



**GAMBARAN KOPING STRES PADA DEWASA AWAL YANG  
MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS***

**SKRIPSI**

**Tugas Akhir**

**NESTA MAULYDA PUTRI**

**46118210031**

**UNIVERSITAS  
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**2023**



**GAMBARAN KOPING STRES PADA DEWASA AWAL YANG  
MENGALAMI *QUARTER LIFE CRISIS***

**SKRIPSI**

**Tugas Akhir**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana**

**UNIVERSITAS**  
**NESTA MAULYDA PUTRI**  
**MERCU BUANA**  
46118210031

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA**

**2023**

## PERNYATAAN

yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nesta Maulyda Putri

NIM : 46118210031

Program Studi : S1 Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah murni hasil karya sendiri apabila saya mengutip hasil karya orang lain, maka saya mencatumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia dikenai sanksi pembatalan skripsi ini apabila terbukti tidak plagiat (penjiplakan)-

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 18 Januari 2023



Nesta Maulyda Putri

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Nesta Maulyda Putri  
NIM : 46118210031  
Program Studi : S1 Psikologi  
Judul Laporan Skripsi : Gambaran Koping Stres pada Dewasa Awal yang Mengalami Quarter *Life Crisis*

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Rizki Dawanti, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0308098204  
Ketua Penguji : Yenny, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0324048702  
Penguji : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog  
NIDN : 0328128702



Jakarta, 18 Januari 2023

Mengetahui,

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Dekan

Ketua Program Studi



(Dr. Setiawati Intan Savitri, M.Si

(Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog)

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji dan syukur terpanjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini yang berjudul “Gambaran Koping Stres pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*”. Penulisan tugas akhir ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Program studi Psikologi pada Fakultas Psikologi Pascasarjana Universitas Mercu Buana.

Penulis menyadari bahwa banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan studi dan tugas akhir ini. Oleh karena itu, dengan penuh hormat penulis mengucapkan terima kasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Ibu Dr. Setiawati Intan Savitri, S. P., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
2. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psi, selaku Kepala Program Studi Fakultas
3. Ibu Rizki Dawanti, S.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
5. Orang tua saya yang selalu memberikan dukungan, do'a, dan juga kasih sayang yang tidak pernah berhenti. Sehingga penulis dapat termotivasi dalam menyelesaikan Tugas Akhir ini.
6. Kakak yang saya sayangi yaitu Kak Deyan yang selalu memotivasi dan memberi semangat kepada saya untuk menyelesaikan Tugas Akhir .
7. Vira, Ayya, Nisa, dan Erlangga teman dari SMP yang selalu mendukung dan memberi semangat kepada saya.
8. Syifa dan Sela teman selama kuliah ini. Yang selalu membantu, memberi semangat, mendengarkan keluhan saya selama menyusun Tugas Akhir, dan selalu memotivasi untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
9. Pamungkas, Kunto Aji, Hindia, Nadin Amizah, dan Feast. Musisi yang lagu-lagunya selalu saya dengarkan ketika sedang menyusun, untuk menenangkan pikiran dan hati saat menyusun Tugas Akhir.

10. Teman-teman responden KA, AE dan NA yang telah mendukung serta bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi bagian dari proses penelitian ini.
11. Serta teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang sudah mendukung dan membantu saya dalam menyebarkan kuesioner untuk mencari responden.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis meminta maaf jika ada kesalahan yang ada. Dengan adanya kritik dan saran yang membangun menjadi perbaikan untuk penulis. Penulis juga berharap Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi untuk pengembangan ke arah yang lebih baik. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan Rahmat dan Ridho-Nya kepada kita semua.

Bekasi, 18 Januari 2023



UNIVERSITAS  
Nesta Maulyda Putri  
MERCU BUANA

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nesta Maulyda Putri

NIM 46118210031

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Gambaran Koping Stres pada Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*

Demi kepentingan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non Exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya dengan judul diatas beserta perangkat yang ada (apabila diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini, Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/memformat, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap tercantum nama saya penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya

UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

Jakarta, 18 Januari 2023



Nesta Maulyda Putri

## DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus Penelitian.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Keaslian Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI.....	9
2.1 Stres.....	9
2.1 1    Definisi Stres.....	9
2.1 2    Jenis-Jenis Stres.....	9
2.1 3    Aspek-Aspek Stres.....	9
2.1 4    Tingkat Stres.....	10
2.2 Koping Stres.....	11
2.2 1    Definisi Koping Stres.....	11
2.2 2    Jenis-Jenis Strategi Koping Stres.....	11
2.2 3    Aspek Koping Stres.....	12
2.2 4    Sumber Daya Koping.....	13



2.3	<i>Quarter Life Crisis</i> .....	14
2.3 1	Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	14
2.3 2	Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	15
2.3 3	Bentuk-Bentuk <i>Quarter Life Crisis</i> .....	16
2.3 4	Tahapan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	17
2.4	Dewasa Awal .....	18
2.4 1	Definisi Dewasa Awal.....	18
2.4 2	Ciri-Ciri Dewasa Awal.....	18
2.4 3	Karakteristik Dewasa Awal.....	19
2.4 4	Penelitian Terdahulu .....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....		27
3.1	Jenis Penelitian.....	27
3.2	Teknik Pengumpulan Data .....	27
3.2. 1	Wawancara Secara Mendalam .....	27
3.2. 2	Observasi .....	28
3.2. 3	Dokumentasi.....	30
3.3	Alat Bantu Penelitian .....	30
3.4	Subjek Penelitian.....	30
3.5	Teknik Pengambilan Subjek .....	31
3.6	Triangulasi Data.....	31
3.7	Prosedur Penelitian.....	32
3.7 1	Tahap Persiapan .....	32
3.7 2	Tahap Pelaksanaan .....	32
3.7 3	Tahap Analisis Data .....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		34
4.1	Pelaksanaan Penelitian .....	34
4.2	Setting Penelitian.....	35
4.3	Riwayat Kasus Subjek.....	35
4.3.1	Subjek I (KA) .....	35
4.3.2	Subjek II (AE) .....	36
4.3.3	Subjek III (NA) .....	36

4.4 Hasil Penelitian .....	37
4.4.1 Analisa Intra Subjektif .....	37
4.4.2 Analisa Inter Subjektif .....	77
4.4.3 Pembahasan .....	86
4.4.4 Temuan Penelitian .....	89
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>91</b>
5.1 Kesimpulan .....	91
5.2 Saran .....	91
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>92</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>98</b>



UNIVERSITAS  
MERCU BUANA

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu .....	20
Tabel 3.1 Perekamana Data Observasi.....	29
Tabel 4.1 Jadwal Pelaksanaan Wawancara.....	34
Tabel 4.2 Analisa Inter Subjektif.....	77



## DAFTAR TABEL

LAMPIRAN 1 Lembar Persetujuan ( <i>Informed Consent</i> ) .....	99
LAMPIRAN 2 Pedoman Wawancara .....	100
LAMPIRAN 3 Pencatatan Observasi Subjek 1(KA).....	101
LAMPIRAN 4 Pencatatan Observasi Subjek 2 (AE) .....	105
LAMPIRAN 5 Pencatatan Observasi Subjek 3 (NA).....	109
LAMPIRAN 6 <i>Significant Others</i> Subjek 1 (KA).....	112
LAMPIRAN 7 <i>Significant Others</i> Subjek 2 (AE) .....	116
LAMPIRAN 8 <i>Significant Others</i> Subjek 3 (NA).....	120
LAMPIRAN 9 Catatan Lapangan dan Koding Subjek 1 (KA).....	124
LAMPIRAN 10 Catatan Lapangan dan Koding Subjek 2 (AE).....	166
LAMPIRAN 11 Catatan Lapangan dan Koding Subjek 3 (NA).....	199

