

BAB I

PENDAHULUAN

A. Konteks Penelitian

Setiap individu mengalami tahapan pertumbuhan dan perkembangan dalam menjalani kehidupan.³ Setiap tahap perkembangan memiliki ciri khas dan proses pembelajaran yang berbeda-beda, termasuk pada masa transisi dari remaja menuju dewasa yang merupakan salah satu fase perkembangan penting dan mendapatkan banyak perhatian.⁴ Dalam psikologi perkembangan, masa dewasa dibagi menjadi tiga tahapan yaitu dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir.⁵ Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang dimulai sekitar usia 20 hingga 30 tahun yang ditandai dengan berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Masa transisi menuju dewasa sangat penting bagi individu karena mulai mengeksplorasi diri lebih dalam. Salah satu aspek penting dalam periode dewasa awal adalah proses pencarian identitas dan kemandirian yang intens, di mana individu sering kali menghadapi berbagai tantangan seperti penyesuaian pekerjaan, hubungan interpersonal, serta peran dalam keluarga dan masyarakat.⁶

Fase dewasa awal merupakan waktu di mana individu biasanya mulai menjalani berbagai peran dewasa, seperti menjadi orang tua atau membangun karier. Tuntutan guna memenuhi ekspektasi sosial sering kali menimbulkan tekanan yang mempengaruhi kesehatan mental. Pada fase dewasa awal, individu tidak hanya dituntut agar mendapatkan pekerjaan, akan tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi,

³ A. M. Asrar and T. Taufani, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Dewasa Awal," *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health* 3, no. 1 (2022).

⁴ A. Habibie, N. A. Syakarofath, and Z. Anwar, "Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis (QLC)* pada Mahasiswa," *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* 5, no. 2 (2019): 129, <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>.

⁵ I. Herawati and A. Hidayat, "*Quarter Life Crisis* pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 5, no. 2 (2020): 145–156.

⁶ Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds, and Ruth Duskin Feldman, *Human Development*, 12th ed. (New York: McGraw-Hill, 2011).

seperti perubahan fisik, kognitif, psikososial, dan emosional.⁷ Pada umumnya, ketika memasuki usia dewasa awal individu sering kali mendapatkan pertanyaan-pertanyaan dari masyarakat seperti kapan bekerja, kapan menikah, dan kapan wisuda. Tuntutan-tuntutan sosial yang terjadi pada fase dewasa awal menimbulkan perasaan tidak nyaman, emosi negatif, kecemasan dan stres akibat ketidakpastian terhadap masa depan. Faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis pada fase dewasa awal yaitu adanya pengelolaan stres dan dukungan sosial dalam menghadapi ketidakpastian yang dialami.⁸

Fase dewasa awal merupakan periode kritis dalam perkembangan hidup individu, yang membutuhkan adaptasi terhadap perubahan yang beragam dan kompleks. Individu akan mengalami ketidakstabilan apabila gagal menyesuaikan diri dengan perubahan pada fase dewasa awal karena belum siap dalam menghadapi perubahan dan tanggung jawab, sehingga menimbulkan perasaan-perasaan negatif, yaitu kebingungan, kecemasan, takut akan kegagalan, ketidakberdayaan, frustrasi sehingga menyebabkan depresi.⁹ Ketidakstabilan emosi menyebabkan adanya perbedaan respon antar individu. Individu yang memberikan respon negatif pada permasalahan yang dialami pada tahapan perkembangan, kemungkinan akan mengalami masalah psikologis. Individu usia dewasa awal sering kali mengalami krisis emosional dan berbagai macam masalah psikologis, merasa terombang-ambing dalam ketidakpastian yang biasa disebut dengan *Quarter Life Crisis*.¹⁰

Quarter life crisis merupakan suatu fenomena yang umumnya terjadi pada individu berusia antara 20 hingga 30 tahun di mana individu

⁷ John W. Santrock, *A Topical Approach to Life Span Development* (New York: McGraw-Hill Companies, 1999).

⁸ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties," *American Psychologist* 55, no. 5 (2000): 469–480.

⁹ I. Rosalinda and T. Michael, "Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis*," *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi (JPPP)* 8, no. 1 (2019): 20–26.

¹⁰ Alexandra Robbins and Abby Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (New York: Teacher Penguin, 2001).

sering kali mengalami kebingungan, kecemasan, dan tekanan terkait karier, hubungan pribadi, dan tujuan hidup. Fenomena *quarter life crisis* semakin relevan seiring perubahan dinamika ekonomi dan sosial yang membuat transisi menuju kedewasaan menjadi lebih kompleks dan menantang. Sekitar 60% orang dewasa muda melaporkan mengalami setidaknya satu periode yang signifikan dari krisis identitas dan ketidakpastian hidup selama fase *quarter life crisis*, terutama yang berkaitan dengan pekerjaan dan kehidupan sosial.¹¹ *Quarter life crisis* dipicu oleh beberapa faktor, termasuk ketidakstabilan ekonomi, harapan sosial yang tinggi, dan perbandingan diri dengan pencapaian orang lain di media sosial. Tekanan dalam mencapai kesuksesan pada usia muda sering kali menyebabkan kecemasan berlebih, terutama di kalangan lulusan perguruan tinggi yang menghadapi tantangan dalam mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kualifikasi.¹² Perkembangan teknologi dan media sosial memperburuk fenomena *quarter life crisis*, karena memperkuat kecenderungan dalam membandingkan diri sendiri dengan pencapaian teman sebayanya yang tampak lebih berhasil atau lebih bahagia.¹³

Quarter life crisis memberikan dampak signifikan pada kesehatan mental individu. Perasaan cemas, depresi, dan putus asa sering muncul ketika individu merasa terjebak dalam situasi hidup yang tidak sesuai dengan harapan. Individu usia dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* memiliki resiko lebih tinggi mengalami gangguan kecemasan dan depresi dibandingkan dengan kelompok usia lain, karena sering kali merasa gagal memenuhi standar kesuksesan yang ditetapkan oleh masyarakat atau oleh diri sendiri, yang mengarah pada rendahnya rasa percaya diri dan

¹¹ Lauren Robinson and Harry Wright, "Understanding the Quarter Life Crisis: Exploring the Impact on Young Adults," *Journal of Youth Studies* 21, no. 3 (2018): 321–335, <https://doi.org/10.1080/13676261.2018.1408561>.

¹² Kevin Bennet, "Social Expectations and Economic Pressures: A Study of Quarter Life Crisis in the Modern Age," *International Journal of Psychology* 54, no. 6 (2019): 840–856, <https://doi.org/10.1002/ijop.12636>.

¹³ Ibid.

ketidakpuasan hidup.¹⁴ *Quarter life crisis* terjadi pada individu pada usia dewasa awal yang sedang atau telah menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, yang memiliki perasaan khawatir atau cemas dalam melanjutkan hidup di masa depan. Mahasiswa tingkat akhir sering kali mengalami krisis emosional dalam masa peralihan menuju dunia kerja dan fase kehidupan dewasa. Individu pada masa dewasa awal rentan mengalami *quarter life crisis* sebagai akibat dari tekanan pekerjaan, hubungan, dan harapan menjadi individu dewasa yang sukses.¹⁵

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai tekanan, baik dalam aspek akademik, perencanaan karier, maupun tuntutan sosial, yang dapat menimbulkan kebingungan, kecemasan, serta beban psikologis. Temuan dari studi awal mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir menunjukkan gejala *quarter life crisis*, yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya tingkat stres, munculnya gejala depresi, hingga rasa frustrasi apabila tidak ditangani secara memadai. Penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 64% mahasiswa tingkat akhir teridentifikasi mengalami gejala *quarter life crisis*. Kondisi tersebut ditandai oleh ketidakpastian dalam pengambilan keputusan, munculnya perasaan putus asa, evaluasi diri yang cenderung negatif, perasaan terjebak dalam situasi yang sulit, serta meningkatnya kecemasan dan tekanan, khususnya dalam konteks hubungan interpersonal.¹⁶ Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* menunjukkan gejala psikosomatik, seperti gangguan tidur, sakit kepala, dan keringat berlebih pada tangan.¹⁷ Apabila tidak ditangani dengan tepat,

¹⁴ J. Smith and A. Cooper, "Mental Health Challenges and the Quarter Life Crisis: Prevalence, Impact, and Intervention Strategies," *Clinical Psychology Review* 79 (2020): 101891, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101891>.

¹⁵ John Paul R. V. Piggolio, *Development and Validation of Quarter Life Crisis Scale for Filipinos* (paper presented at The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences, 2015), 447–459.

¹⁶ R. P. Ameliya, *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir* (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2020).

¹⁷ Dwi Indah Ramadani Putri, Hafnidar Hafnidar, dan Rini Julistia Julistia, "Gambaran *Quarter-life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh," *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 5, no. 1 (2023): 1–12.

quarter life crisis dapat berdampak serius terhadap kesehatan mental, termasuk penurunan kesejahteraan psikologis, kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial, rasa rendah diri, hingga risiko mengalami gangguan mental seperti depresi dan keinginan untuk bunuh diri.¹⁸

Dalam menghadapi kompleksitas *quarter life crisis*, *self healing* digunakan sebagai upaya dalam membantu individu mengelola emosi dan menemukan keseimbangan hidup. *Self healing* mengacu pada proses penyembuhan diri yang dilakukan individu melalui refleksi internal dan dukungan dari lingkungan luar, termasuk melalui praktik komunikasi intrapersonal dan praktik spiritual. *Self healing* berprinsip bahwa sebenarnya tubuh manusia merupakan sesuatu yang mampu memperbaiki dan menyembuhkan diri melalui cara-cara tertentu secara alamiah.¹⁹ *Self healing* merupakan konsep yang mengacu pada kemampuan individu dalam memulihkan diri dari berbagai tekanan emosional, mental, dan fisik secara mandiri. *Self healing* mengacu pada proses penyembuhan yang dilakukan diri sendiri melalui proses kepercayaan diri dan didukung oleh faktor eksternal dan lingkungan yang mendukung.²⁰

Self healing merupakan proses penyembuhan yang tidak menggunakan obat melainkan dengan mengeluarkan emosi dan perasaan yang terpendam dalam tubuh.²¹ *Self healing* berupa serangkaian latihan yang dilakukan secara mandiri dan berulang-ulang. Penerapan *self healing* berupa *expressing writing* dan *self talk* dapat menurunkan tingkat stres pada individu.²² Individu lebih memahami *quarter life crisis* dan dapat

¹⁸ K. D. Ramadani et al., “Gambaran *Quarter-life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh (Malikussaleh: *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2023), hlm. 5–6.

¹⁹ Septi Ardianty dan Budiman Bahrien, Pengaruh Efektivitas Terapi *Self Healing* Menggunakan Energi Reiki terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi,” *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 1 (2018): 141–148, <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>.

²⁰ P. J. Crane and S. F. Ward, “*Self-Healing and Self-Care for Nurses*,” *AORN Journal* 104, no. 5 (2016): 386–400, <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>.

²¹ Redho et al., *Self Healing Is Knowing Your Own Self* (2019), hlm. 4.

²² N. Rosyida et al., “Efektivitas *Self-Healing Technique* sebagai Strategi Penurunan Stres pada Penderita *Autoimmune Disease*,” *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 18, no. 2 (2021): 144–156.

mengidentifikasi tanda-tanda *quarter life crisis*. Individu mampu menerapkan *self healing* untuk meningkatkan kepercayaan diri dan potensi yang dimiliki.²³ Konsep *self healing* dapat dikaitkan dengan pendekatan terapi kognitif yang dikembangkan oleh Beck, di mana pemikiran individu (*cognitive processes*) memiliki pengaruh besar terhadap emosi dan perilaku, serta keyakinan dasar dan pola pikir negatif dapat memengaruhi kesehatan mental individu.²⁴

Dalam beberapa tahun terakhir, *self healing* telah menjadi topik yang semakin populer di kalangan masyarakat dan ahli kesehatan mental, terutama karena meningkatnya prevalensi gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Menurut *World Health Organization (WHO)*, pada tahun 2019 sekitar 280 juta orang atau sekitar 5% populasi orang dewasa di seluruh dunia menderita depresi, yang sering kali berujung pada berbagai masalah kesehatan lainnya.²⁵ *Quarter life crisis* memberi dampak signifikan terhadap kesehatan mental individu dewasa awal. Ketidakpastian masa depan menyebabkan kecemasan, stres, dan depresi. Individu yang mengalami *quarter life crisis* sering kali kesulitan menemukan tujuan hidup dan merasa tertekan akibat ekspektasi sosial sehingga menyebabkan perubahan pola makan, penurunan energi, dan gangguan tidur. Oleh karena itu, *self healing* dianggap penting karena dianggap memberikan alternatif bagi individu dalam mengelola stres dan memperbaiki kualitas hidup tanpa harus sepenuhnya bergantung pada intervensi medis.²⁶

Self healing mencakup berbagai teknik seperti meditasi, yoga, *journaling*, serta penerapan *mindfulness*. *Self healing* berfokus pada upaya

²³ R. H. Pratama et al., "Mengatasi *Quarter Life Crisis* dan Meningkatkan Potensi Diri Melalui Metode *Self-Healing*," *Welfare: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 2, no. 2 (2024): 270–275.

²⁴ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976)

²⁵ World Health Organization, *Depression (Fact Sheet)*, World Health Organization, 2023, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>.

²⁶ Vera Sepsita, "Dampak *Quarter Life Crisis* terhadap Kesehatan Mental pada Dewasa Muda," *Tsaqofah: Jurnal Penelitian Guru Indonesia* 4, no. 2 (Januari 2024): 1103–04, <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i2.2491>.

pemulihan diri dari tekanan psikologis secara mandiri.²⁷ *Self healing* digunakan sebagai pendamping terapi psikologis dan pengobatan medis.²⁸ Menulis buku harian (*journaling*) merupakan salah satu cara yang dapat membantu individu dalam mengatasi *quarter life crisis*.²⁹ *Journaling* memungkinkan individu dalam mengekspresikan emosi dan pikiran secara tertulis, yang dapat mengurangi tekanan emosional dan membantu dalam pemahaman diri.³⁰ Menulis tentang pengalaman emosional dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan.³¹ Individu dapat lebih mudah mengevaluasi tujuan hidup, nilai-nilai pribadi, dan harapan, yang merupakan langkah penting dalam mengatasi perasaan ketidakpastian yang sering muncul selama *quarter life crisis* melalui *journaling*.³²

Prinsip *self healing* dimulai dengan meningkatkan kesadaran diri di mana individu perlu mengenali pikiran, perasaan, serta perilaku yang dimiliki. Refleksi internal mengajak individu mengevaluasi pengalaman-pengalaman masa lalu dan bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi keadaan individu, termasuk mengidentifikasi keyakinan negatif yang menghalangi individu untuk berkembang. *Self healing* melibatkan hubungan emosional yang sehat dengan diri sendiri maupun orang lain, yang mencakup komunikasi intrapersonal yang positif serta dukungan sosial dari keluarga dan teman.³³ Efektivitas *self healing* berbeda-beda pada setiap individu, dukungan sosial dan faktor lingkungan juga mempengaruhi tingkat keberhasilan proses *self healing* pada individu. Ketika menerapkan

²⁷ Amber Thornton, “*Self-Healing Techniques for a Happier and Healthier Mind*,” Verywell Mind, 20 Agustus 2024.

²⁸ Kuei-Hui Chu et al., “*A Preliminary Study on Self-Healing and Self-Health Management in Older Adults...*,” *Gerontology & Geriatric Medicine* (2022): abstrak

²⁹ Julie Bang, “*How to Use Writing Therapy to Release Negative Emotions and Trauma*,” Verywell Mind, 6 Oktober 2023.

³⁰ Elizabeth Scott, PhD, “*Why You Should Keep a Stress Relief Journal*,” Verywell Mind, 26 Oktober 2023.

³¹ James W. Pennebaker, “*Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process*,” *Psychological Science* 8, no. 3 (1997): 162–166.

³² John M. Smyth, “*Written Emotional Expression: Effect Sizes, Outcome Types, and Moderating Variables*,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66, no. 1 (1998): 174–184.

³³ *Ibid.*

self healing penting untuk mempertimbangkan faktor-faktor internal dan eksternal sehingga prosesnya berjalan optimal. Individu yang mendapatkan dukungan emosional dari keluarga atau teman cenderung cepat pulih dari tekanan psikologis dibandingkan mereka yang merasa terisolasi.³⁴

Berdasarkan hasil wawancara pra-penelitian pada tanggal 11 November 2024, peneliti mewawancarai 3 informan mahasiswa akhir guna memperoleh data awal. Informan pertama mengalami *quarter life crisis* yang ditandai dengan kebingungan dan kecemasan terhadap masa depan, dan ketakutan akan kegagalan dalam segala hal. Saat mengalami krisis, informan pertama sering kali bercerita kepada orang terdekat atau memberi semangat kepada diri sendiri. Sedangkan informan kedua mengalami *quarter life crisis* yang ditandai dengan adanya kebingungan dalam menentukan karier dan tekanan dari lingkungan. Informan ketiga menggambarkan bahwa adanya kebingungan dalam menentukan karier, serta tuntutan dari orang tua yang tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan oleh informan ketiga sehingga menimbulkan perasaan dilema.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Strategi *Self Healing* dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir UIN SATU Tulungagung” di mana peneliti ingin menggali lebih dalam tentang pengalaman mahasiswa akhir yang mengalami fase *quarter life crisis* dan menerapkan *self healing* sebagai bentuk penyembuhan diri.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Bagaimana strategi *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*?

C. Tujuan Penelitian

Untuk memahami strategi *self healing* yang dilakukan oleh mahasiswa akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*.

³⁴ Sheldon Cohen and Thomas A. Wills, “Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis,” *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–357.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat dalam menambah wawasan dan pemahaman dalam bidang psikologi, khususnya mengenai *quarter life crisis* dan *self healing* yang digunakan dalam mengatasinya, serta dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan teori mengenai mekanisme *coping* (strategi mengatasi masalah) yang efektif untuk usia dewasa awal terutama mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter life crisis*.

2. Secara Praktis

a. Bagi Individu

Penelitian diharapkan dapat memberikan referensi atau panduan mengenai berbagai macam *self healing* yang dapat dilakukan dalam menghadapi *quarter life crisis*, serta membantu individu dalam memahami bahwa krisis tersebut merupakan bagian dari perkembangan hidup.

b. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai tambahan literatur bagi perguruan tinggi mengenai *self healing* yang digunakan dalam menghadapi *quarter life crisis*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat berperan sebagai bahan rujukan untuk peneliti selanjutnya dalam meneliti lebih lanjut mengenai *self healing* yang digunakan dalam menghadapi *quarter life crisis*.

E. Penegasan Istilah

1. Quarter Life Crisis

Quarter life crisis dipahami sebagai kondisi krisis emosional yang umum dialami oleh individu berusia 20 hingga 30 tahun, ditandai

dengan perasaan cemas, kebingungan, dan tekanan batin dalam menghadapi perubahan besar dalam hidup, seperti pekerjaan, hubungan sosial, dan pencarian makna hidup.³⁵ *Quarter life crisis* terjadi pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, ketika individu mulai dihadapkan pada tanggung jawab sosial dan ekspektasi lingkungan, seperti pertanyaan mengenai karier, pernikahan, dan pendidikan.³⁶

Individu rentan mengalami ketidakpastian terhadap arah hidup, membandingkan dirinya dengan orang lain, serta mengalami tekanan akibat belum memenuhi standar keberhasilan tertentu, terutama dalam konteks media sosial dan dinamika sosial modern.³⁷ Gejala umum dari *quarter life crisis* mencakup kegelisahan terhadap masa depan, rasa tidak percaya diri, dan ketakutan akan kegagalan dalam berbagai aspek kehidupan.³⁸

2. *Self Healing*

Self healing adalah proses penyembuhan diri yang dilakukan secara sadar oleh individu melalui mekanisme internal tanpa campur tangan medis, dengan tujuan mengurangi tekanan emosional, kecemasan, dan stres yang timbul akibat pengalaman krisis.³⁹ Proses tersebut dapat mencakup berbagai teknik seperti *journaling*, meditasi, komunikasi intrapersonal positif, serta aktivitas reflektif lainnya yang mendorong pengenalan dan penerimaan diri secara lebih mendalam.⁴⁰

Self healing berakar pada keyakinan bahwa manusia memiliki kemampuan alami untuk memulihkan dirinya secara psikologis, dengan melibatkan kesadaran diri, kekuatan pikiran, serta dukungan dari lingkungan sekitar yang positif.⁴¹ Penerapan *self healing* tidak hanya membantu individu mengelola emosi, tetapi juga mendorong pemulihan

³⁵ Ibid.

³⁶ Ibid.

³⁷ Ibid.

³⁸ Ibid.

³⁹ Ibid.

⁴⁰ Ibid.

⁴¹ Aaron T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (New York: International Universities Press, 1976)

spiritual, serta meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup.⁴²

3. Mahasiswa Akhir

Mahasiswa akhir yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah individu yang sedang berada di fase akhir studi pada perguruan tinggi, tepatnya mahasiswa tingkat akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung yang sedang menyelesaikan skripsi atau proses akademik menjelang kelulusan. Kelompok ini berada pada masa perkembangan dewasa awal, di mana individu menghadapi berbagai tantangan dan transisi penting menuju dunia kerja, kemandirian finansial, serta peran sosial baru dalam masyarakat.⁴³ Mahasiswa akhir rentan mengalami tekanan akademik, pertanyaan eksistensial, serta tuntutan sosial dari lingkungan sekitar, yang sering kali menjadi pemicu munculnya *quarter life crisis*.⁴⁴

⁴² P. J. Crane and S. F. Ward, "Self-Healing and Self-Care for Nurses," *AORN Journal* 104, no. 5 (2016): 386–400, <https://doi.org/10.1016/j.aorn.2016.09.007>.

⁴³ Ibid.

⁴⁴ Ibid.