneliti mendapatkan data tambahan untuk memperkuat data yang sudah diperoleh dari subjek sendiri yaitu dari orang sekitar subjek.

3.4 Wujud Data

Penelitian kualitatif merupakan “penelitian yang memiliki sifat deskriptif. Data yang diperoleh pada saat melakukan penelitian akan berbentuk naratif dan tidak menggunakan hitungan angka” (Sugiyono, 2023:7). Wujud data yang digunakan pada penelitian ini berupa pada uraian melalui kata-kata yang berisi karakteristik suatu subjek yang sedang diteliti dan tidak berupa ukuran angka. Hasil data yang didapat berasal dari pengawasan atau pengamatan, tanya jawab, dan analisis data yang kemudian disajikan

dengan kalimat naratif berupa uraian kata-kata yang menggambarkan suatu subjek yang diteliti.

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu proses yang amat rumit dalam penelitian, dalam pengumpulan data tentunya harus tepat dalam pemilihan tekniknya karena dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang akurat dan benar maka data yang dihasilkan akan menjadi data yang dapat dipercaya keasliannya. Menurut Sugiyono (2023:104) “teknik pengumpulan data adalah suatu tahap yang amat baik dalam penelitian dengan tujuan untuk menghasilkan data yang diinginkan dari sebuah penelitian.” Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Observasi

Langkah awal dalam teknik pengumpulan data adalah observasi atau pengamatan. Observasi merupakan suatu metode dalam sebuah penelitian yang dilaksanakan dengan memperhatikan baik secara langsung maupun tidak langsung kepada objek serta ruang lingkup kehidupannya. Penelitian dengan menggunakan teknik observasi memiliki tujuan untuk mengekspresikan dan memperkirakan latar belakang dari timbulnya suatu tindakan yang khusus. Observasi dilakukan dengan cara mengamati suatu objek yang diteliti dan mencatat hasil yang sudah diperoleh secara murni tanpa adanya penambahan dan pengurangan dari hasilnya.

2. Wawancara

Wawancara merupakan sebuah cara mendapatkan suatu informasi untuk maksud dari penelitian dengan melakukan sesi tanya jawab kepada sebuah objek yang diteliti baik secara langsung maupun tidak langsung guna memenuhi data yang dibutuhkan. Penelitian ini menggunakan wawancara semi terstruktur, menurut Sugiyono (2023:115-116) menjelaskan mengenai wawancara semi terstruktur yaitu sebagai berikut:

Wawancara semi terstruktur memiliki keleluasaan dalam melakukannya dibanding wawancara terstruktur yang kurang memiliki keleluasaan karena sudah dirangkai dalam pelaksanaannya dan memiliki tujuan guna menerangkan secara rinci permasalahan dengan semakin bebas beserta penyampaian pertanyaan terhadap subjek yang sedang diteliti. Di tahap ini seorang peneliti perlu cermat dalam memperhatikan dan menulis semua informasi yang didapat dari subjek yang diteliti.

Wawancara merupakan sesi tanya jawab dengan subjek yang akan diteliti guna mendapatkan informasi yang dibutuhkan oleh peneliti dalam melengkapi data yang dibutuhkan. Setelah dilakukan observasi kepada suatu subjek yang diteliti, kemudian peneliti melakukan wawancara dengan subjek yang diteliti. Subjek dari penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang mengalami *fase quarter life crisis*.

3. Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian merupakan salah satu teknik dalam mengumpulkan data pada saat melakukan penelitian. Dokumentasi menurut Sugiyono (2020:240), yaitu “catatan peristiwa yang berlalu dalam bentuk gambar, foto, sketsa, dan lain-lain”. Dokumentasi sendiri bisa

berupa foto, gambar, catatan, rekaman suara maupun video. Dokumentasi diambil pada saat melakukan sebuah wawancara kepada subjek yang diteliti dan digunakan sebagai bahan atau hasil yang membantu memperkuat data yang diperoleh.

Dokumentasi dalam penelitian sangat penting dalam mengumpulkan data, dokumentasi sendiri bisa berupa berbagai bentuk seperti gambar, film, pesan atau goresan tinta, serta karangan yang diciptakan oleh subjek yang digunakan sebagai keterangan dari subjek untuk melengkapi data yang diinginkan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian.

4. Triangulasi data/gabungan

Suatu teknik untuk mengumpulkan data-data yang diinginkan dalam penelitian yang sedang dilaksanakan dengan cara penggabungan dari beberapa teknik yang lain untuk memastikan atau mengetes kualitas data yang diterima sebelumnya dari sumber data yang sama. Pada teknik triangulasi atau gabungan ini menggunakan triangulasi sumber. Menurut Sugiyono (2023), menjelaskan bahwa:

Triangulasi Sumber merupakan teknik yang dilakukan oleh peneliti dengan mengumpulkan data dari beberapa sumber yang ada untuk kebutuhan data yang dibutuhkan ketika penelitian berlangsung. Triangulasi sumber ini adalah pengumpulan data dengan cara mencari data di beberapa sumber dengan menggunakan teknik yang sama seperti mengamati, tanya jawab, serta memfotokan peristiwa yang terjadi sebanding dengan yang sedang diteliti.

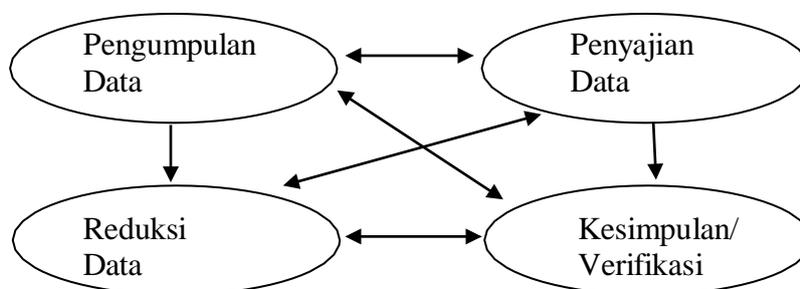
Triangulasi sumber merupakan teknik yang dilakukan dengan mengumpulkan data dari beberapa sumber yang ada untuk kebutuhan data yang dibutuhkan ketika penelitian berlangsung. Triangulasi sumber ini

adalah pengumpulan data dengan cara mencari data di beberapa sumber menggunakan teknik yang sama seperti mengamati, tanya jawab, serta memfotokan peristiwa yang terjadi sebanding dengan yang sedang diteliti.

3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh oleh hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit melakukan sistem menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan mana yang dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono, 2020:482). Analisis data kualitatif adalah bersifat induktif, yaitu suatu analisis berdasarkan data yang diperoleh, lalu dikembangkan pola hubungan tertentu atau menjadi hipotesis.

Menurut Miles dan Huberman dalam Sugiyono (2020:133), bahwa aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Model interaktif yang menggambarkan keterkaitan ketiga kegiatan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi, digambarkan seperti berikut:



Gambar 3. Model Interaktif (Miles dan Huberman)

Pada gambar tersebut tampak adanya kegiatan yang saling terkait dan merupakan rangkaian yang tidak berdiri sendiri. Penyajian data selain berasal dari reduksi, perlu juga dilihat kembali dalam proses pengumpulan data untuk memastikan bahwa tidak ada data penting yang tertinggal. Demikian pula jika dalam verifikasi ternyata ada kesimpulan yang masih meragukan dan belum disepakati kebenarannya, maka kembali ke proses pengumpulan data. Adapun langkah-langkahnya, sebagai berikut:

1. Pengumpulan Data (*Data Collection*). Dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dengan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi atau gabungan ketiganya (triangulasi). Pengumpulan data dilakukan sehari-hari, mungkin berbulan-bulan, sehingga data yang diperoleh akan banyak. Pada tahap awal peneliti melakukan penjelajahan secara umum terhadap situasi sosial/obyek yang diteliti, semua yang dilihat dan didengar direkam semua. Dengan demikian peneliti akan memperoleh data yang sangat banyak dan sangat bervariasi.
2. Reduksi Data (*Data Reduction*). Semakin lama peneliti ke lapangan, maka jumlah data akan semakin banyak, kompleks dan rumit. Untuk itu perlu segera dilakukan analisis data melalui reduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih dan memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan. Dalam mereduksi data, peneliti menggunakan aplikasi untuk

mengkategorikan data-data yang berasal dari hasil wawancara dengan responden. Pada pengkategorian ini, peneliti menggunakan perangkat lunak atau aplikasi QSR Nvivo 12 untuk mengelola hasil analisis data kualitatif. Pada proses analisis hasil penelitian menyangkut beberapa langkah yaitu sebagai berikut:

- a. Memasukan data. Ditahap ini, langkah awal yang dilakukan adalah memasukan data yang sudah didapat dari responden utama dan informan pendukung berupa hasil transkrip wawancara untuk memasukan jawaban ke dalam point yang sesuai dengan ketentuan.
 - b. Melakukan *coding* atau memberikan kode. Memberikan kode pada data yang telah didapat dan dimasukan ke dalam Nvivo. Untuk melakukan atau pemberian kode.
 - c. Penggambaran data. Setelah pengodingan, data yang sudah memiliki kode akan digambarkan menggunakan fitur penggambarannya. Pada penelitian ini menggunakan word cloud.
3. Penyajian Data (*Data Display*). Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah menampilkan data. Dalam penelitian kualitatif, data yang disajikan dalam bentuk teks yang bersifat naratif.
 4. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi (*Conclusion Drawing/verification*). Kesimpulan dalam penelitian kualitatif adalah temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada. Temuan dapat berupa deskripsi atau gambaran suatu obyek yang sebelumnya masih remang-remang atau gelap sehingga setelah diteliti menjadi jelas.

3.7 Teknik Penyajian Hasil Analisis

Teknik penyajian data merupakan tahap yang ada pada penelitian setelah memperoleh data-data atau informasi yang telah dikumpulkan pada saat peneliti berada di lapangan. Data-data tersebut berasal dari subjek yang ada pada penelitian, subjek pada penelitian ini adalah perempuan dewasa awal yang berada pada *fase quarter life crisis* di Desa Ciampel, Kecamatan Kersana, Kabupaten Brebes.

Pada teknik penyajian data yang digunakan pada penelitian ini adalah dalam bentuk uraian kata-kata dari hasil yang telah didapat dari subjek yang diteliti dan mengabadikan momen dengan dokumentasi pada saat melakukan penelitian dengan bantuan kamera handphone untuk memfoto subjek penelitian. Penyajian data hasil analisis dilakukan dengan cara menggambarkan dalam bentuk kata-kata hasil analisis data yang telah diperoleh sehingga dapat menyajikan data yang akurat dan baik serta mudah dibaca dan dipahami.