



**Kemenkes**  
**Poltekkes Tasikmalaya**

**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI *JOURNALING* DAN *MINDFULNESS*  
*THERAPY* TERHADAP SKOR *QUARTER LIFE CRISIS*  
MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN  
KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

**RIRIN TRIANISA SRI RAHAYU**

**P2.06.20.5.22.031**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**



**SKRIPSI**

**PENGARUH KOMBINASI *JOURNALING* DAN *MINDFULNESS THERAPY* TERHADAP SKOR *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA**

**RIRIN TRIANISA SRI RAHAYU**

**P2.06.20.5.22.031**

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA  
JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2026**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyusun Skripsi ini hingga tahap penyelesaian. Skripsi ini disusun sebagai bagian dari pemenuhan persyaratan akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Dalam proses penyusunan Skripsi ini, penulis memperoleh berbagai bentuk dukungan, baik berupa arahan, bimbingan, maupun bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan apresiasi dan ucapan 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 dan pembimbing 2 yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi,
3. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya,
4. Ibu Kusmiyati, S. Kp., M. Kes selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi,
5. Ibu Dr. Peni Cahyati TP, SKp., M. Kes., selaku dosen penguji seminar hasil yang telah meluangkan waktu serta saran dan kritik dalam penyusunan Skripsi ini,
6. Seluruh Staf Pendidikan dan Dosen di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, yang telah memberikan bantuan dan bimbingan selama penulis menjalankan perkuliahan,
7. Dengan segala cinta, hormat, dan kerinduan yang tak pernah usai, penulis mempersembahkan ucapan terima kasih kepada almarhumah Mama tercinta. Meski beliau tidak lagi hadir untuk menyaksikan pencapaian ini, namun kasih

sayang, do'a, pengorbanan, serta nilai-nilai kehidupan yang beliau tanamkan senantiasa menjadi kekuatan dalam setiap langkah penulis. Pencapaian ini merupakan bagian dari jejak cinta dan perjuangan beliau yang akan selalu hidup dalam hati penulis. Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan ampunan serta menempatkan beliau di tempat terbaik di sisi-Nya.

8. Terima kasih yang mendalam kepada keluarga inti, uwa, bibi, dan paman yang sudah penulis anggap sebagai orang tua sendiri serta keluarga besar yang tidak bisa disebutkan satu-satu, semuanya senantiasa memberikan dukungan moral berupa nasihat, motivasi, materi, serta do'a sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan Skripsi ini dengan sangat baik,
9. Seluruh teman-teman Angkatan 4 Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang tidak dapat disebutkan satu-satu namanya, yang telah memberikan do'a dan dukungan kepada penulis selama perkuliahan,
10. Penulis ucapkan terima kasih pula kepada seluruh responden yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam melakukan penelitian ini,
11. Diri sendiri yang telah berusaha sekuat mungkin hingga sampai pada titik ini. Terima kasih karena tetap bertahan, terus melangkah di tengah kehilangan, keraguan, dan berbagai tantangan yang dihadapi. Pencapaian ini merupakan bukti bahwa setiap luka dapat menjadi kekuatan dan setiap perjuangan akan menemukan maknanya.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan.

Tasikmalaya, 2 Juni 2026



Penulis

**PENGARUH KOMBINASI *JOURNALING* DAN *MINDFULNESS THERAPY*  
TERHADAP SKOR *QUARTER LIFE CRISIS* MAHASISWA PROGRAM  
STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN POLTEKKES  
KEMENKES TASIKMALAYA**

**ABSTRAK**

Ririn Trianisa Sri Rahayu<sup>1</sup>, Kusmiyati<sup>2</sup>, Ridwan Kustiawan<sup>3</sup>

Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Tasikmalaya

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun memiliki prevalensi depresi tertinggi sebesar 2%, yang mengindikasikan tingginya potensi *quarter life crisis* pada usia dewasa awal terutama pada mahasiswa. *Quarter life crisis* yang dikenal sebagai krisis seperempat kehidupan, merupakan suatu konsep yang menggambarkan fase ketidakstabilan psikologis yang umumnya dialami oleh individu pada rentang usia dewasa awal, khususnya antara 20 hingga 30 tahun yang ditandai dengan kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian terkait identitas diri serta masa depan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *journaling* yang dikombinasikan dengan *mindfulness therapy* terhadap skor *quarter life crisis* pada mahasiswa. Konsep teori yang mendasari dalam penelitian ini adalah *quarter life crisis*, *journaling*, *mindfulness* dan mahasiswa. Metode penelitian menggunakan *quasy-experimental* dengan *pretest-posttest with control group* pada 78 mahasiswa yang dibagi menjadi kelompok intervensi dan kontrol. Kelompok intervensi diberikan intervensi selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 20–25 menit per sesi sedangkan kelompok kontrol hanya diberikan edukasi mengenai *quarter life crisis* saja. Analisis menggunakan uji *Dependent T-Test* dan *Independent T-Test* menunjukkan adanya peningkatan rerata skor *quarter life crisis* pada kelompok intervensi dari 59,72 menjadi 78,46 (*p-value* 0,000), sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan tidak signifikan dari 67,03 menjadi 69,28 (*p-value* 0,395). Selain itu, terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok dengan *p-value* 0,004. Dalam penelitian ini, peningkatan skor menunjukkan adanya penurunan gejala *quarter life crisis* yang dialami responden. Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi *journaling* dan *mindfulness therapy* terbukti efektif dalam menurunkan gejala *quarter life crisis* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang ditunjukkan melalui peningkatan skor *quarter life crisis* secara signifikan setelah pemberian intervensi. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan individu dapat menerapkan *journaling* dan *mindfulness therapy* secara konsisten sebagai strategi nonfarmakologis dalam menjaga kesehatan mental.

**Kata kunci:** *Journaling*; kesehatan mental; mahasiswa; *mindfulness therapy*; *quarter life crisis*

**THE EFFECT OF COMBINING JOURNALING AND MINDFULNESS  
THERAPY ON QUARTER LIFE CRISIS SCORES AMONG  
UNDERGRADUATE NURSING STUDENTS AT POLITEKNIK KESEHATAN  
KEMENTERIAN KESEHATAN TASIKMALAYA**

**ABSTRACT**

Ririn Trianisa Sri Rahayu<sup>1</sup>, Kusmiyati<sup>2</sup>, Ridwan Kustiawan<sup>3</sup>

*Bachelor of Applied Nursing Tasikmalaya*

Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

*Data from the 2023 Indonesian Health Survey conducted by the Ministry of Health of the Republic of Indonesia revealed that individuals aged 15–24 years had the highest prevalence of depression at 2%, indicating a considerable risk of experiencing quarter-life crisis during early adulthood, particularly among university students. Quarter-life crisis refers to a period of psychological instability commonly experienced by individuals between the ages of 20 and 30, characterized by confusion, anxiety, and uncertainty regarding self-identity and future life direction. This study aimed to examine the effect of journaling combined with mindfulness therapy on quarter-life crisis scores among students. The theoretical framework of this study is based on the concepts of quarter-life crisis, journaling, mindfulness, and university students. A quasi-experimental method with a pretest-posttest control group design was employed involving 78 students who were divided into intervention and control groups. The intervention group received journaling and mindfulness therapy sessions for seven consecutive days, with each session lasting 20–25 minutes, while the control group only received education about quarter-life crisis. Data analysis using the Dependent T-Test and Independent T-Test demonstrated a significant increase in the mean quarter-life crisis score in the intervention group from 59.72 to 78.46 ( $p$ -value = 0.000), whereas the control group showed a non-significant increase from 67.03 to 69.28 ( $p$ -value = 0.395). In addition, a significant difference was found between the two groups with a  $p$ -value of 0.004. In this study, higher quarter-life crisis scores indicated a reduction in the symptoms experienced by the participants. The findings suggest that the combination of journaling and mindfulness therapy was effective in reducing quarter-life crisis symptoms among students of the Applied Undergraduate Nursing Program at Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, as reflected by the significant improvement in quarter-life crisis scores following the intervention. Therefore, individuals are encouraged to apply journaling and mindfulness therapy consistently as non-pharmacological approaches to maintaining mental well-being.*

**Keywords:** *Journaling; Mental health; Mindfulness therapy; Quarter life crisis; University students.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK .....	vii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah .....</b>	<b>12</b>
<b>C. Tujuan Penelitian.....</b>	<b>13</b>
1. Tujuan Umum .....	13
2. Tujuan Khusus.....	13
<b>D. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>13</b>
1. Manfaat Teoritis .....	13
2. Manfaat Praktis .....	14
<b>E. Penelitian Terdahulu .....</b>	<b>15</b>
<b>BAB II.....</b>	<b>19</b>
<b>TINAJUAN PUSTAKA.....</b>	<b>19</b>
<b>A. Konsep <i>Quarter Life Crisis</i> .....</b>	<b>19</b>
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	19
2. Fase-Fase <i>Quarter Life Crisis</i> .....	20
3. Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i> .....	22
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	23
5. Dampak <i>Quarter Life Crisis</i> terhadap Kesejahteraan Psikologis.....	24

6. Hal yang Dapat Mengurangi Skor <i>Quarter Life Crisis</i> .....	25
7. Pengukuran <i>Quarter Life Crisis</i> .....	26
<b>B. <i>Journaling Therapy</i> .....</b>	<b>28</b>
1. Pengertian <i>Journaling Therapy</i> .....	28
2. Jenis-Jenis <i>Journaling Therapy</i> .....	29
3. Manfaat <i>Journaling Therapy</i> .....	30
4. Mekanisme Kerja <i>Journaling</i> secara Umum.....	31
5. <i>Journaling Therapy</i> untuk <i>Quarter Life Crisis</i> .....	32
<b>C. <i>Mindfulness Therapy</i> .....</b>	<b>33</b>
1. Pengertian <i>Mindfulness Therapy</i> .....	33
2. Komponen <i>Mindfulness Therapy</i> .....	34
3. Rangkaian Teknik <i>Mindfulness Therapy</i> .....	35
4. Manfaat <i>Mindfulness Therapy</i> .....	36
5. Mekanisme Kerja <i>Mindfulness Therapy</i> secara Umum .....	37
6. <i>Mindfulness Therapy</i> untuk <i>Quarter Life Crisis</i> .....	38
<b>D. Standar Operasional Prosedur (SOP) Kombinasi <i>Journaling</i> dan <i>Mindfulness Therapy</i> .....</b>	<b>39</b>
<b>E. Konsep Mahasiswa.....</b>	<b>41</b>
1. Pengertian Mahasiswa.....	41
2. Karakteristik Mahasiswa .....	42
3. Hubungan Mahasiswa dengan <i>Quarter Life Crisis</i> .....	43
<b>F. Kerangka Teori .....</b>	<b>44</b>
<b>G. Kerangka Konsep.....</b>	<b>45</b>
<b>H. Hipotesis.....</b>	<b>45</b>
1. Hipotesis Alternatif (Ha).....	45
2. Hipotesis Nol (Ho) .....	46
<b>BAB III.....</b>	<b>47</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>47</b>
<b>A. Jenis dan Desain Penelitian.....</b>	<b>47</b>
<b>B. Populasi, Sampel, dan Sampling .....</b>	<b>48</b>
1. Populasi .....	48

2. Sampel.....	48
3. Sampling.....	50
<b>C. Variabel penelitian.....</b>	<b>50</b>
1. Variabel Independen .....	50
2. Variabel Dependen.....	51
<b>D. Definisi Operasional.....</b>	<b>51</b>
<b>E. Tempat Penelitian .....</b>	<b>52</b>
<b>F. Waktu Penelitian.....</b>	<b>53</b>
<b>G. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>53</b>
<b>H. Prosedur Pengumpulan Data.....</b>	<b>55</b>
1. Menyusun Proposal Skripsi.....	56
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	57
3. Tahap Penyelesaian Akhir.....	59
<b>I. Analisa Data .....</b>	<b>59</b>
1. Tahap pengolahan Data.....	59
2. Analisa Data .....	61
<b>J. Etika Penelitian .....</b>	<b>62</b>
<b>BAB IV.....</b>	<b>64</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>64</b>
<b>A. Hasil Penelitian.....</b>	<b>64</b>
1. Analisis Univariat.....	64
2. Analisis Bivariat.....	66
<b>B. Pembahasan.....</b>	<b>69</b>
1. Analisis Univariat.....	69
2. Analisis Bivariat.....	83
3. Keterbatasan Penelitian .....	89
4. Implikasi.....	90
<b>BAB V .....</b>	<b>91</b>
<b>PENUTUP.....</b>	<b>91</b>
<b>A. Kesimpulan.....</b>	<b>91</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>92</b>

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>94</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>98</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu .....	15
Tabel 2. 1 Standar Operasional Prosedur Intervensi Kombinasi .....	40
Tabel 3. 1 Desain Penelitian .....	47
Tabel 3. 2 Definisi Operasional .....	51
Tabel 3. 3 <i>Coding</i> Kuesioner <i>Quarter Life Crisis</i> .....	60
Tabel 4.1 Distribusi Jenis Kelamin, Domisili Mahasiswa Selama Kuliah, dan Status Pekerjaan Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.....	64
Tabel 4.2 Rerata Skor <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi pada Kelompok Intervensi serta Kelompok Kontrol pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya .....	66
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data Shapiro-Wilk .....	66
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas Data .....	67
Tabel 4.5 Perbedaan Rerata Skor <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya .....	68
Tabel 4. 6 Distribusi Perbedaan Rerata Skor <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Diberikan Intervensi Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol pada Mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya .....	69

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori .....	44
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	45
Gambar 3. 1 <i>Blue Print</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> (Putri, 2021).....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Penelitian.....	99
Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan .....	100
Lampiran 3 Surat Persetujuan Studi Pendahuluan.....	101
Lampiran 4 Surat Izin Permohonan Penelitian .....	102
Lampiran 5 Penjelasan Penelitian.....	103
Lampiran 6 Permohonan Penelitian.....	105
Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden.....	106
Lampiran 8 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas .....	107
Lampiran 9 Surat Keterangan Uji Expert .....	109
Lampiran 10 Instrumen Penilaian Modul Kombinasi.....	110
Lampiran 11 Instrumen Kuesioner <i>Quarter Life Crisis</i> .....	113
Lampiran 12 SOP Intervensi Kombinasi <i>Journaling</i> dan <i>Mindfulness Therapy</i> . 116	
Lampiran 13 Surat Layak Etik Penelitian.....	118
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	119
Lampiran 15 Hasil SPSS.....	120
Lampiran 16 Modul Intervensi Kombinasi.....	124
Lampiran 17 Skor <i>Quarter Life Crisis</i> Responden.....	144
Lampiran 18 Lembar Bimbingan.....	146
Lampiran 19 Plagiarisme .....	148
Lampiran 20 Riwayat Hidup.....	149