

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia ialah makhluk hidup dalam proses peralihan, mereka menghadapi tantangan hidupnya yang berbeda setiap saat mereka mengalami perkembangan dalam kehidupannya. Manusia menghadapi proses peralihan ke fase dewasa awal, ketika mereka berada di masa remaja akhir. Dalam Psikologi, dibagi menjadi tiga tahapan dewasa yaitu dewasa awal, dewasa tengah, dan dewasa akhir. Dewasa awal sering disebut juga sebagai masa *quarter life crisis*. ini berada pada periode 20-30 tahun (Santrock, 2012 dalam Muttaqien & Hidayati, 2020). Fase peralihan dari akhir remaja menuju dewasa awal ini sering disebut sebagai *emerging adulthood*. Pada tahap ini, orang memulai mencari jati diri, berusaha hidup lebih mandiri, dan mengembangkan nilai serta prinsip yang telah mereka pelajari sebelumnya (Habibie et al., 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) *Quarter Life Crisis* adalah fenomena psikologis tersendiri. Namun, WHO menyoroti bahwa gangguan kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan, menjadi penyumbang utama beban kesehatan global. Diperkirakan sekitar 322 juta jiwa di seluruh dunia mengalami depresi, 4,4% dari seluruh populasi dunia dan 3,6% dari seluruh populasi yang mengalami kecemasan. Menurut data dari WHO (2023), kurang lebih 301 juta jiwa mengalami gangguan kecemasan sampai mengakibatkan kecemasan menjadi gangguan mental yang umum di dunia ini.

Asia Tenggara adalah wilayah yang paling sering mengalami depresi, dengan 85,67 juta orang atau 27% dari total populasi. Berbagai rasa ketidaknyamanan yang dialami seseorang, seperti kecemasan, keraguan, ketakutan, dan depresi, dapat menyebabkan masalah mental.

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan RI (2018), prevalensi depresi di Indonesia pada penduduk berusia 15 tahun ke atas mencapai 6,1%. Data ini juga menunjukkan bahwa prevalensi depresi sebesar 2% terjadi di Gen Z (usia 15 hingga 24 tahun), yang merupakan kelompok usia remaja hingga dewasa muda. Masa transisi dewasa juga sering dikaitkan dengan depresi. Jumlah ini menunjukkan tekanan psikologis yang meningkat karena tuntutan sosial dan ekspektasi hidup. Prevalensi depresi di Jawa Barat pada tahun 2023 mencapai 3,3%, menjadikannya provinsi dengan tingkat depresi tertinggi di Indonesia. Lebih dari tiga dari seratus orang di provinsi tersebut mengalami depresi, yang merupakan salah satu gejala utama dalam krisis psikologis seperti *quarter life crisis*.

Manusia yang berada di tahap dewasa awal memiliki tanggung jawab besar untuk berkomitmen, membangun hubungan yang intim, dan mulai berkeluarga. Dalam situasi ini, krisis lebih mungkin terjadi pada orang yang tidak siap untuk kehidupan dunia sosial. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk mengeksplorasi karir, membentuk identitas diri, dan menentukan status hubungan mereka. Pada tahap ini, tantangan dan hambatan yang dihadapi dapat memunculkan rasa cemas dan kekhawatiran berlebih pada gilirannya dapat menyebabkan krisis emosional (Purwadi & Widyantoro, 2019).

*Quarter life crisis* atau krisis seperempat kehidupan ialah perasaan yang muncul ketika seseorang memasuki usia pertengahan dua puluh tahun dan mulai merasa khawatir tentang masa depan mereka, terutama terkait karier, hubungan dan kehidupan sosial. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa krisis ini bisa muncul sebagai reaksi terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan yang terus menerus, dan perasaan panik atau ketidakberdayaan. Umumnya terjadi pada individu berusia 18 hingga 29 tahun yang sedang mempertimbangkan aspek-aspek penting dalam hidup mereka, semisal hubungan interpersonal dan pilihan karir. Saat seseorang menyelesaikan perkuliahan, fase ini sering ditandai dengan perasaan frustrasi, panik, cemas, dan ketidakpastian. *Quarter life crisis* juga dapat berujung pada depresi dan masalah kesehatan mental lainnya (Afnan et al., 2020).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis*, karena mereka berada pada tahap peralihan menuju usia dewasa (Muttaqien & Hidayati, 2020). Mahasiswa didefinisikan sebagai setiap individu yang mengikuti pendidikan secara resmi dan berusia antara 18 sampai 30 tahun (Sarwono, 1978 dalam Ramadhani, 2022). Selain itu, berbagai tantangan kehidupan yang dihadapi mahasiswa menyebabkan *quarter life crisis*. Tekanan terkait masalah akademik dan harapan dari orang tua mengenai Langkah yang akan diambil di masa depan adalah penyebab umum terjadinya *quarter life crisis* pada mahasiswa (Kartika et al., 2018).

Depresi adalah salah satu dampak dari *quarter life crisis*. Ketika seseorang tidak siap menghadapi masa depan dan realitasnya tidak sesuai

dengan harapan akibat ekspektasi yang terlalu tinggi, seseorang cenderung merasa ragu, cemas serta kehilangan arah. Perasaan putus asa dan tekanan muncul karena merasa tidak mampu memenuhi standar orang lain, kurang penerimaan diri, kesulitan menetapkan prioritas hidup, serta sering merasa tidak bahagia (Musslifah et al., 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian Habibie et al., (2019) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* yang dirasakan mahasiswa dapat berdampak negatif terhadap kehidupan mereka, termasuk meningkatkan stress dan risiko depresi. Beberapa faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* antara lain kecerdasan emosional, rendahnya kepercayaan diri, serta *self efficacy* yang rendah (Washle, 2018).

Fenomena *quarter life crisis* dikalangan mahasiswa sejalan dengan penelitian Cahyani (2022) pada mahasiswa “UIN Walisongo Semarang”. Dari 263 responden, sebanyak 40 mahasiswa (15%) mengalami *quarter life crisis* dalam tingkat rendah, 195 mahasiswa (74%) tingkat sedang, dan 28 mahasiswa (11%) mengalami *quarter life crisis* dalam tingkat tinggi. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa sangat rentan mengalami *quarter life crisis* akibat dari faktor internal maupun eksternal di dunia perkuliahannya. Penelitian lain juga yang dilakukan oleh Ilmiah (2022), pada mahasiswa angkatan 2018 “UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” menunjukkan dari 97 responden mengalami *quarter life crisis* dengan 14,4% (14 responden) tingkat tinggi, 70% (68 responden) tingkat sedang dan 15,5 % (15 responden) tingkat rendah.

Untuk melewati fase *quarter life crisis*, seseorang perlu memiliki strategi dan motivasi internal yang kuat. Optimisme atau kepercayaan diri

merupakan sikap yang dapat ditanamkan seseorang untuk menghadapi situasi sulit ini. Ada banyak cara untuk mengatasi *quarter life crisis* yang mahasiswa seringkali alami. Salah satunya melalui psikoterapi seperti teknik psikoterapi kognitif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, seperti daya ingat, konsentrasi, dan pemikiran rasional (Saputri et al., 2019). Selain itu, terapi menulis ekspresif juga dapat mengurangi stress (Danarti et al., 2018). Menulis dianggap sebagai tindakan katarsis, yang berarti mengekspresikan dan meluapkan emosi dengan bebas, sehingga dapat membuat pikiran dan perasaan menjadi lebih nyaman. Ketika seseorang dapat menghilangkan keyakinan bahwa menulis itu rumit dan sulit untuk dilakukan, menulis akan menjadi begitu menyenangkan dan mudah (Abbas, 2020).

Menurut Money, Espie, & Brommfield (2009) dalam Safarina et al., (2022), menulis ekspresif merupakan proses atau aktivitas yang melibatkan pikiran, perasaan, dan otot. Saat seseorang menulis secara ekspresif tentang perasaannya terhadap suatu peristiwa, persepsinya tentang peristiwa tersebut, dan pemikiran yang mendorongnya untuk membangun perspektif baru adalah semua hal yang akan diingat kembali. Aktivitas menulis ekspresif membantu orang memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang diri mereka sendiri dan cara menghadapinya masalah, depresi, stress, kecemasan, adiksi, ketakutan terhadap penyakit, kehilangan, serta perubahan dalam hidup mereka.

Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Danarti et al., (2018), Skor depresi rata-rata turun dari 15,82 menjadi 7,82 ( $p=0,001$ ), skor kecemasan rata-rata turun dari 14,06 menjadi 7,61 ( $p=0,001$ ) serta skor stres rata-rata turun

dari 19,83 menjadi 10,83 ( $p = 0,001$ ). Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif efektif dalam mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada responden. Didukung oleh penelitian Amalia & Meiyuntariningsih (2020), dalam penelitiannya pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap penurunan tingkat kecemasan mahasiswa tahun pertama menunjukkan hasil bahwa ada penurunan tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen, serta adanya perbedaan antara kelompok yang tidak menerima perlakuan dan kelompok yang mengikuti terapi menulis ekspresif. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amali (2020), yang menyimpulkan bahwa terapi menulis ekspresif dapat mengurangi stres, kecemasan dan depresi, serta membantu membebaskan memori negatif yang ada dalam diri seseorang.

Menurut Arnett (2001) dalam Simanjuntak et al., (2019), faktor internal juga mempengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa. Salah satu faktor internal yang berpengaruh yaitu *self efficacy*. *Self efficacy* diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas yang ada, sehingga mereka dapat menghadapi tantangan dan mencapai tujuan. Mahasiswa dengan tingkat *self efficacy* yang tinggi cenderung dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan menghadapi situasi dengan efektif, karena mereka percaya akan kesuksesan dalam menghadapi tantangan dan berusaha keras untuk mencapai tujuan. Ini mempengaruhi tujuan, pilihan, cara menyelesaikan masalah, serta ketekunan dalam berusaha, berarti individu dengan kemampuan sama bisa memiliki perilaku berbeda (Septiani, 2018).

*Self efficacy* memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*, seperti yang dibuktikan oleh penelitian Sari & Aziz (2022) yang dilakukan pada tahun 2022 dan melibatkan 354 mahasiswa Fakultas Psikologi. Hasilnya menunjukkan *p-value* ( $0,000 < 0,05$ ), membuktikan adanya hubungan antara *self efficacy* dan *quarter life crisis*. *Self-efficacy* yang tinggi membantu orang melewati masalah dengan keyakinan pada kemampuan mereka. Jika seseorang tidak percaya pada kemampuan diri untuk mengendalikan situasi dan tidak dapat bereaksi untuk mencapai tujuan, mereka berisiko mengalami *quarter life crisis* yang mencakup perasaan takut, cemas, tertekan, khawatir, dan frustrasi. Sebaliknya, orang yang percaya pada kemampuan dirinya untuk mengelola situasi dan mencapai tujuan cenderung tidak akan mengalami *quarter life crisis*.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 16 Januari 2025 kepada 10 mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Angkatan 2022, 8 dari 10 mahasiswa mengungkapkan kekhawatiran mengenai kehidupan mereka setelah lulus kuliah. Mereka cemas dan bingung dalam menentukan karier di masa depan, merasa kurang percaya diri di usia dewasa awal, serta merasa malu karena belum bisa mandiri. Selain itu, ada rasa takut jika keputusan yang diambil tidak sesuai dengan ekspektasi, merasa tertinggal dengan pencapaian teman, dan terkadang mereka tidak tahu apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan mereka. Untuk mengatasi hal tersebut mereka cenderung mengalihkannya dengan mengingat masa-masa yang indah, berbincang dengan orang terdekat, dipendam sendiri bahkan sampai menangis.

Mengacu pada penjelasan di atas, mahasiswa cenderung rentan mengalami *quarter life crisis*. Menjaga keseimbangan *self efficacy* yang dipadukan dengan terapi menulis ekspresif dapat memberikan dampak positif dalam mengatasi kondisi tersebut. Dilandasi dari temuan fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa serta hasil penelitian sebelumnya, penulis tertarik untuk meneliti mengenai “Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dikombinasikan *Self Efficacy* Terhadap Skor *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah ”Apakah ada Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dikombinasikan *Self Efficacy* Terhadap Skor *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui “Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dikombinasikan *Self Efficacy* Terhadap Skor *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden.
- b. Untuk mengidentifikasi rerata skor *quarter life crisis* sebelum diberikan intervensi terapi menulis ekspresif dikombinasikan *self efficacy*.

- c. Untuk mengidentifikasi rerata skor *quarter life crisis* sesudah diberikan intervensi terapi menulis ekspresif dikombinasikan *self efficacy*.
- d. Untuk menganalisis perbedaan rerata skor *quarter life crisis* sebelum dan sesudah diberikan terapi menulis ekspresif dikombinasikan *self efficacy*.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoritis**

Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai pengaruh terapi menulis ekspresif dikombinasikan *self efficacy* terhadap skor *quarter life crisis* mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini dapat digunakan sebagai studi untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, khususnya keluarga dan teman, tentang pentingnya terapi menulis ekspresif guna mengeluarkan emosional melalui tulisannya dan peran *self efficacy* dalam menghadapi krisis kehidupan pada mahasiswa. Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai pedoman bagi masyarakat untuk memberikan dukungan yang lebih baik kepada orang sekitarnya yang mengalami *quarter life crisis*. Dengan menjadi lebih sadar, masyarakat dapat membantu menghindari efek buruk *quarter life crisis* seperti depresi, kecemasan, dan stres berlebih.

**b. Bagi Institusi**

Penelitian ini dapat digunakan oleh institusi untuk memperbaiki atau mengubah layanan konseling kepada mahasiswa, terutama dalam hal meningkatkan rasa percaya dirinya dan memperkuat jaringan dukungan sosial mereka. Institusi dapat juga membuat program pendampingan mahasiswa yang lebih baik untuk membantu mereka menghadapi *quarter life crisis* secara profesional dan emosional. Penelitian ini juga dapat membantu institusi membuat program pengembangan karir yang lebih luas untuk mahasiswa.

**c. Bagi Peneliti lain**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kemajuan terhadap ilmu Psikologi, khususnya dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi *quarter life crisis* pada mahasiswa. Penelitian ini juga dapat menjadi landasan untuk studi lebih lanjut yang mengkaji bagaimana *self efficacy* dan *quarter life crisis* berinteraksi di berbagai kelompok usia atau lingkungan serta membantu mengembangkan teori psikologi tentang krisis kehidupan dan hal-hal yang memengaruhi cara orang menghadapinya.

**E. Keaslian Penelitian**

Dalam pencarian pustaka, ditemukan sejumlah penelitian yang memiliki kesamaan dengan penelitian ini, terutama membahas “pengaruh terapi menulis ekspresif dengan kombinasi *self efficacy* terhadap skor *quarter life crisis*.”

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Judul Penelitian & Penulis	Keterangan	Hasil Penelitian	Persamaan/Perbedaan
Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Dengan Kombinasi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Di Jurusan Keperawatan Poltekkes Surakarta  <b>Penulis :</b> Zakky Abdul Ghoniy, Siti Khadijah, Insiyah, Endang Caturini Sulistyowati (2022)	<b>Variabel Bebas :</b> Terapi Menulis Ekspresif dan Afirmasi Positif <b>Variabel Terikat :</b> Tingkat Kecemasan <b>Metode penelitian :</b> Kuantitatif <b>Teknik sampling :</b> <i>Purposive sampling</i> , total sampling 97 responden dengan kelompok kontrol 48 responden dan kelompok eksperimen 49 responden.	Hasil analisis menggunakan uji <i>Mann-Whitney</i> menunjukkan nilai p sebesar 0,023, yang berarti bahwa terapi menulis ekspresif yang dipadukan dengan afirmasi positif berpengaruh menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa di Surakarta	Persamaan: Variabel independen “Terapi Menulis Ekspresif”  Perbedaan: Variabel independent “Afirmasi Positif”, Variabel dependen “Tingkat Kecemasan”, tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian, waktu serta tempat penelitian.
Pengaruh Terapi Menulis Ekspresif Terhadap Penurunan Stres Pada Remaja  <b>Penulis :</b> Riska Okty Saputri (2019)	<b>Variabel Bebas :</b> Terapi Menulis Ekspresif <b>Variabel Terikat :</b> Penurunan Stres <b>Metode penelitian :</b> Kuantitatif <b>Teknik sampling :</b> <i>Purposive sampling</i> , total sampling 50 responden.	Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> , diperoleh nilai p sebesar 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi menulis ekspresif berdampak signifikan dalam mengurangi tingkat stres pada remaja.	Persamaan: Variabel independen “Terapi Menulis Ekspresif”  Perbedaan: Variabel dependen “Penurunan Stres”, tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian, waktu serta tempat penelitian.
<i>Benefits Of Expressive Writing In Reducing Test Anxiety: A Randomized Controlled Trial In Chinese Samples</i> <b>Penulis :</b> Lujun Shen, Lei Yang, Jing Zhang, Meng Zhang (2018)	<b>Variabel Bebas :</b> <i>Expressive Writing</i> <b>Variabel Terikat :</b> <i>Reducing Test Anxiety</i> <b>Metode penelitian :</b> <i>Randomized Controlled Trial (CRT)</i> <b>Teknik sampling :</b> <i>Purposive Sampling</i> dan <i>Random Assignment</i> dengan 75 responden	<i>The EW group showed a significant reduction in test anxiety scores compared to the CW group (P &lt; 0.001). There was no significant effect based on gender (P &gt; 0.05). Expressive writing about positive emotions significantly helps reduce test anxiety in Chinese high school students and is effective for</i>	Persamaan: Variabel independen “ <i>Expressive Writing</i> ”  Perbedaan: Variabel dependen “ <i>Reducing Test Anxiety</i> ”, tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian, waktu serta tempat penelitian.

Judul Penelitian & Penulis	Keterangan	Hasil Penelitian	Persamaan/ Perbedaan
		<i>both males and females.</i>	
Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang  Penulis : Ayu Fani Ilmiah (2022)	<b>Variabel Bebas :</b> Efikasi Diri dan Dukungan Sosial <b>Variabel Terikat :</b> <i>Quarter Life Crisis</i> <b>Metode penelitian :</b> Kuantitatif <b>Teknik sampling :</b> Accidental sampling, total 97 responden.	Hasil <i>p-value</i> pada penelitian ini sebesar $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh terhadap <i>quarter life crisis</i> .	Persamaan: Variabel independen “Efikasi diri”, Variabel dependen “ <i>Quarter Life Crisis</i> ”  Perbedaan: Variabel independen “Dukungan sosial”, Tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian, waktu serta tempat penelitian.
Hubungan Antara <i>Self Efficacy</i> Dengan <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir  <b>Penulis :</b> Nadia Rahma Dilla & Rida Yanna Primanita (2024)	<b>Variabel Bebas :</b> <i>Self Efficacy</i> <b>Variabel Terikat :</b> <i>Quarter Life Crisis</i> <b>Metode penelitian :</b> Kuantitatif Korelasional <b>Teknik sampling :</b> Random sampling, total sampling 195 responden.	Hasil <i>p-value</i> pada penelitian ini sebesar 0,02 ( $p > 0,05$ ) ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara <i>self efficacy</i> dengan <i>quarter life crisis</i> . Artinya, semakin tinggi tingkat <i>self efficacy</i> , maka semakin rendah mengalami <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa.	Persamaan: Variabel independen “ <i>Self efficacy</i> ”, Variabel dependen “ <i>Quarter Life Crisis</i> ”  Perbedaan: Tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian, waktu serta tempat penelitian.
Hubungan antara <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area  <b>Penulis :</b> Diantri Trisna Sari, Azhar Aziz (2022)	<b>Variabel Bebas :</b> <i>Self Efficacy</i> <b>Variabel Terikat :</b> <i>Quarter Life Crisis</i> <b>Metode penelitian :</b> Kuantitatif <b>Teknik sampling :</b> <i>Purposive sampling</i> , total sampling 354 responden.	Hasil <i>p-value</i> sebesar $0,000 < 0,05$ . Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara <i>self efficacy</i> dengan <i>quarter life crisis</i> . Maka semakin tinggi <i>self efficacy</i> maka semakin rendah <i>quarter life crisis</i> .	Persamaan: Variabel independen “ <i>Self efficacy</i> ”, Variabel dependen “ <i>Quarter Life Crisis</i> ”  Perbedaan: Tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian, waktu serta tempat penelitian.

Berdasarkan tabel diatas penelitian ini memiliki beberapa perbedaan dan persamaan dengan penelitian sebelumnya. Perbedaan dengan penelitian ini yakni waktu, tempat, tahun penelitian, jumlah sampel bahkan metode penelitian yang digunakan. Persamaannya terdapat pada variabel independen, yaitu terapi menulis ekspresif dan *self efficacy* serta variabel dependen *quarter life crisis*. Penelitian ini menerapkan dua intervensi, yaitu terapi menulis ekspresif dikombinasikan dengan *self efficacy* yang merupakan sebuah pembaruan. Karena, belum ada yang melakukan penelitian mengenai keduanya. Dengan hal tersebut, pada penelitian ini mengambil judul “pengaruh terapi menulis ekspresif dikombinasikan *self efficacy* terhadap skor *quarter life crisis* Mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.”