



SKRIPSI

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF
DIKOMBINASIKAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
SKOR *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA
PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

FEFY ADHRIANI

NIM. P2.06.20.5.21.032

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



SKRIPSI

PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF DIKOMBINASIKAN *SELF EFFICACY* TERHADAP SKOR *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA PRODI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

Untuk Memenuhi Persyaratan Mencapai Derajat Sarjana Terapan Keperawatan (S. Tr. Kep)
Pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

FEFY ADHRIANI

NIM. P2.06.20.5.21.032

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN DAN
PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

**PENGARUH TERAPI MENULIS EKSPRESIF DIKOMBINASIKAN *SELF-EFFICACY*
TERHADAP SKOR *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA PRODI SARJANA
TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

INTISARI

Fefy Adhriani¹, Peni Cahyati², Asep Riyana³

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Riskesdas tahun 2018 menyatakan prevalensi depresi di Indonesia pada usia 15 tahun ke atas mencapai 6,1%, dengan 2% berasal dari kelompok Gen Z (usia 15–24 tahun), ini mencerminkan adanya potensi krisis psikologis seperti *quarter life crisis* (QLC). QLC umum terjadi pada usia 18–30 tahun, terutama mahasiswa. Kecemasan akan masa depan, tekanan akademik, ketidakpastian karier, dan tuntutan ekspektasi sosial yang tinggi menimbulkan tekanan yang menyebabkan QLC. Salah satu intervensi yang dapat diberikan yaitu terapi menulis ekspresif dikombinasikan *self efficacy* atau keyakinan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi menulis ekspresif dikombinasikan *self efficacy* terhadap skor QLC. Konsep teori yang mendasari penelitian ini meliputi QLC, terapi menulis ekspresif, dan *self efficacy*. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif *pre-eksperimental* dengan *design one group pretest – posttest* pada 48 mahasiswa yang dipilih secara *simple random sampling*. Intervensi dilakukan selama 4 hari dalam 1 minggu. Data dianalisis dengan uji *t dependen*. Penelitian ini menggunakan instrumen *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini terdapat penurunan yang signifikan skor QLC dari 4,4385 menjadi 3,4427 dengan selisih penurunan sebesar 0,99583. Nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$), data mendukung pengaruh signifikan terapi menulis ekspresif yang dikombinasikan dengan *self efficacy* pada skor QLC. Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif dikombinasikan *self efficacy* mampu menurunkan skor *quarter life crisis* pada mahasiswa. Mahasiswa dapat menggunakan intervensi ini sebagai strategi penanggulangan alternatif untuk mengelola masalah dan mengarahkan pikiran mereka melalui tulisan.

Kata kunci: Mahasiswa, terapi menulis ekspresif, *self efficacy*, *quarter life crisis*

THE EFFECT OF EXPRESSIVE WRITING THERAPY COMBINED WITH SELF-EFFICACY ON QUARTER LIFE CRISIS SCORES AMONG UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS AT POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

ABSTRACT

Fefy Adhriani¹, Peni Cahyati², Asep Riyana³

*Bachelor of Applied Nursing and Professional Nurse Education Study Program
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya*

Based on Riskesdas 2018, the prevalence of depression in Indonesia among individuals aged 15 and above reached 6.1%, with 2% originating from the Gen Z group (ages 15–24). This indicates the potential for psychological crises such as the Quarter Life Crisis (QLC). QLC commonly occurs between the ages of 18–30, especially among university students. Anxiety about the future, academic pressure, career uncertainty, and high social expectations contribute to the stress that leads to QLC. One intervention that can be provided is expressive writing therapy combined with self efficacy or self belief. This study aims to determine the effect of expressive writing therapy combined with self efficacy on QLC scores. The theoretical concepts underpinning this research include QLC, expressive writing therapy, and self efficacy. The method used is quantitative pre-experimental with a one-group pretest–posttest design involving 48 university students selected through simple random sampling. The intervention was conducted over four days within one week. Data were analyzed using a dependent t-test. This study employed the Quarter Life Crisis instrument. The results showed a significant decrease in QLC scores from 4.4385 to 3.4427, with a reduction difference of 0.99583. The p-value was 0.000 ($p < 0.05$), the data support a significant effect of expressive writing therapy combined with self-efficacy on QLC scores. This research demonstrates that expressive writing therapy combined with self-efficacy is effective in reducing Quarter Life Crisis scores among university students. Students can use this intervention as an alternative coping strategy to manage problems and redirect their thoughts through writing.

Keywords: *Expressive writing therapy, self-efficacy, quarter life crisis, university students*

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilaksanakan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Dalam penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Ibu Dr. Peni Cahyati TP, S.Kp., M.Kes., selaku Pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan skripsi ini.
5. Bapak H. Asep Riyana, S.Kep., Ners., MA.Kes., selaku Pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan skripsi ini.

6. Bapak Dr. H. Iwan Somantri, S.Kp., M. Kep., selaku dosen penguji skripsi yang telah meluangkan waktu serta saran dan kritik dalam penyusunan skripsi.
7. Seluruh Staf Pendidikan dan Dosen di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan.
8. Orang tua dan kakak saya yang selalu memberikan nasihat, motivasi, semangat, serta do'a yang tiada henti hingga penulis bisa menyelesaikan laporan skripsi penelitian ini, terima kasih banyak.
9. Ikhsan Firdaus yang telah kebersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses penulisan skripsi penelitian. Terima kasih atas dukungan dan semangat serta menjadi tempat untuk penulis berkeluh kesah.
10. Para sahabat penulis yaitu Melani Widiyanti, Nisa Oktaviani, Helda Melinda, dan Kalsum Latukau yang selalu memberikan dukungan dan motivasi dalam proses menempuh perkuliahan ini.
11. Para sahabat penulis yaitu Devita, Lulu, Sarah, Salsa, Shelma, dan Syahidah yang selalu kebersamai selama perkuliahan, selalu memberikan semangat, motivasi, dukungan secara terlihat maupun tidak terlihat, penulis sayang sekali mereka.
12. Seluruh teman-teman Angkatan 3 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang tidak dapat disebutkan namanya satu persatu, yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada penulis selama penyusunan skripsi ini.

13. Seluruh responden yang bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam melakukan penelitian ini.

14. *Last but not least*, kepada diri saya sendiri terima kasih sudah bertahan dan berjuang sejauh ini dan memilih untuk tidak menyerah dalam kondisi seburuk apapun, saya bangga sekali pada diri saya sendiri karena dapat menyelesaikan ini tepat waktu.

Terima kasih telah berkontribusi dalam penyusunan skripsi ini. Semoga menjadikan amal dan mendapat balasan dari Allah SWT. Peneliti berharap Skripsi ini dapat menjadi referensi dan bermanfaat bagi seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan maupun yang membaca.

Peneliti sangat menyadari bahwa dalam penulisan masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun untuk perbaikan di penelitian selanjutnya.

Tasikmalaya, 23 Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN	i
HALAMAN SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
INTISARI	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
1. Manfaat Teoritis	9
2. Manfaat Praktis	9
E. Keaslian Penelitian.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Konsep <i>Quarter Life Crisis</i>	14
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	14
2. Fase-Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	16
3. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	19
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	21
5. Pengukuran <i>Quarter Life Crisis</i>	26

B. Konsep <i>Self Efficacy</i>.....	28
1. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	28
2. Faktor-faktor <i>Self Efficacy</i>	29
3. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i>	31
C. Konsep Terapi Menulis Ekspresif.....	32
1. Pengertian Terapi Menulis Ekspresif	32
2. Tujuan Terapi Menulis Ekspresif	32
3. Manfaat Terapi Menulis Ekspresif	33
4. Bentuk-Bentuk Menulis Ekspresif	33
5. Aspek Penting dalam Terapi Menulis Ekspresif	35
6. Tahapan Terapi Menulis Ekspresif	36
7. Terapi Menulis Ekspresif Untuk <i>Quarter Life Crisis</i>	38
8. Standar Operasional Prosedur (SOP) Terapi Menulis Ekspresif Dikombinasikan <i>Self Efficacy</i>	39
D. Konsep Mahasiswa.....	40
1. Pengertian Mahasiswa.....	40
2. Karakteristik Mahasiswa.....	41
3. Peran dan Fungsi Mahasiswa	41
E. Kerangka Teori.....	44
F. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Desain Penelitian	46
B. Kerangka Konsep.....	47
C. Populasi, Sampel dan sampling	47
1. Populasi	47
2. Sampel.....	47
3. Sampling	48
D. Variabel Penelitian	49
1. Variabel Independen.....	49
2. Variabel Dependen	49
E. Definisi Operasional.....	49
F. Tempat Penelitian.....	50

G. Waktu Penelitian	50
H. Instrumen Penelitian.....	51
1. Uji Coba Alat Ukur	52
2. Uji Validitas.....	52
3. Uji Daya Beda Item.....	53
4. Uji Realibilitas	54
I. Prosedur Pengumpulan Data	54
1. Tahap Persiapan Penelitian	55
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian	56
3. Tahap Penyelesaian Akhir	57
J. Pengolahan Data	57
1. Tahap Pengolahan Data.....	57
2. Analisa Data	59
K. Etika Penelitian	60
1. Menghormati Harkat Dan Martabat Manusia	60
2. Menghormati Privasi Dan Kerahasiaan Subjek Penelitian	60
3. Keadilan Dan Inklusivitas	60
4. Memperhitungkan manfaat dan kerugian yang ditimbulkan	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian.....	62
1. Analisa Univariat	62
2. Analisa Bivariat.....	63
B. Pembahasan	65
1. Analisis Univariat	65
2. Analisis Bivariat.....	74
3. Keterbatasan Penelitian.....	78
4. Implikasi Untuk Keperawatan.....	79
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA.....	82
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	11
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	46
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	49
Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.....	62
Tabel 4. 2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan tempat tinggal	62
Tabel 4. 3 Distribusi rerata skor <i>quarter life crisis</i> sebelum diberikan intervensi	63
Tabel 4. 4 Distribusi rerata skor <i>quarter life crisis</i> sesudah diberikan intervensi.	63
Tabel 4. 5 Uji Normalitas Data	63
Tabel 4. 6 Distribusi perbedaan rerata skor <i>quarter life crisis</i> sebelum dan sesudah diberikan intervensi	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	44
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	47
Gambar 3. 2 <i>Blue Print Skala Quarter Life Crisis</i>	52
<i>Gambar 3. 3 Blue Print Skala Quarter Life Crisis (Setelah Try Out)</i>	53
Gambar 3. 4 <i>Blue Print Skala Quarter Life Crisis (Untuk Penelitian)</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian	88
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan	89
Lampiran 3 Surat Persetujuan Studi Pendahuluan	90
Lampiran 4 Dokumentasi Studi Pendahuluan Kepada Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Tingkat 3	91
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data	92
Lampiran 6 Surat Persetujuan Izin Penelitian dan Pengambilan Data	93
Lampiran 7 Surat Kaji Etik	94
Lampiran 8 Penjelasan Penelitian	95
Lampiran 9 Permohonan Penelitian	96
Lampiran 10 Surat Persetujuan Menjadi Responden	97
Lampiran 11 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas	99
Lampiran 12 Kuesioner Data Responden	101
Lampiran 13 Kuesioner <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum Uji Validitas dan Reliabilitas	102
Lampiran 14 Instrumen Kuesioner <i>Quarter Life Crisis</i>	103
Lampiran 15 SOP Terapi Menulis Ekspresif & <i>Self Efficacy</i>	105
Lampiran 16 Pernyataan Uji Kompeten Penggunaan SOP	108
Lampiran 17 Lembar Observasi Kegiatan	109
Lampiran 18 Dokumentasi Penelitian	110
Lampiran 19 Hasil Data Penelitian	111
Lampiran 20 Hasil Pengolahan Data	112
Lampiran 21 Lembar Bimbingan	115
Lampiran 22 Plagiarisme	117
Lampiran 23 Daftar Riwayat Hidup	118