

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepanjang rentang kehidupan, individu akan melalui berbagai fase perkembangan, dimulai sejak masa bayi hingga tahap usia lanjut. Setiap fase tersebut ditandai oleh karakteristik tertentu, tuntutan peran, serta ekspektasi yang perlu dihadapi dan dijalani. Salah satu fase yang dianggap krusial adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa, karena periode ini melibatkan perubahan signifikan dalam aspek tanggung jawab dan peran kehidupan, meskipun tiap tahap perkembangan tetap memiliki perbedaan karakteristik masing-masing (Sukmana, 2024).

Masa dewasa awal merupakan fase ketika individu mulai berhadapan dengan beragam permasalahan kehidupan yang kompleks, ditandai dengan meningkatnya tekanan psikologis, dinamika emosi yang intens, kecenderungan menarik diri secara sosial, serta terjadinya perubahan sistem nilai dan proses adaptasi terhadap pola kehidupan yang baru (Hurlock dalam Ameliya, 2020). Pada kenyataannya, berbagai perubahan dan tuntutan yang dihadapi individu pada fase dewasa awal tidak selalu dipersepsikan sebagai hal yang positif. Sebagian individu pada rentang usia ini mengalami tekanan psikologis akibat besarnya tuntutan, khususnya yang berkaitan dengan perencanaan dan keberlangsungan kehidupan di masa mendatang. Kondisi tersebut sering kali memunculkan

emosi negatif, seperti kebingungan, kecemasan, rasa tidak berdaya, serta ketakutan terhadap kemungkinan mengalami kegagalan (Fadhilah et al., 2022).

Tahap perkembangan ini umumnya berlangsung pada kisaran usia 18 hingga 29 tahun, dengan ciri utama berupa proses pencarian dan pembentukan identitas diri, meningkatnya tanggung jawab dalam kehidupan, serta upaya memperoleh peran sosial yang lebih menetap. Fenomena ini dikenal sebagai *emerging adulthood*, yang muncul sebagai konsekuensi dari dinamika sosial, ekonomi, dan budaya pada masyarakat modern. Istilah *emerging adulthood* pertama kali diperkenalkan oleh Arnett (2000) untuk melengkapi pemahaman mengenai fase dewasa awal yang belum sepenuhnya terakomodasi dalam teori perkembangan klasik, termasuk teori psikososial yang dikemukakan oleh Erikson (Arini, 2021).

Individu yang kurang mampu beradaptasi serta menyelesaikan tuntutan pada setiap fase perkembangan cenderung berisiko mengalami gangguan psikologis. Kondisi tersebut dapat ditandai oleh munculnya perasaan ragu, kebingungan, dan ketidakpastian dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan, yang pada akhirnya dapat berkembang menjadi krisis emosional yang dikenal sebagai *quarter-life crisis* (Robbins & Wilner dalam Putri, 2024).

World Health Organization (WHO) tidak menetapkan fenomena ini sebagai suatu diagnosis klinis, melainkan memandangnya sebagai gejala psikososial yang kerap dikaji dalam ranah perkembangan dewasa muda

oleh para ahli, seperti Robbins dan Wilner. Meskipun demikian, WHO menegaskan bahwa permasalahan kesehatan mental, khususnya depresi dan gangguan kecemasan, merupakan kontributor utama terhadap beban kesehatan global. Secara global, diperkirakan sekitar 322 juta individu mengalami depresi, yang setara dengan 4,4% dari total populasi dunia, sementara gangguan kecemasan dialami oleh sekitar 3,6% populasi global. Data WHO (2023) menunjukkan bahwa kurang lebih 301 juta orang hidup dengan gangguan kecemasan, menjadikannya salah satu gangguan mental yang paling banyak ditemukan di dunia. Kawasan Asia Tenggara tercatat sebagai wilayah dengan prevalensi depresi tertinggi, yaitu sekitar 85,67 juta jiwa atau 27% dari keseluruhan kasus. Berbagai kondisi psikologis yang tidak nyaman, seperti rasa cemas, ragu, takut, serta perasaan depresi, berpotensi memicu munculnya permasalahan kesehatan mental pada individu.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023) yang dirilis oleh Kementerian Kesehatan, angka kejadian depresi pada penduduk berusia 15 tahun ke atas tercatat sebesar 1,4%, yang menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 100 penduduk mengalami kondisi tersebut. Kelompok usia 15–24 tahun, yang didominasi oleh Generasi Z, merupakan kelompok dengan prevalensi depresi tertinggi, yaitu mencapai 2%. Selain itu, dalam (Agustin et al., 2025) menyebutkan bahwa Jawa Barat tercatat sebagai provinsi dengan tingkat prevalensi depresi paling tinggi dibandingkan wilayah lainnya, yakni sebesar 3,3%. Untuk Kota Tasikmlaya, data Survei

Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 disatukan dalam laporan Provinsi Jawa Barat yang menempatkan wilayah ini dalam perhatian khusus terkait kesehatan mental yang mengindikasikan bahwa lebih dari 3% penduduk mengalami kondisi depresi bahkan stress sebagai bagian dari permasalahan psikologis, termasuk *quarter-life crisis*. Menurut Sukmana (2024) *quarter life crisis* merupakan periode di mana individu mengalami kebingungan dan ketidakjelasan tentang tujuan hidup, identitas, dan pencapaian pribadi mereka, sering kali menyebabkan keterpurukan emosional dan pertanyaan mendalam tentang arah kehidupan mereka.

Proses eksplorasi yang luas pada fase *quarter life crisis* sering kali memicu kondisi tidak stabil, mengingat banyaknya perubahan yang dialami individu selama upaya pencarian jati diri (Arnett dalam Ameliya, 2020). Beragamnya alternatif yang ditawarkan oleh lingkungan, disertai ketidakpastian dalam menentukan pilihan yang dianggap paling tepat, berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Selain itu, tuntutan untuk mampu berkompetisi secara optimal demi mempertahankan keberlangsungan hidup menyebabkan individu dewasa muda rentan mengalami stres dan perasaan terbebani (Atwood & Scholtz dalam Ameliya, 2020).

Robbins dan Wilner (dalam Siregar, 2023) mengemukakan bahwa *quarter life crisis* cenderung lebih rentan dialami oleh individu yang sedang menempuh pendidikan. Kerentanan tersebut muncul karena pada fase ini individu dihadapkan pada berbagai pilihan kehidupan, baik untuk

mengembangkan kemampuan dan minat yang telah ditekuni maupun menentukan arah hidup yang sesuai dengan harapan serta ekspektasi pribadi. Mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi fase perkembangan dewasa awal. Ketidakmampuan individu dalam memenuhi tuntutan perkembangan pada tahap tersebut berpotensi memicu terjadinya *quarter-life crisis*, yang selanjutnya dapat berdampak pada munculnya berbagai permasalahan psikososial. Sehingga Mahasiswa termasuk dalam kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap *quarter-life crisis* karena berada pada fase transisi menuju kedewasaan (Adellia & Varadhila, 2023b).

Menurut penelitian yang diteliti oleh Pamungkas dan Hendrastomo (2024) menyebutkan bahwa sejumlah mahasiswa kerap mengalami kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*) sejak memasuki dunia perkuliahan. Dan *overthinking* inilah yang menjadi salah satu faktor pemicu *quarter life crisis*. Kondisi tersebut dipicu oleh berbagai kekhawatiran yang berkaitan dengan tuntutan akademik, peningkatan tanggung jawab, serta kecemasan akan kemungkinan kehilangan figur orang tua akibat menjalani kehidupan perantauan yang jauh dari keluarga. Pola berpikir berlebihan ini mendorong individu menetapkan harapan yang tinggi, meningkatkan potensi munculnya rasa kecewa, serta dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dengan risiko yang cukup serius.

Tingkat kejadian stres pada mahasiswa keperawatan di Indonesia dilaporkan lebih tinggi apabila dibandingkan dengan mahasiswa

keperawatan di beberapa negara lain. Mahasiswa program studi keperawatan di Indonesia mempunyai beban praktik klinik sekitar 1.711 hingga 2.346 jam. Sebagai perbandingan, mahasiswa keperawatan di Amerika Serikat diwajibkan menyelesaikan kurang lebih 1.000 jam praktik klinik sebelum kelulusan, sedangkan di Hongkong beban praktik klinik yang harus ditempuh sekitar 500 jam (Setyawati & Murniati dalam Azrani, 2024). Berdasarkan data tersebut dengan jumlah jam klinik yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan negara lainnya menimbulkan kecenderungan sumber stressor sehingga mempengaruhi kondisi mental mahasiswa.

Hasil yang dilaporkan oleh Putra (2023) dan Ridwan (2023) menunjukkan bahwa tidak seluruh perguruan tinggi negeri (PTN) di Indonesia membuka program studi keperawatan. Program tersebut hanya tersedia di beberapa PTN tertentu, seperti Universitas Indonesia (UI), Universitas Gadjah Mada (UGM), Universitas Airlangga (UNAIR), dan Universitas Diponegoro (UNDIP), serta sejumlah institusi lainnya. Berbeda dengan kondisi tersebut, data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2020 mencatat bahwa sebanyak 37 dari 38 kampus Politeknik Kesehatan Kemenkes menyelenggarakan program studi keperawatan. Perbedaan ketersediaan program ini menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan PTN lainnya, mahasiswa keperawatan lebih banyak terkonsentrasi di lingkungan Poltekkes Kemenkes, sehingga tingkat kejadian stres pada

mahasiswa keperawatan cenderung lebih tinggi pada institusi tersebut (Azarini, 2024).

Kondisi tersebut tidak terlepas dari karakteristik kurikulum yang diterapkan, di mana mahasiswa mendapatkan paparan praktik klinik dalam jumlah yang cukup besar selama masa pendidikan akademik. Menurut Azarini (2024) kurikulum yang dikembangkan oleh Poltekkes Kemenkes itu memiliki jam klinik yang terbilang banyak. Salah satunya seperti di kampus Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Untuk Sarjana Terapan Keperawatan memiliki jam klinik sebanyak 3227 serta 1944 jam klinis untuk program studi D3 Keperawatan. Dalam hal akademik selain jam klinik, mahasiswa D3 Keperawatan memiliki 112 SKS serta Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan memiliki 144 SKS serta berbagai tuntutan tugas dan evaluasi akademik. Perbedaan beban akademik tersebut, disertai dengan tuntutan tugas dan evaluasi akademik, berpotensi meningkatkan tekanan psikologis mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan (Poltekkes Tasikmalaya, 2025).

Kombinasi tuntutan akademik dan praktik klinik yang tinggi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada mahasiswa, terutama dalam menghadapi tuntutan kompetensi dan kesiapan profesional. Kondisi ini dapat memicu munculnya *quarter life crisis* yang apabila tidak dikelola dengan baik, akan berisiko berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius salah satunya adalah depresi. Depresi adalah salah satu dampak dari *quarter life crisis*. Ketidaksiapan dalam

menghadapi masa depan, disertai ketidaksesuaian antara realitas yang dihadapi dan harapan akibat ekspektasi yang berlebihan, dapat memicu munculnya keraguan, kecemasan, serta perasaan kehilangan arah. Kondisi tersebut sering kali diperparah oleh perasaan putus asa dan tekanan psikologis yang timbul karena ketidakmampuan memenuhi tuntutan sosial, rendahnya penerimaan terhadap diri sendiri, kesulitan dalam menentukan prioritas kehidupan, serta pengalaman subjektif berupa ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan (Muslifah dalam Adhriani, 2025).

Mengenai akademik dan praktik klinik yang tinggi, kita tidak bisa mengubah struktur akademik yang telah dibuat tetapi kita harus bisa beradaptasi dengan akademik sebagai penyebab dari stress dan kecemasan yang merupakan salah satu gejala utama dalam krisis psikologis seperti *quarter life crisis*. Oleh karena itu, perlu diadakannya alternatif koping masalah tersebut sebagai solusi dalam mengatasi stres serta kebingungan mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya guna mengeksplorasi dalam pencarian jati diri mereka.

Dalam penelitian oleh Febristi & Antoni (2022), Salsabila et al., (2020), Alsa (2024), Romadhoni et al., (2020), Windiastuti & Kaloeti (2022), Sarah et al., (2024) dan Goodman (Goodman, 2018) menyebutkan bahwa intervensi psikologis non-farmakologis, seperti terapi suportif, *expressive writing therapy*, *journaling*, *mindfulness therapy*, serta *self-compassion writing*, telah digunakan untuk menurunkan gejala *quarter life*

crisis. Namun, setiap intervensi tersebut menggunakan indikator hasil, durasi intervensi, serta karakteristik responden yang berbeda-beda, sehingga hasil yang diperoleh tidak dapat dibandingkan secara langsung untuk menentukan keunggulan satu intervensi terhadap intervensi lainnya. Perbedaan tersebut menyebabkan keterbatasan dalam melakukan perbandingan efektivitas secara lintas penelitian (Deeks et al., 2024).

Meskipun demikian, efektivitas masing-masing intervensi tetap dapat dievaluasi secara internal dalam setiap penelitian melalui analisis statistik, khususnya dengan melihat nilai *p-value* sebagai indikator signifikansi perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan hasil penelitian oleh Febristi & Antoni (2022) terapi suportif menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,029, lalu penelitian oleh Salsabila et al., (2020) *expressive writing therapy* memiliki nilai *p-value* sebesar 0,015, lalu penelitian oleh Alsa (2024) *journaling* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,011, penelitian oleh Goodman (2018) menunjukkan bahwa intervensi *journaling* mempunyai nilai *p-value* sebesar 0,006 dan penelitian oleh Romadhoni et al., (2020) *mindfulness therapy* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,001, lalu penelitian oleh Sarah et al., (2024) *mindfulness therapy* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan secara statistik terhadap penurunan gejala *quarter life crisis*. Sementara itu, *self-compassion writing* yang diteliti oleh Windiastuti & Kaloeti, (2022) menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,658, yang

menunjukkan bahwa intervensi tersebut belum memberikan perubahan yang signifikan secara statistik dalam konteks penelitian yang dilakukan.

Dengan demikian, meskipun beberapa intervensi menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik, nilai *p-value* tidak dapat digunakan sebagai dasar untuk membandingkan tingkat keunggulan antar intervensi, melainkan hanya menunjukkan kebermaknaan efek intervensi dalam masing-masing penelitian. Oleh karena itu secara statistik murni, *journaling* dan *mindfulness therapy* adalah yang paling baik dalam arti signifikansi statistik sehingga peneliti tertarik untuk mengkombinasikan *journaling* dan *mindfulness therapy*.

Didukung dalam penelitian Azkiyah (2023) menunjukkan bahwa *journaling therapy* efektif menurunkan distress psikologis dan meningkatkan regulasi emosi pada individu yang mengalami *quarter life crisis*. *Journaling therapy* membantu individu melakukan refleksi diri melalui proses dialog internal yang kemudian diekspresikan dalam bentuk tulisan. Melalui kegiatan menulis tersebut, individu dapat mengenali dan memahami diri. Selain itu, *journaling therapy* berperan dalam meningkatkan kesadaran diri dan sikap penerimaan terhadap diri sendiri, sehingga mendukung individu dalam menemukan cara yang lebih adaptif untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi (Fikam et al., 2024).

Sementara itu, terapi *mindfulness* merupakan suatu pendekatan psikologis yang bertujuan melatih individu agar mampu memusatkan perhatian pada kondisi saat ini secara sadar dan tanpa penilaian, sehingga

membantu dalam menerima pikiran, emosi, dan sensasi tubuh secara lebih adaptif. Secara psikologis, *journaling* dan *mindfulness therapy* tidak dikategorikan sebagai distraksi, melainkan sebagai strategi regulasi emosi dan coping adaptif yang berorientasi pada kesadaran diri dan pemrosesan pengalaman internal. Meskipun keduanya dapat mengandung unsur pengalihan perhatian, tujuan utamanya bukan menghindari distress, melainkan membantu individu menghadapi dan memaknai pengalaman psikologis secara konstruktif.

Sukmana (2024) mengatakan bahwa salah satu konsep utama dalam *mindfulness* adalah kesadaran diri (*self-awareness*). Peningkatan kesadaran terhadap diri memungkinkan individu memahami nilai, pengalaman, serta kebutuhan pribadi yang dimilikinya, sehingga individu menjadi lebih mampu mengelola pikiran secara adaptif dan tidak mudah terpengaruh oleh pola pikir negatif maupun kondisi kebingungan. Beliau juga mengatakan bahwa dalam berbagai studi, baik pada konteks nasional maupun internasional, telah mengkaji efektivitas intervensi *mindfulness*. Temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa *mindfulness therapy* berkontribusi dalam menurunkan kondisi psikologis negatif serta meningkatkan aspek fungsi positif pada individu.

Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya tanggal 19 Januari 2026 melalui kuesioner QLC (*Quarter Life Crisis*) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, penulis menemukan mahasiswa mengalami *quarter life*

crisis pada rentang skor 49 hingga 84. Skor rendah (49) menunjukkan kategori buruk sedangkan skor tinggi (84) menunjukkan kategori sangat baik. Hal ini mengindikasikan adanya variasi tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa Sarjana Terapan Keperawatan. Mahasiswa yang mengisi kuesioner tersebut belum pernah diberikan intervensi kombinasi *journaling* dan *mindfulness therapy*.

Penulis mengkombinasikan *journaling dan mindfulness therapy* untuk menjadi alternatif strategi regulasi emosi dan coping adaptif bagi individu yang mengalami *quarter life crisis*. Karena *journaling* bisa mengarahkan individu dalam perjalanan hidupnya melalui tulisan dan *mindfulness therapy* dapat memberikan suasana yang fokus dan terarah. Kedua terapi itu sangat bermanfaat untuk kecemasan, depresi, dan kebingungan yang merupakan dampak dari *quarter life crisis*. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi *Journaling dan Mindfulness Therapy* terhadap Skor *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Pengaruh Kombinasi *Journaling dan Mindfulness Therapy* terhadap Skor *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui “Pengaruh Kombinasi *Journaling* dan *Mindfulness Therapy* terhadap Skor *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya”

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui gambaran karakteristik responden.
- b. Untuk mengetahui skor *quarter life crisis* responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi *journaling* dikombinasikan dengan *mindfulness therapy* pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- c. Untuk mengetahui perbedaan rerata skor *quarter life crisis* sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.
- d. Untuk menganalisis perbedaan rerata skor *quarter life crisis* responden setelah pelaksanaan intervensi *journaling* dikombinasikan dengan *mindfulness therapy* antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Melalui pelaksanaan penelitian ini, diharapkan diperoleh pemahaman yang komprehensif terkait pengaruh penerapan *journaling*

dikombinasikan dengan *mindfulness therapy* terhadap skor *quarter-life crisis* pada mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama keluarga dan lingkungan pertemanan, mengenai pentingnya praktik *journaling* sebagai sarana mengenali serta memahami diri melalui tulisan, serta peran *mindfulness therapy* dalam membantu mahasiswa menghadapi krisis kehidupan.

b. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh institusi sebagai dasar dalam melakukan evaluasi maupun pengembangan layanan konseling bagi mahasiswa, khususnya dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri serta memperkuat sistem dukungan sosial mereka.

c. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pijakan bagi penelitian selanjutnya yang menelaah keterkaitan antara *journaling* dikombinasikan dengan *mindfulness therapy* pada berbagai kelompok usia maupun konteks lingkungan yang berbeda, serta

mendukung pengembangan teori keperawatan jiwa terkait krisis kehidupan.

E. Penelitian Terdahulu

Tabel 1. 1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian & Penulis	Keterangan	Hasil Penelitian	Persamaan dan Perbedaan
1.	Perancangan Buku <i>Visual Journal</i> sebagai Upaya Meningkatkan Kesadaran pada Dewasa Awal terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Penulis: Heira Azkiyah, Rosa Karnita, Ganis Resmisari (2023)	Variabel Bebas: Buku <i>Virtual Journal</i> Variabel Terikat: <i>Quarter life crisis</i> pada dewasa awal Metode Penelitian: Metode penelitian kualitatif-deskriptif dengan pendekatan perancangan (<i>design research</i>), yang dipadukan dengan studi literatur, wawancara (ahli psikologi dan target audiens), kuesioner berbasis digital Teknik Sampling: Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling kepada 1 orang	Buku " <i>Langkahku Berharga</i> " telah melalui tahap uji coba pada salah satu responden perempuan yang berada pada fase dewasa awal dengan usia 22 tahun. Hasil uji coba menunjukkan bahwa responden memperoleh pemahaman mengenai <i>quarter-life crisis</i> , termasuk berbagai solusi, tips, serta persiapan diri dalam menghadapinya. Selain itu, tingkat kepercayaan diri dalam menatap masa depan mengalami peningkatan, serta responden memiliki sarana untuk mengekspresikan dan menyalurkan emosi melalui aktivitas <i>journaling</i> yang terdapat dalam buku tersebut.	Persamaan: Variabel independen " <i>journaling</i> " dan variabel dependen " <i>quarter life crisis</i> pada deasa awal" Perbedaan: Variabel independen " <i>mindfulness therapy</i> ", tempat penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode penelitian, serta waktu penelitian.

2.	Efektivitas Teknik <i>Journaling</i> teradap Penurunan Stres Akademik pada Mahasiswa	<p>Variabel Bebas: Teknik <i>journaling</i></p> <p>Variabel Terikat: Stres akademik</p> <p>Metode Penelitian: Quasi eksperimental <i>one group pre test post test design</i></p> <p>Teknik Sampling: <i>Purposive sampling</i></p>	<p>Temuan penelitian menunjukkan bahwa pemberian intervensi menghasilkan penurunan stres akademik.</p> <p>Penerapan teknik <i>journaling</i> dinilai efektif sebagai strategi pengelolaan emosi yang praktis, mudah disesuaikan, dan dapat dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa dalam upaya mengendalikan stres akademik secara berkelanjutan.</p>	<p>Persamaan: Variabel independen “<i>mindfulness therapy</i>”</p> <p>Pernedaan: Variabel dependen “<i>quarter life crisis</i>”, waktu penelitian, tempat penelitian, serta teknik sampling.s</p>
3.	<i>Jornaling Therapy</i> untuk meningkatkan <i>Self-Compassion</i> pada Remaja di Panti Asuhan	<p>Variabel Bebas: <i>Journaling Therapy</i></p> <p>Variabel Terikat: <i>Self-Compassion</i></p> <p>Metode Penelitian: Deskriptif Kualitatif</p> <p>Teknik Sampling: Purposive Sampling</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan <i>journaling therapy</i> membantu remaja panti asuhan dalam meningkatkan sikap welas asih terhadap diri sendiri, melalui proses refleksi tertulis yang mendukung pemahaman diri serta pengelolaan emosi secara lebih positif.</p>	<p>Persamaan: Variabel independen “<i>Journaling</i>”</p> <p>Perbedaan: Variabel independen “<i>mindfulness therapy</i>”, variabel dependen “<i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa”, waktu penelitian, tempat penelitian, metode penelitian, dan teknik sampling yang digunakan.</p>
4.	Pengaruh Terapi <i>Mindfulness</i> terhadap Tingkat Stres Remaja di Panti	<p>Variabel Bebas: Terapi <i>mindfulness</i></p> <p>Variabel Terikat:</p>	<p>Uji statistik menggunakan <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> menunjukkan nilai signifikansi $p =$</p>	<p>Persamaan: Variabel independen “<i>mindfulness therapy</i>”</p>

Asuhan Al-Hasan Watugaluh Diwek Jombang	Tingkat stres	0,001, yang berarti $\alpha < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara pemberian terapi <i>mindfulness</i> dengan penurunan tingkat stres pada remaja panti asuhan.	Perbedaan: Variabel independen “ <i>jurnaling</i> ”, variabel dependen “ <i>quarter life crisis</i> ”, populasi dan sampling, waktu penelitian, serta tempat penelitian.
Penulis: Rahayu Woro Romadhoni, Wiwiek Widiatie (2020)	Metode Penelitian: <i>Pre eksperimental one group pre and post test design</i> Teknik Sampling: <i>Total sampling</i>		
5. Pengaruh <i>Gratitude</i> dan <i>Mindfulness</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung	Variabel Bebas: <i>Gratitude</i> dan <i>Mindfulness</i> Variabel Terikat: <i>Quarter Life Crisis</i>	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>gratitude</i> dan <i>mindfulness</i> secara bersama-sama memiliki pengaruh yang bermakna terhadap <i>quarter life crisis</i> dengan sumbangan sebesar 5,6%. Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat <i>gratitude</i> dan <i>mindfulness</i> yang lebih tinggi cenderung memiliki risiko yang lebih rendah dalam mengalami <i>quarter life crisis</i> .	Persamaan: Variabel independen “ <i>mindfulness</i> ” Pernedaan: Variabel independen “ <i>Journaling</i> ”, tempat penelitian, waktu penelitian, dan teknik sampling penelitian.
Penulis: Gheva Yusriah Dalillah (2025)	Metode Penelitian: Kuantitatif Teknik Sampling: <i>Purposive Sampling</i>		

Penelitian ini menunjukkan sejumlah perbedaan mendasar dibandingkan dengan kajian-kajian terdahulu, terutama pada aspek waktu pelaksanaan intervensi, lokasi penelitian, karakteristik serta jumlah partisipan, dan pendekatan metodologis yang diterapkan. Studi ini mengimplementasikan dua bentuk intervensi secara simultan, yaitu teknik *journaling* yang dikombinasikan dengan *mindfulness*

therapy. Berdasarkan hasil telaah literatur yang dilakukan peneliti, belum ditemukan penelitian sebelumnya yang secara khusus mengkaji penggabungan kedua intervensi tersebut. Oleh sebab itu, kombinasi *journaling* dan *mindfulness therapy* dipilih sebagai pendekatan intervensi dengan tujuan untuk menurunkan skor *quarter life crisis* secara signifikan pada mahasiswa program studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.