

**STUDI DESKRIPTIF *DEVELOPMENTAL CRISIS* PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**ANGELICA SUMARDJONO  
2153052013**



**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
2025**

## ABSTRAK

### STUDI DESKRIPTIF *DEVELOPMENTAL CRISIS* PADA MAHASISWA UNIVERSITAS LAMPUNG

OLEH

ANGELICA SUMARDJONO

Penelitian ini menemukan masalah adanya fenomena *developmental crisis* pada mahasiswa Universitas Lampung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *developmental crisis* pada mahasiswa Universitas Lampung. Metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif deskriptif dengan populasi mahasiswa Universitas Lampung sebanyak 119 responden. Pengambilan sampling menggunakan teknik *voluntary sampling* dengan berdasarkan kesukarelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *developmental crisis* pada kategori "Sedang" dan "Tinggi". Terdapat perbedaan tingkat *developmental crisis* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, dimana mahasiswa perempuan cenderung menunjukkan tingkat *developmental crisis* yang sedikit lebih tinggi. Dimensi *lack of clarity & control* memiliki rata-rata tertinggi dibandingkan dimensi lainnya. Tingkat *developmental crisis* juga bervariasi antar semester, dengan mahasiswa semester 4 menunjukkan rata-rata tertinggi. Selain itu, terdapat perbedaan tingkat *developmental crisis* berdasarkan tempat tinggal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *developmental crisis* merupakan fenomena yang umum terjadi pada mahasiswa Universitas Lampung, dengan variasi tingkat dan karakteristik tertentu berdasarkan faktor-faktor seperti jenis kelamin, usia, serta situasi dan kondisi yang mahasiswa hadapi. Berdasarkan hasil penelitian tingkat *developmental crisis* mahasiswa Universitas Lampung yaitu sebesar 35% atau 42 orang dikategorikan tinggi yaitu  $44 < X \leq 52$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

**Kata Kunci:** *developmental crisis*, mahasiswa, kesehatan mental.

## ***ABSTRACT***

### ***DESCRIPTIVE STUDY OF DEVELOPMENTAL CRISIS IN UNIVERSITY STUDENTS UNIVERSITY OF LAMPUNG***

***By***

***ANGELICA SUMARDJONO***

*This research addresses the phenomenon of developmental crisis among students at University of Lampung. It aims to describe the nature of this developmental crisis experienced by Universitas Lampung students. The study employed a descriptive quantitative research method, with a population of 119 University of Lampung students serving as respondents. Voluntary sampling was used for data collection, relying on the subjects' willingness to participate in the study. The findings indicate that most students experienced developmental crisis in the "Moderate" and "High" categories. There was a difference in the level of developmental crisis between male and female students, with female students tending to show a slightly higher level. The lack of clarity & control dimension had the highest average compared to other dimensions. The level of developmental crisis also varied across semesters, with fourth-semester students showing the highest average. Furthermore, there was a difference in the level of developmental crisis based on living arrangements. Thus, it can be concluded that developmental crisis is a common phenomenon among University of Lampung students, with specific variations in levels and characteristics based on factors such as gender, age, and the situations and conditions students face. Based on the research results, the level of developmental crisis among students at the University of Lampung was 35% or 42 students, which is categorized as high ( $44 < X \leq 52$ ). Therefore,  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted.*

***Keywords:*** *developmental crisis, students, mental health.*

**STUDI DESKRIPTIF DEVELOPMENTAL CRISIS PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh**

**ANGELICA SUMARDJONO**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2025**

Judul Skripsi : **STUDI DESKRIPTIF DEVELOPMENTAL  
CRISIS PADA MAHASISWA  
UNIVERSITAS LAMPUNG**  
Nama Mahasiswa : **Angelica Sumardjono**  
Nomor Pokok Mahasiswa : **2153052013**  
Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**  
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**  
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi**  
NIP 198709182015041001

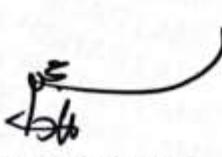
**Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I**  
NIP 231402730930201

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

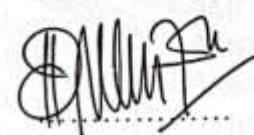
**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 197412202009121002

## MENGESAHKAN

1. Tim Pengaji :

Ketua : **Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.** ..... 

Sekretaris : **Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.** ..... 

Pengaji : **Diah Utaminingsih, S. Psi., M.A., Psi.** ..... 

2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Dr. Albert Maydiantoro, M.Pd.**  
NIP. 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **23 Mei 2025**

## **SURAT PERNYATAAN**

Nama Mahasiswa : Angelica Sumardjono  
Nomor Pokok Mahasiswa : 2153052013  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Studi Deskriptif *Developmental Crisis* pada Mahasiswa Universitas Lampung” adalah benar karya saya sendiri dan tidak terdapat karya yang telah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Bandar Lampung, 23 Mei 2025

Yang menyatakan,



**Angelica Sumardjono**  
NPM 2153052013

## **RIWAYAT HIDUP**



Penulis bernama Angelica Sumardjono, lahir di Bandar Lampung pada tanggal, 26 November 2003. Penulis merupakan anak ke ketiga dari 5 bersaudara. Putri dari pasangan bapak Sumardjono dan Ibu Sulyanti. Berikut merupakan pendidikan formal yang diselesaikan peneliti sebagai berikut :

1. TK Fransiskus 1 Tanjung Karang lulus pada tahun 2009.
2. SD Fransiskus 1 Tanjung Karang lulus pada tahun 2015.
3. SMP Negeri 10 Bandar Lampung lulus pada tahun 2018.
4. SMA Negeri 16 Bandar Lampung lulus pada tahun 2021.

Pada tahun 2021, penulis terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penulis melakukan kuliah kerja nyata (KKN) di desa Sidoharjo Kecamatan Waypanji Kabupaten Lampung Selatan. Peneliti juga melakukan PLP di MTS Negeri 3 Lampung Selatan.

## MOTTO

*It will pass, everything you've gone through it will pass*

*-Rachel Venneya*

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim segala puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah mencurahkan rahmat, hidayah, dan pertolongan-Nya. Sebagai tanda bakti, penghormatan, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga, dengan kesadaran dan kerendahan hati kupersembahkan karya kecil nan sederhana ini kepada mereka:

Keluarga tercinta

Papa tersayang (Sumardjono), Mama tercinta (Sulyanti) terimakasih atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang diberikan menjadi suatu kebanggaan memiliki orang tua yang selalu mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi mama papa gelar dan pencapaian ini untuk kalian.

Bapak dan ibu dosen bimbingan dan konseling yang telah membimbing dan mengarahkan saya untuk menyelesaikan skripsi.

Terakhir, terimakasih kepada diri sendiri, Angelica Sumardjono, terimakasih karena telah bertahan sejauh ini. Terimakasih karena tidak menyerah ketika jalan didepan terasa gelap, ketika keraguan datang terus menerus, dan ketika langkah terasa berat untuk diteruskan. Terimakasih karena memilih untuk melanjutkan, walau seringkali tidak tahu pasti kemana arahnya. Terimakasih telah menjadi teman paling setia bagi diri sendiri, dalam lelah, dalam diam yang penuh tanya.

Terimakasih karena sudah mempercayai proses, meski hasil belum sesuai harapan. Meski harus menghadapi kegagalan, kebingungan, bahkan perasaan ingin menyerah. Terima kasih karena telah jujur pada rasa takut, namun tidak membiarkan rasa takut itu membatasi langkah, dan paling penting terima kasih karena sudah berani memilih, memilih untuk mencoba, memilih untuk belajar, dan memilih untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai.

Laporan skripsi saya ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada orang tua, sahabat, serta teman-teman yang selalu memberi support untuk menyelesaikan skripsi ini.

Kepada almamater tercinta, Universitas Lampung.

## **SANWACANA**

Alhamdulillah, puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Studi Deskriptif *Developmental Crisis* pada Mahasiswa Universitas Lampung”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan serta kerja sama berbagai pihak. Maka pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthy Z., S.Pd., M.A., selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Bapak Moch Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing utama yang telah memebrikan motivasi, bimbingan, serta arahan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I., selaku pembimbing pembantu yang telah memberikan motivasi, bimbingan, serta arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Ibu Diah Utaminingsih, S. Psi., M.A., Psi., selaku dosen pembahas yang berkenan memberikan arahan dan pengetahuan terkini sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Seluruh Dosen dan Staf Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberi ilmu pengetahuan kepada penulis selama perkuliahan dan membantu megarahkan penulis sampai skripsi ini selesai.
9. Kedua orang tuaku tercinta, Papa Sumardjono dan Mama Sulyanti. Ibu angkatku Ibu Sudarti. Terima kasih sebesar-besarnya atas doa yang tiada henti, dukungan yang sangat berarti, serta materi yang diberikan, selalu mengusahakan dalam segi apapun untuk penulis.
10. Kakak dan adik tersayang, Abang Angga, Kokoh Marcos, Kokoh Richard, Aurel, Faresta yang selalu memberi support dan semangat.
11. Teman-teman kuliahku tercinta Mutiara, Nedia, Nadila. Teman smp ku sampai sekarang Yufa, Dila dan orang-orang yang selalu bersama dalam hal apapun, terimakasih atas support, bantuan yang telah diberikan.
12. Akhir kata, penulis menyadari penuh bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun untuk sempurnanya skripsi ini,

Bandar Lampung, 23 Mei 2025

Penulis

Angelica Sumardjono  
NPM 2153052013

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>v</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Rumusan Masalah .....	8
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Manfaat Penelitian .....	8
1.6 Kerangka Pikir .....	9
1.7 Hipotesis Penelitian.....	11
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>12</b>
2.1 <i>Developmental crisis</i> .....	12
2.1.1 Definisi .....	12
2.1.2 Karakteristik .....	13
2.1.3 Dimensi-Dimensi <i>Developmental Crisis</i> .....	17
2.1.4 Faktor – Faktor Yang Memengaruhi <i>Developmental Crisis</i> .....	19
2.1.5 Penelitian relevan .....	21
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian .....	23
3.2 Metode Penelitian.....	23
3.3 Subjek Penelitian.....	24
3.3.1 Populasi .....	24
3.3.2 Sampel.....	24
3.4 Definisi Operasional.....	25
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.6 Teknik Analisis Data.....	26
3.7 Kisi – Kisi Instrumen .....	27
3.8 Uji Coba Instrumen .....	27
3.8.1 Uji Validitas .....	27
3.8.2 Uji Reliabilitas.....	28

<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>
4.1 Pelaksanaan Penelitian .....	30
4.1.1 Profil Lokasi Penelitian .....	30
4.2 Hasil Penelitian .....	30
4.2.1 Analisis Data Deskriptif .....	30
4.3 Pembahasan.....	33
<b>V. SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>41</b>
5.1 Simpulan .....	41
5.2 Saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

**DAFTAR TABEL**

Tabel	Halaman
3.1 Kisi – kisi Instrumen .....	27
3.2 Hasil Uji Reliabilitas .....	29
4.1 Sebaran Data Kategori Interval Frekuensi <i>Developmental crisis</i> .....	31
4.2 Studi Deskriptif <i>Developmental crisis</i> berdasarkan jenis kelamin .....	31
4.3 Statistik Deskriptif untuk Dimensi <i>Developmental crisis</i> .....	32
4.4 Statistik Deskriptif <i>Developmental crisis</i> Berdasarkan Semester .....	33
4.5 Statistik Deskriptif <i>Developmental crisis</i> Berdasarkan Tempat Tinggal.....	33

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar	Halaman
1. Kerangka Pikir .....	10

**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran	Halaman
1. Uji validitas penilaian ahli .....	47
2. Hasil Uji Validitas Variabel .....	50
3. Hasil Uji Realibitas Variabel <i>Developmental crisis</i> .....	51
4. Kisi – kisi Instrumen <i>Developmental crisis</i> .....	52
5. Instrumen Penelitian .....	53
6. Data Tabulasi <i>Developmental crisis</i> .....	58
7. Bukti Data <i>Google Form</i> .....	63



## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa berada diantara fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Periode perkembangan antara usia remaja dan dewasa, dikenal sebagai *emerging adulthood*, yang berlangsung antara usia 18-30 tahun (Arnett, 2007). Pada tahap ini, individu mengalami eksplorasi besar-besaran dalam identitas, karir, dan hubungan, yang sering disertai dengan ketidakpastian dan kecemasan. Lima karakteristik utama dari fase ini adalah eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus diri, rasa antara (*in-between*), dan optimisme atau kemungkinan. Pada fase ini, terjadi sebuah fenomena yang disebut dengan *Quarter Life Crisis* (QLC). *Quarter life crisis* merupakan istilah populer yang digunakan untuk mendeskripsikan episode krisis perkembangan yang terjadi pada masa dewasa awal 18-30 tahun. Istilah *quarter life crisis* digunakan pertama kali oleh Robbins & Wilner dan kemudian menjadi populer didiskusikan sebagai fenomena secara luas dirasakan diseluruh dunia (Robbins, 2001). Meski *quarter life crisis* berkembang di Eropa, namun pada dekade terakhir QLC menjadi fenomena global yang dialami di seluruh dunia.

Kerangka teoritis yang digunakan untuk menganalisis, mengeksplorasi dan menginterpretasikan fenomena QLC adalah teori *emerging adulthood* (Arnett, 2007). Berdasarkan teori tersebut, QLC dapat dipahami sebagai bentuk *developmental crisis*.

*Developmental crisis* merupakan hal alamiah terjadi pada rentang usia 18-30 dimana seorang individu mengalami sebuah fase kecemasan yang berlebih akan masa depan. Robinson berpendapat ada kecemasan berlebih pada fase *developmental crisis* pada beberapa tema, yaitu: Relasi asmara, karir, hubungan sosial, dan gaya hidup (Robinson, 2019).

Meskipun alamiah, namun *developmental crisis* harus ditangani dengan serius, krena hasil penelitian menunjukkan bahwa *developmental crisis* dapat membawa dampak negatif bagi kehidupan seorang individu.

Meningkatnya depresi, *developmental crisis* dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang secara signifikan, termasuk menyebabkan depresi. Individu yang sedang mengalami fase *developmental crisis* mengalami ketakutan akan masa depan, tertekan, dan merasa terjebak dalam situasi sulit yang membuat putus asa. Faktor - faktor seperti ketakutan kesulitan menemukan pekerjaan yang sesuai dapat menyebabkan perasaan cemas dan depresi. Selain itu, tekanan keluarga, rencana pernikahan, dan tuntutan pekerjaan dapat memperburuk keadaan ini. Akibatnya, keadaan *developmental crisis* yang tidak ditangani dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk meningkatnya resiko depresi (Hafarinto et al., 2024). Robinson dalam penelitiannya mengemukakan bahwa kecemasan yang timbul selama periode *developmental crisis* dapat berkontribusi pada peningkatan gejala depresi, karena individu merasa tidak dapat mengatasi tantangan hidup yang datang dengan fase tersebut (Robinson et al., 2021). Oleh karena itu, *developmental crisis* yang tidak ditangani dengan baik dapat berpotensi memperburuk kesehatan mental dan meningkatkan resiko depresi pada individu.

Rendanya tingkat kesejahteraan psikologis yaitu, seperti perasaan cemas dan tertekan. Menurut penelitian, perasaan cemas adalah salah satu faktor yang paling berpengaruh. Khawatir yang berlebihan tentang hal-hal yang mungkin tidak terjadi sering menyebabkan stres dan tekanan emosional (Rahimah et al., 2022). Evaluasi diri yang negatif, Orang-orang yang mengalami krisis seperempat usia sering kali memiliki penilaian diri yang negatif, merasa putus asa, dan terjebak dalam situasi yang sulit. Faktor - faktor ini dapat menghambat kemampuan untuk membuat keputusan yang tepat dan mengatasi masalah yang muncul.

*Developmental crisis* dapat memiliki dampak signifikan terhadap gangguan mood seseorang, terutama karena fase ini sering kali melibatkan tekanan emosional yang intens. Arnett menekankan bahwa usia dewasa muda adalah periode transisi yang penuh ketidakpastian dan ambiguitas (Arnett, 2007).

Ketidakpastian tersebut sering kali menyebabkan individu merasa terisolasi, kesepian, atau bahkan kehilangan harapan, yang dapat berdampak pada stabilitas emosional. Penelitian oleh (Robinson & Wright, 2013) tentang *early adult crisis* juga menunjukkan bahwa fase ini dapat memicu stres psikologis yang berkepanjangan, mengganggu fungsi emosional, dan meningkatkan risiko gangguan mood. Studi terbaru oleh (Pramono et al., 2023) mendukung pandangan ini, menunjukkan bahwa *developmental crisis* dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang signifikan, termasuk rasa tidak puas terhadap kehidupan, depresi, dan kecemasan. Beban emosional yang timbul dari keraguan diri, kebingungan terhadap masa depan, serta tekanan sosial untuk memenuhi ekspektasi menjadi faktor utama yang memengaruhi mood seseorang selama *developmental crisis*.

*Developmental crisis* juga berdampak signifikan pada prestasi akademik individu. Ketidakstabilan emosional yang umum terjadi selama fase ini, seperti kecemasan, ketakutan, dan kesedihan, dapat mengganggu fokus, motivasi, dan kemampuan belajar. Ketidakmampuan untuk mengelola tekanan emosional ini menyebabkan individu kesulitan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efektif. Selain itu, Arnett menjelaskan bahwa masa transisi menuju dewasa sering kali disertai tekanan sosial untuk mencapai keberhasilan (Arnett, 2007). Harapan tinggi dari orang tua, teman sebaya, dan masyarakat dapat memicu stres yang berdampak negatif pada kemampuan akademik. Penelitian oleh (Pekrun et al., 2002) dalam kerangka control-value theory menunjukkan bahwa emosi akademik, seperti stres dan kecemasan, dapat menurunkan motivasi dan performa belajar mahasiswa. Penelitian (Pramono et al., 2023) juga menegaskan bahwa individu yang mengalami *developmental crisis* cenderung mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan tantangan emosional. Akibatnya, hal ini berdampak pada penurunan konsentrasi, produktivitas, dan performa akademik secara keseluruhan.

Prestasi akademik rendah, individu pada masa *developmental crisis* sering mengalami ketidakstabilan emosional seperti kecemasan, ketakutan, dan kesedihan, yang dapat menghambat pencapaian akademik dan menghalangi fokus dan kinerja akademik. Selain itu tekanan untuk memenuhi standar sosial dan harapan orang tua dapat meningkatkan stres dan pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik. Individu mungkin kesulitan menyeimbangkan tanggung jawab akademik dengan tantangan emosional yang dihadapi selama *developmental crisis*.

Tingkat produktifitas rendah, studi menunjukkan bahwa *developmental crisis* dapat mempengaruhi produktivitas seseorang. Terutama pada lulusan perguruan tinggi yang baru saja beralih dari dunia akademik ke dunia kerja. Akibat dari krisis ini, individu dapat mengalami perasaan cemas, stres, dan depresi, yang dapat menghambat kemampuan individu secara optimal (Jihan Fahira et al., 2023). Ketidakpastian dalam transisi dari sekolah kedunia nyata dapat menyebabkan individu dengan efikasi rendah kesulitan menetapkan tujuan masa depan, yang dapat berdampak pada produktivitas (Robbins, 2001).

*Developmental crisis* juga memiliki dampak signifikan terhadap hubungan sosial individu. Pada fase ini, individu sering menghadapi tantangan emosional yang memengaruhi kemampuan mereka untuk membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal. Menurut teori *emerging adulthood* oleh (Arnett, 2007) periode transisi ini tidak hanya ditandai dengan eksplorasi identitas pribadi tetapi juga dengan perubahan dalam pola hubungan sosial, termasuk rasa terisolasi atau kesulitan menjalin koneksi yang mendalam dengan orang lain. Studi oleh (Robinson & Wright, 2013) tentang early adult crisis menunjukkan bahwa perasaan tidak stabil secara emosional yang dialami individu selama *developmental crisis* dapat menciptakan konflik dalam hubungan, baik dengan keluarga, teman, maupun pasangan. Individu yang merasa tidak pasti tentang masa depan cenderung menarik diri secara sosial, yang sering kali mengakibatkan hubungan yang kurang harmonis. Penelitian oleh (Pramono et al., 2023) juga menunjukkan bahwa *developmental crisis* dapat menyebabkan peningkatan konflik dalam hubungan interpersonal, terutama karena individu berjuang untuk memenuhi ekspektasi sosial sambil mencari arah hidup.

*Developmental crisis* juga memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan individu, baik secara fisik maupun mental. Masa transisi ini sering kali ditandai dengan tekanan emosional yang tinggi, yang dapat memengaruhi kesejahteraan keseluruhan.

Arnett dalam teorinya tentang *emerging adulthood*, ketidakpastian tentang identitas, karier, dan hubungan sering kali menyebabkan stres kronis yang dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental (Arnett, 2007).

Studi oleh (Robinson & Wright, 2013) menunjukkan bahwa stres yang dialami selama *developmental crisis* dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, termasuk insomnia, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan gejala psikosomatik lainnya. Penelitian tersebut juga mencatat bahwa individu yang mengalami *developmental crisis* sering kali mengabaikan pola makan sehat, olahraga, dan kebiasaan hidup yang baik, yang semakin memperburuk kondisi kesehatan mereka. Selain itu, Pramono menemukan bahwa *developmental crisis* sering kali berdampak pada kesehatan jangka panjang akibat ketidakmampuan individu untuk mengelola stres (Pramono et al., 2023). Mereka yang mengalami krisis ini melaporkan tingkat energi yang rendah, kurangnya kualitas tidur, dan peningkatan risiko gangguan kesehatan terkait stres.

Upaya untuk menghadapi *developmental crisis* telah dibahas dalam berbagai penelitian. Sebagai contoh, Arnett menekankan pentingnya penerimaan diri dalam fase *emerging adulthood* untuk mengatasi ketidakpastian yang dialami selama QLC (Arnett, 2007). Penerimaan diri ini membantu individu untuk mengurangi kebingungan dan memfokuskan diri pada pencarian tujuan hidup yang lebih jelas. Selain itu, penelitian oleh (Robinson & Wright, 2013) menunjukkan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, atau profesional, dapat mengurangi perasaan terisolasi dan memberikan rasa aman saat individu menghadapi transisi kehidupan yang penuh tantangan. Dukungan ini juga berfungsi sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan sosial dan ekspektasi yang sering kali memperburuk kecemasan selama *developmental crisis*.

Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada dalam fase *emerging adulthood* sering menghadapi ketidakpastian, transisi, dan refleksi diri yang mendalam. Perasaan kehilangan arah, ketidakstabilan emosional, dan pertanyaan tentang makna hidup menjadi fenomena yang relevan dalam memahami *developmental crisis* yang mereka alami.

Temuan ini sejalan dengan teori *early adult crisis* yang dikemukakan oleh (Robinson & Wright, 2013) yang menjelaskan bahwa individu pada tahap awal kedewasaan sering kali menghadapi konflik antara harapan ideal dan kenyataan yang dihadapi.

Fenomena *developmental crisis* ini memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik secara emosional, mental, maupun fisik. Jika tidak ditangani dengan baik, *developmental crisis* dapat berujung pada masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan kronis, atau hilangnya motivasi. Oleh karena itu, penting untuk memahami lebih dalam mengenai faktor pemicu *developmental crisis* yang dialami mahasiswa, terutama di Universitas Lampung.

Fenomena *developmental crisis* pada mahasiswa dapat dimaknai sebagai periode transisi dan perubahan signifikan yang memunculkan tantangan psikologis dan emosional. Krisis ini lebih dari sekadar masalah terisolasi biasa melainkan melibatkan pergeseran besar dalam identitas, tujuan, dan jalan hidup seseorang. Mahasiswa, sebagai individu yang berada di fase perkembangan penting menuju kedewasaan, seringkali dihadapkan pada tuntutan akademik, sosial, dan personal yang kompleks, yang berpotensi menyebabkan atau memperburuk krisis perkembangan.

Memahami *developmental crisis* secara komprehensif memerlukan peninjauan dari berbagai dimensi yang saling berkaitan dan membentuk pengalaman krisis tersebut. Penelitian ini akan mengkaji *developmental crisis* pada mahasiswa Universitas Lampung melalui kerangka tiga dimensi utama, yang masing-masing merepresentasikan aspek fundamental dari pengalaman krisis:

*Disconnection and Distress*: Dimensi ini mengacu pada perasaan terputus atau terasing (*disconnection*) yang dialami individu, baik dari diri sendiri, dari hubungan sosial, maupun dari lingkungan yang seharusnya mendukung. Perasaan ini seringkali disertai dengan tekanan emosional yang intens (*distress*), seperti kecemasan, kebingungan, frustrasi, atau bahkan perasaan hampa dan kehilangan arah. Bagi mahasiswa, *disconnection* bisa muncul dalam bentuk kesulitan beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, merasa tidak sesuai dengan teman sebaya, atau kehilangan minat pada tujuan akademik yang semula ditekuni. *Distress* kemudian termanifestasi sebagai beban psikologis yang signifikan, memengaruhi kesejahteraan mental dan performa akademik mahasiswa.

*Lack of Clarity and Control:* Dimensi ini menunjukkan aspek ketidakpastian dan perasaan hilangnya kendali yang dialami individu di tengah krisis. *Lack of clarity* merujuk pada kebingungan mengenai identitas diri, nilai-nilai personal, tujuan hidup, atau arah masa depan yang jelas. Mahasiswa menghadapi dilema signifikan terkait pilihan karier, tujuan pasca-kampus, atau bahkan identitas diri mereka sebagai individu dewasa. Ketidakjelasan ini seringkali diperparah oleh *lack of control*, yaitu perasaan tidak berdaya atau tidak mampu memengaruhi atau mengendalikan situasi serta hasil dari berbagai keputusan penting dalam hidup. ini dapat menimbulkan rasa frustrasi, kecemasan, dan kesulitan dalam pengambilan keputusan yang efektif.

*Turning Point and Transition:* Meskipun *developmental crisis* seringkali diwarnai oleh kesulitan, dimensi ini menekankan potensi transformatif dari pengalaman tersebut. *Turning point* adalah momen krusial atau titik balik di mana individu dihadapkan pada suatu pilihan atau keputusan penting yang berpotensi mengubah arah hidup mereka secara signifikan. Momen ini, meskipun seringkali memicu gejolak emosi, menjadi introspeksi mendalam, evaluasi ulang prioritas, dan penemuan makna baru. Seiring dengan titik balik ini, terjadi *transition* atau proses perubahan berkelanjutan dari satu fase kehidupan ke fase berikutnya. Bagi mahasiswa, ini bisa berarti transisi dari ketergantungan menjadi kemandirian, dari identitas remaja menjadi identitas dewasa, atau dari pembelajaran pasif menjadi pembelajaran mandiri. Dimensi ini menyoroti bahwa krisis bukan hanya akhir, melainkan juga awal dari adaptasi, pertumbuhan pribadi, pengembangan resiliensi, dan pembentukan identitas yang lebih matang dan kokoh.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Fenomena *developmental crisis* yang dialami mahasiswa Universitas Lampung menunjukkan beberapa indikasi yang perlu menjadi perhatian serius. Pertama, terlihat adanya *disconnection and distress* di kalangan mahasiswa, ditunjukkan dengan adanya perasaan terasing atau terpisah dari lingkungan sosial maupun akademik.

Kondisi ini dapat menghambat adaptasi dan partisipasi aktif mahasiswa dalam kehidupan kampus. Kedua, munculnya *lack of clarity and control*, di mana sebagian mahasiswa mengalami kesulitan signifikan dalam mengambil keputusan penting

terkait arah hidup dan masa depan mereka, menimbulkan kebingungan dan ketidakpastian.

Selain itu, aspek *Turning Point and Transition* juga menjadi beban berat bagi mahasiswa, khususnya terkait dengan kurikulum dan tuntutan akademik perguruan tinggi yang dirasakan sangat membebani. Transisi dari masa sekolah ke dunia perkuliahan, dengan segala perubahan tuntutan dan ekspektasi, seringkali tidak berjalan mulus. Terakhir, masalah yang tidak kalah penting adalah ketidakpastian terkait karir atau kehilangan arah di masa depan. Banyak mahasiswa merasa belum memiliki gambaran yang jelas mengenai jalur karir yang akan diambil setelah lulus, bahkan ada yang merasa kehilangan motivasi atau tujuan, sehingga berpotensi mempengaruhi semangat belajar dan perencanaan masa depan. Berbagai permasalahan ini secara keseluruhan menggambarkan adanya tekanan psikologis dan tantangan adaptasi yang signifikan di kalangan mahasiswa Universitas Lampung, yang jika tidak diatasi dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan prestasi akademik.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dipaparkan, maka terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu bagaimana gambaran *developmental crisis* pada mahasiswa Universitas Lampung.

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka terdapat tujuan dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui gambaran *developmental crisis* pada mahasiswa Universitas Lampung.

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi manfaat teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini berkontribusi sebagai pengembangan ilmu bimbingan dan konseling pribadi khususnya yang berkaitan dengan *developmental crisis*.

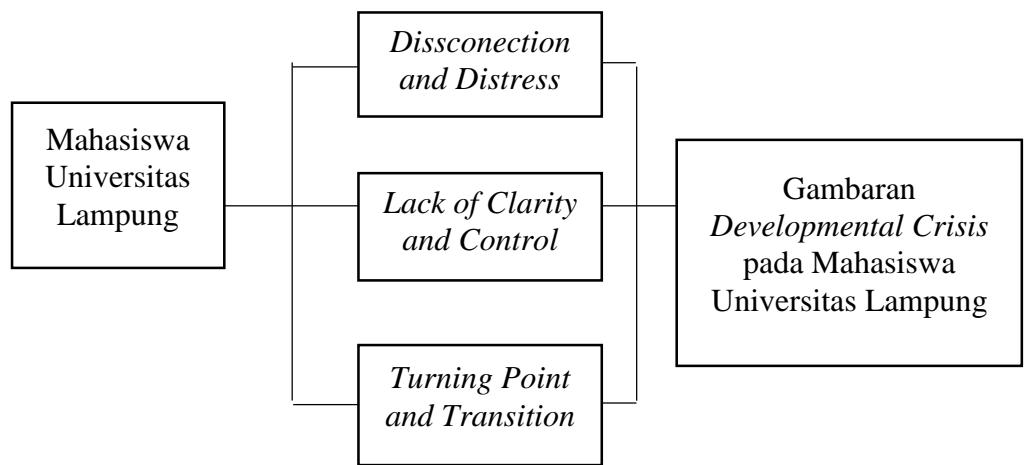
Penelitian ini memberikan pemahaman baru tentang faktor-faktor pemicu *developmental crisis* yang relevan.

b. Manfaat Praktis

- 1) Mahasiswa: Memberikan wawasan kepada mahasiswa terkait *developmental crisis*
- 2) Program studi bimbingan konseling: Memperkaya khasanah keilmuan bidang bimbingan konseling terkait *developmental crisis*
- 3) Peneliti selanjutnya menjadi rujukan penelitian yang membahas tentang *developmental crisis*

## **1.6 Kerangka Pikir**

Mahasiswa berada dalam fase *emerging adulthood* (Arnett, 2000), yaitu masa transisi yang penuh dinamika dan ketidakpastian. Fase ini membuat mahasiswa rentan terhadap *developmental crisis* yang dapat memicu *Quarter Life Crisis* (QLC). Studi pendahuluan menunjukkan bahwa QLC dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk prestasi akademik, kesejahteraan pribadi, hubungan sosial, dan kesehatan mental. Dampak tersebut, jika tidak dikelola dengan baik, dapat memperburuk tekanan psikologis mahasiswa dan menghambat perkembangan mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mencegah dan mengelola *developmental crisis* yang dialami mahasiswa. Salah satu langkah penting adalah dengan mengukur faktor-faktor penyebab *developmental crisis* menggunakan instrumen yang valid. Pengukuran ini diharapkan dapat memberikan data yang akurat sebagai dasar untuk merancang intervensi pencegahan yang efektif.



Gambar 1. Kerangka Pikir

### **1.7 Hipotesis Penelitian**

H0 : *Developmental crisis* mahasiswa Universitas Lampung rendah

Ha : *Developmental crisis* mahasiswa Universitas Lampung tinggi

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 *Developmental crisis*

#### 2.1.1 Definisi

*Developmental* berasal dari kata kerja bahasa Inggris *to develop*, yang berarti mengembangkan, tumbuh, atau memajukan. Akar kata *develop* dapat ditelusuri kembali ke bahasa Latin *disvolvere*, yang memiliki arti melepaskan atau membuka gulungan. *Developmental* merujuk pada segala hal yang berhubungan dengan pertumbuhan progresif, kematangan, dan perubahan yang dialami individu dari waktu ke waktu. Sedangkan *crisis* berasal dari bahasa Yunani Kuno (*κρίσις*), yang berarti titik balik, keputusan, atau penilaian. Momen krusial yang menuntut pengambilan keputusan atau terjadinya perubahan signifikan. *Developmental crisis* secara etimologis dapat diartikan sebagai titik balik atau momen penentuan dalam proses perkembangan atau pertumbuhan seseorang, di mana individu menghadapi pilihan-pilihan krusial yang akan membentuk jalur kehidupannya selanjutnya.

Secara terminologi, *developmental crisis* atau krisis perkembangan merujuk pada sebuah periode transisi signifikan dalam kehidupan individu yang dicirikan oleh adanya ketidakseimbangan, konflik, atau tantangan yang membutuhkan adaptasi dan resolusi. Istilah ini bukan sekadar menunjukkan masalah, melainkan sebuah titik balik krusial dalam lintasan perkembangan seseorang. Ibarat persimpangan jalan, krisis ini memaksa individu untuk membuat pilihan dan menyesuaikan diri dengan tuntutan baru, yang pada akhirnya akan membentuk jalur perkembangan individu selanjutnya.

*Developmental crisis* adalah krisis yang dialami individu sebagai bagian dari proses perkembangan normal dalam kehidupan. Petrov yang terinspirasi dari Erikson (1963), menjelaskan bahwa *developmental crisis* merupakan fase transisi yang

muncul ketika individu menghadapi tantangan atau konflik spesifik pada tahap perkembangan tertentu (Petrov et al., 2022). Penyelesaian konflik ini penting untuk mendorong pertumbuhan psikologis yang sehat. Sebaliknya, kegagalan dalam mengatasi *developmental crisis* dapat berdampak negatif pada kesejahteraan individu, termasuk aspek psikologis, sosial, dan fisik.

### **2.1.2 Karakteristik**

Melalui telaah riset terdahulu (Petrov et al., 2022) mengklasifikasikan beberapa karakteristik yang umumnya dirasakan oleh individu yang sedang mengalami *developmental crisis*. Karakteristik ini mencakup berbagai aspek emosional, kognitif, dan sosial yang berperan dalam proses perubahan identitas dan penyesuaian diri. Berikut adalah penjelasan rinci dari karakteristik-karakteristik tersebut:

- 1. *Turning Point and Transition*** (titik balik atau transisi)

Individu yang mengalami krisis perkembangan sering kali merasa berada pada titik balik atau transisi penting dalam hidup mereka. Transisi ini biasanya melibatkan perubahan peran dalam kehidupan pribadi dan profesional serta perubahan dalam hubungan interpersonal. Perubahan tersebut dapat berupa perpindahan dari satu tahap kehidupan ke tahap berikutnya, seperti dari masa remaja ke dewasa, dari pendidikan ke dunia kerja, atau dari lajang ke pernikahan.

Dua tema utama yang sering menjadi titik balik dalam masa krisis adalah perubahan karir dan hubungan interpersonal (Petrov et al., 2022). Perubahan karir mencakup peralihan pekerjaan, pengembangan karir yang tidak terduga, atau ketidakpastian karir. Sementara itu, perubahan dalam hubungan interpersonal dapat melibatkan berakhirnya hubungan yang penting, seperti perceraian atau putus cinta, atau perubahan dinamika dalam hubungan keluarga atau pertemanan. Perubahan-perubahan ini sering kali memicu individu untuk melakukan penilaian ulang terhadap tujuan hidup dan identitas mereka.

- 2. *Feeling Overwhelmed and Struggling to Cope*** (merasa kewalahan dan kesulitan untuk mengatasinya)

Selama krisis perkembangan, individu sering kali merasa kewalahan oleh tuntutan lingkungan yang terus meningkat, yang pada gilirannya memengaruhi kemampuan mereka untuk mengatasinya. Perasaan kewalahan ini disebabkan oleh kenyataan bahwa strategi coping (*coping mechanism*) yang digunakan sebelumnya tidak lagi efektif. Hal ini membuat individu merasa kehilangan kendali dan tidak mampu menghadapi situasi yang dihadapi.

Petrov berpendapat orang seringkali harus mencari atau membuat mekanisme baru untuk beradaptasi dengan lingkungan luar ketika mekanisme pertahanan diri yang lama tidak lagi berfungsi (Petrov et al., 2022). Proses ini melibatkan perubahan perilaku, pola kebiasaan, dan hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar. Individu mungkin mengubah cara mereka berinteraksi dengan orang lain, mengatur waktu, atau mengelola emosi mereka untuk menemukan keseimbangan baru dalam hidup mereka. Perubahan yang berhasil membawa keseimbangan baru akan bertahan dan mengubah struktur kehidupan individu secara permanen.

3. ***Experiencing Strong Negative Emotions and Cognitions*** (mengalami emosi dan kognisi negatif yang kuat)

Dalam fase krisis, individu cenderung mengalami intensitas emosi yang lebih besar daripada biasanya. Emosi yang umum dialami termasuk kecemasan, depresi, frustrasi, dan kemarahan. Petrov menemukan bahwa kecemasan sering kali terkait dengan ketidakpastian tentang masa depan dan situasi yang berada di luar kendali individu (Petrov et al., 2022). Selain itu, perasaan depresif sering muncul dari perasaan kehilangan, baik kehilangan harapan, hubungan, atau peran sosial.

Frustrasi dan kemarahan biasanya berasal dari persepsi bahwa individu tidak mampu mengendalikan hidup mereka, sering kali disertai dengan keyakinan bahwa keadaan ini disebabkan oleh faktor eksternal atau oleh orang lain. Emosi negatif ini bisa sangat mengganggu kesejahteraan psikologis individu dan sering kali memerlukan intervensi untuk membantu individu dalam mengelolanya.

4. ***Questioning and Seeking Meaning*** (mempertanyakan dan mencari makna)  
Selama masa krisis perkembangan, individu cenderung lebih sering mempertanyakan makna hidup mereka. Petrov mencatat bahwa individu dalam krisis sering beralih pada *self-help*, spiritualitas, dan agama sebagai cara untuk mencari pemahaman yang lebih dalam tentang tujuan hidup mereka (Petrov et al., 2022). Proses ini melibatkan peningkatan kesadaran akan kehidupan dan kematian, serta refleksi mendalam tentang asumsi dan keyakinan yang telah lama mereka pegang.

Individu mungkin mulai meragukan nilai-nilai yang sebelumnya mereka anut dan mencari makna yang lebih autentik sesuai dengan pengalaman baru mereka. Pencarian ini tidak hanya berfokus pada aspek spiritual tetapi juga pada pencarian jati diri yang lebih dalam, yang sering kali menjadi landasan untuk perubahan identitas dan struktur kehidupan di masa depan.

5. ***Experiencing Changes and Uncertainty, Instability to Identity and Self*** (mengalami perubahan dan ketidakpastian, ketidakstabilan terhadap identitas dan diri)

Individu mengalami perubahan identitas diri. Individu meninjau serta menilai ulang berbagai identitas diri yang dimilikinya berdasarkan berbagai informasi serta insight baru yang didapatkannya.

Timbul dorongan yang tinggi untuk lebih memahami dinamika diri (*intrapersonal*), dorongan tersebut kemudian membuat individu secara intensif melakukan refleksi diri. Sebagai dampaknya, individu menjadi lebih menyadari berbagai aspek, kualitas serta identitas diri yang selama ini terabaikan atau dengan sengaja disembunyikan. Kondisi ini kemudian membantu individu dalam membentuk identitas diri yang baru untuk menggantikan identitas lama.

Pergeseran identitas pada masa krisis digambarkan sebagai konflik antara identitas diri “palsu” (yang dibangun untuk mendapatkan persetujuan sosial dan menyembunyikan berbagai hal dari diri yang dianggap tidak pantas oleh lingkungan sekitar) menjadi pribadi yang lebih autentik.

Selama masa krisis individu seringkali bereksperimen menunjukkan aspek diri yang sebelumnya tersembunyi. Refleksi diri mendalam akan mendorong

individu untuk menantang identitas diri mereka, proses ini adalah elemen kunci dalam membangun kembali aspek internal dari struktur kehidupan.

Adapun teori *emerging adulthood* mengajukan 5 karakteristik perkembangan yang dirasakan individu pada usia 18 - 29 tahun.

- a. Eksplorasi identitas: tahapan perkembangan menjelang dewasa sarat dengan berbagai aktivitas eksploratif yang bertujuan untuk membentuk identitas diri, terutama terkait dengan topik hubungan asmara dan juga karir. Individu berusaha untuk membangun persepsi tentang siapakah mereka dan apa yang mereka ingin lakukan di kehidupan mereka kelak. Semakin cepat individu menemukan “panggilan hidup” maka akan semakin cepat individu akan bertransisi menjadi pribadi yang dewasa. Namun dewasa ini, untuk menemukan panggilan hidup merupakan tantangan tersendiri. Internet dipenuhi dengan berbagai narasi kisah sukses yang sudah difilter sedemikian rupa sehingga memunculkan ilusi bahwa semua pilihan hidup bisa dan mudah untuk dicapai tanpa adanya proses yang sulit.
- b. Ketidakstabilan: individu yang berada pada tahapan perkembangan menjelang dewasa mengetahui bahwa mereka harus menyusun “rute” untuk menuju masa dewasa. Namun pada perjalannya, melalui serangkaian proses uji coba, individu harus secara konstan melakukan revisi rute. Proses mencoba gagal, revisi rute yang secara konstan dialami, menempatkan individu pada posisi ketidakstabilan yang membuat mereka merasakan berbagai tekanan dan emosi negatif. Pada beberapa kasus, individu melampiaskan tekanan dan emosi negatif tersebut pada kegiatan – kegiatan yang merugikan diri sendiri.
- c. Fokus terhadap diri sendiri: tahapan perkembangan menjelang dewasa merupakan masa dimana seorang individu akhirnya mendapatkan kebebasan dengan tingkat yang tinggi. Individu mendapatkan kesempatan untuk mengambil keputusan untuk diri sendiri setelah sebelumnya lebih banyak diarahkan oleh orang dewasa. Individu mulai menikmati kebebasan dalam menentukan pilihan secara bebas, sesuai dengan preferensi yang dianggap mereka benar. Rasa kebebasan juga dirasakan oleh individu sebagai dampak dari ketiadaan tanggung jawab kepada orang lain, dimana

belum ada orang lain yang bergantung kepada mereka. Dampaknya adalah individu akan menjadi benar - benar fokus kepada diri sendiri dan terkesan egois.

- d. Perasaan terjebak diantara remaja & dewasa: meski euforia karena merasakan kebebasan mengambil keputusan, namun individu pada tahapan perkembangan menjelang dewasa merasakan dorongan untuk segera menjadi pribadi dewasa. Dorongan tersebut datang dari dalam diri dan juga orang disekitar. Kondisi ini menyebabkan mereka merasa terjebak, tau harus segera mendewasa, namun takut dengan konsekuensi yang melekat.
- e. Harapan di antara berbagai tekanan: kecemasan dan berbagai emosi negatif yang hadir pada tahapan perkembangan menjelang dewasa. Individu juga merasakan harapan yang tinggi untuk dapat mewujudkan berbagai aspirasi indah akan masa depan yang dimilikinya lewat berbagai kemungkinan yang ada dihadapan mereka. Riset menunjukkan bahwa kampus dapat menjadi tempat yang dapat menstimulasi dan menjaga nyala harapan untuk menjadi lebih baik tetap bertahan pada individu pada Tahapan perkembangan menjelang dewasa (Taylor & Cranton, 2012).

### **2.1.3 Dimensi-Dimensi *Developmental Crisis***

*Developmental crisis* adalah pengalaman *multidimensional* yang dapat dipahami melalui beberapa aspek kunci. Menurut (Petrov et al., 2022) terdapat tiga dimensi utama yang seringkali muncul dalam pengalaman *developmental crisis*, yaitu:

#### **a. *Disconnection and Distress***

Dimensi ini merujuk pada pengalaman internal individu yang merasa terputus atau terasing dari diri sendiri, orang lain, atau lingkungan sosialnya. *Disconnection* bisa berupa perasaan tidak memiliki tujuan yang jelas, merasa tidak cocok dengan lingkungan akademik atau sosial, atau kehilangan arah dalam hidup. Ini dapat termanifestasi sebagai isolasi sosial, kesulitan dalam membangun atau mempertahankan hubungan, dan perasaan tidak dipahami. Seiring dengan perasaan terputus ini, muncul distress atau tekanan emosional. Tekanan ini dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti kecemasan, depresi, frustrasi, kebingungan, atau bahkan keputusasaan. Mahasiswa yang

mengalami dimensi ini mungkin menunjukkan gejala seperti penurunan motivasi belajar, perubahan pola tidur dan makan, atau kesulitan dalam mengelola emosi. Pada intinya, dimensi *Disconnection and Distress* menangkap aspek emosional dan psikologis dari krisis perkembangan, di mana individu merasa tidak seimbang dan mengalami penderitaan batin.

**b. *Lack of Clarity and Control***

Dimensi ini menunjukkan ketidakpastian dan perasaan hilangnya kendali yang dialami individu selama *developmental crisis*. *Lack of clarity* mengacu pada kebingungan mengenai identitas diri, tujuan hidup, nilai-nilai, atau arah masa depan. Mahasiswa mungkin merasa tidak yakin dengan pilihan jurusan, karir, atau bahkan keputusan personal lainnya. Mahasiswa mungkin bertanya-tanya tentang siapa mereka sebenarnya dan apa yang ingin mereka capai.

Kebingungan ini seringkali disertai dengan *lack of control*, yaitu perasaan tidak berdaya atau tidak mampu mengendalikan situasi atau peristiwa yang terjadi di sekitar mereka. Mahasiswa mungkin merasa bahwa hidup mereka berjalan di luar kendali mereka, sehingga menimbulkan rasa frustrasi, kecemasan, dan ketidakmampuan untuk membuat keputusan yang efektif. Dimensi ini menunjukkan tantangan kognitif dan perilaku yang terkait dengan ketidakpastian masa depan dan kurangnya otonomi yang dirasakan.

**c. *Turning Point and Transition***

Dimensi *Turning Point and Transition* merupakan aspek dinamis dari *developmental crisis* yang menyoroti potensi perubahan dan pertumbuhan. *Turning point* adalah momen krusial atau titik balik dalam kehidupan individu di mana mahasiswa dihadapkan pada suatu pilihan atau keputusan penting yang akan mengubah arah hidup. Meskipun seringkali menyakitkan, momen untuk introspeksi mendalam dan evaluasi ulang prioritas. *Transition* mengacu pada proses perubahan yang berkelanjutan dari satu tahap kehidupan ke tahap berikutnya, seringkali melibatkan adaptasi terhadap peran, tanggung jawab, atau lingkungan baru. Dalam konteks mahasiswa, ini bisa berarti transisi dari kehidupan sekolah menengah ke Universitas, dari ketergantungan orang tua ke kemandirian, atau dari satu fase perkembangan identitas ke fase berikutnya. Dimensi ini menekankan bahwa meskipun *developmental crisis* melibatkan kesulitan merupakan kesempatan untuk pertumbuhan pribadi, pengembangan resiliensi, dan pembentukan identitas yang lebih matang. Individu diharapkan dapat belajar dari pengalaman krisis ini dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif.

**2.1.4 Faktor – Faktor Yang Memengaruhi *Developmental Crisis***

Mengetahui perbedaan tingkat *developmental crisis* antara kelompok-kelompok mahasiswa, berdasarkan keseluruhan, dimensi, jenis kelamin, semester perkuliahan, dan tempat tinggal, adalah inti dalam penelitian ini karena memberikan pemahaman yang jauh lebih menyeluruh dan beragam aspek tentang fenomena krisis perkembangan pada mahasiswa Universitas Lampung. Pemahaman ini tidak cuma melihat seberapa banyak krisis terjadi secara umum dan memungkinkan identifikasi faktor-faktor spesifik baik demografis maupun situasional yang mungkin memperparah atau, sebaliknya, mengatasi *developmental crisis*. Jika tidak menganalisis perbedaan-perbedaan ini secara mendalam, upaya untuk mengatasi masalah krisis perkembangan pada mahasiswa akan bersifat umum dan kurang efektif.

Secara lebih lengkap, pemahaman ini memiliki dampak besar, baik dalam praktik maupun teori. Pertama, dari sudut pandang teoritis, analisis perbedaan yang

dilakukan membantu memperkaya kerangka konsep *developmental crisis*. Teoriteori perkembangan dewasa muda, seperti yang dikemukakan oleh (Arnett, 2007) memberikan dasar akan tetapi, menerapkannya pada konteks spesifik mahasiswa dan mengamati bagaimana faktor-faktor seperti gender, tahapan akademik, dan lingkungan sosial memengaruhi pengalaman krisis memberikan bukti empiris yang lebih spesifik. Ini memungkinkan peneliti untuk memvalidasi, memodifikasi, atau bahkan mengembangkan sub-teori yang lebih relevan dengan populasi mahasiswa Universitas Lampung.

Kedua, dari perspektif intervensi dan dukungan psikologis, pengetahuan mengenai kelompok mana yang paling rentan terhadap *developmental crisis* sangatlah penting. Jika hasil penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat krisis yang lebih tinggi, program intervensi dapat dirancang secara lebih sensitif gender, mungkin dengan fokus pada isu-isu seperti manajemen ekspektasi peran ganda, tekanan sosial, atau promosi strategi coping adaptif yang mungkin lebih relevan bagi mahasiswa. Demikian pula, jika mahasiswa semester 4 menunjukkan rata-rata krisis tertinggi, ini menjadi petunjuk penting bagi layanan bimbingan di Universitas Lampung untuk mengalokasikan sumber daya secara lebih intensif pada periode tersebut, mungkin melalui workshop penentuan jalur karier, bimbingan akademik, atau kelompok dukungan sebaya. Apabila tempat tinggal (misalnya, tinggal di rumah atau kos/asrama) juga menunjukkan perbedaan, maka layanan dukungan dapat disesuaikan untuk mengatasi tantangan spesifik yang dihadapi oleh masing-masing kelompok, seperti permasalahan kemandirian bagi yang tinggal di rumah, atau penyesuaian sosial bagi yang tinggal di luar rumah.

Ketiga, secara praktis, pemahaman ini memungkinkan Universitas Lampung untuk mengoptimalkan alokasi sumber daya. Sumber daya universitas, termasuk anggaran untuk layanan konseling, program pengembangan mahasiswa, dan kegiatan ekstrakurikuler, seringkali terbatas. Dengan mengetahui kategori mahasiswa mana yang paling membutuhkan dukungan terkait *developmental crisis*, universitas dapat menyalurkan sumber daya tersebut secara lebih efisien dan efektif, memastikan bahwa bantuan mencapai mereka yang paling rentan. Hal ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan tetapi juga berpotensi meningkatkan tingkat retensi mahasiswa dan prestasi akademik.

Terakhir, dari sisi penelitian lanjutan dan rekomendasi kebijakan, hasil yang menunjukkan perbedaan ini menjadi dasar kuat untuk studi eksploratif lebih lanjut mengenai faktor-faktor pemicu dan pelindung spesifik dalam setiap kelompok. Selain itu, temuan ini dapat menjadi bukti empiris yang kuat untuk merumuskan rekomendasi kebijakan yang lebih bertarget bagi institusi pendidikan tinggi. Misalnya, kebijakan terkait program orientasi mahasiswa baru, pengembangan kurikulum yang adaptif, atau pembentukan lingkungan kampus yang lebih suportif dapat dibentuk berdasarkan pemahaman yang mendalam mengenai bagaimana *developmental crisis* terwujud dan memengaruhi berbagai kelompok mahasiswa. Dengan demikian, analisis perbedaan ini bukan hanya sekadar data, melainkan dasar penting bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik yang lebih baik dalam mendukung perkembangan mahasiswa.

### 2.1.5 Penelitian relevan

Dalam penelitian ini, peneliti mengacu pada penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan saat ini, berikut beberapa penelitian yang relevan dan dijadikan bahan telaah bagi peneliti:

- a. Penelitian yang dilakukan oleh (Arnett, 2000) dalam artikel "*Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*" menunjukkan bahwa individu dalam fase *emerging adulthood* (usia 18-30 tahun) lebih rentan terhadap *developmental crisis* karena mereka berada dalam masa eksplorasi identitas dan transisi menuju kedewasaan. Dijelaskan bahwa periode ini ditandai oleh berbagai ketidakpastian, seperti karir, hubungan, dan tujuan hidup, yang dapat memicu stres dan kebingungan.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh (Robinson & Wright, 2013) dengan judul "*Early Adult Crisis: A Developmental Perspective*" menyoroti fenomena *early adult crisis* yang sering terjadi akibat ketidaksesuaian antara harapan individu dan realitas kehidupan mereka. Dalam konteks ini, tekanan dari keluarga dan masyarakat sering memperburuk situasi. Robinson mencatat bahwa individu yang tidak memiliki strategi coping yang memadai cenderung mengalami gangguan emosional yang lebih berat. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa individu yang berhasil mengatasi krisis awal dewasa cenderung memiliki

pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri, yang membantu mereka dalam menghadapi tantangan di masa depan.

- c. Penelitian yang dilakukan oleh (Petrov et al., 2022) berjudul

*"The Impact of Academic and Social Stressors on Developmental crisisin University Students"* memberikan fokus pada *developmental crisis* yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik, tuntutan sosial, dan ekspektasi keluarga menjadi faktor utama yang memengaruhi *developmental crisis*. Ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi, baik dari keluarga maupun teman, cenderung lebih mampu mengatasi dampak negatif dari krisis perkembangan. Penelitian ini juga menyoroti pentingnya layanan konseling dan pengelolaan stres sebagai intervensi yang efektif.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini akan dilaksanakan di Universitas Lampung, yang beralamat lengkap di Jalan Prof. Sumantri Bojonegoro No.1, Gedong Meneng, Bandar Lampung, Lampung. Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada semester genap tahun akademik 2024/2025.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Metode penelitian merupakan suatu cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Guna mencapai tujuan yang diinginkan maka perlu menggunakan metode yang sesuai atau yang relevan untuk mencapai tujuan tersebut. Penelitian ini dirancang sebagai penelitian dengan menggunakan metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif.

Metode kuantitatif merupakan suatu metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme serta telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis (Sugiyono, 2015). Selain itu data penelitian pada metode kuantitatif berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Sedangkan penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, dan hasilnya akan diuraikan dalam bentuk laporan penelitian (Arikunto, 2019).

Metode deskriptif kuantitatif juga selaras dengan penelitian ini karena tujuan dari penelitian ini adalah ingin memusatkan bahasan kepada masalah yang aktual dan fenomena saat ini. Seperti yang disebutkan oleh (Sundjana, 1997) yaitu, metode penelitian deskriptif kuantitatif digunakan jika peneliti bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan peristiwa yang terjadi saat ini dalam bentuk angka-angka yang bermakna.

Penelitian ini akan menggunakan metode deskriptif kuantitatif sebab peneliti akan menggambarkan keadaan yang terjadi di masa kini. Sehingga penelitian ini nantinya akan memberi gambaran deskriptif terkait faktor penyebab *developmental crisis* pada mahasiswa di Universitas Lampung.

### **3.3 Subjek Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Lampung berusia 18-30 tahun. Rentang usia ini dipilih karena sesuai dengan fase *emerging adulthood*, yaitu masa transisi penting dari remaja menuju dewasa awal yang penuh tantangan dan peluang, seperti pendidikan, karier, hubungan sosial, dan pembentukan identitas diri. Universitas Lampung dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki mahasiswa dengan latar belakang sosial, budaya, usia, dan kota asal yang beragam. Keberagaman ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang luas dan kaya tentang fenomena *developmental crisis* di kalangan mahasiswa.

#### **3.3.2 Sampel**

Sampel adalah suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2015). Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Lampung. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan menggunakan teknik *voluntary sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kesukarelaan subjek untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti bekerja sama dengan himpunan mahasiswa di Universitas Lampung untuk membantu menyebarkan informasi mengenai penelitian. Kolaborasi ini dilakukan dengan memanfaatkan media sosial, seperti Instagram, dan WhatsApp yang dikelola oleh himpunan mahasiswa. Media sosial dipilih karena memiliki jangkauan yang luas dan menjadi salah satu saluran komunikasi utama di kalangan mahasiswa, sehingga dapat meningkatkan partisipasi dalam penelitian.

### **3.4 Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Maka definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

*Developmental crisis* merupakan periode ketegangan psikologis yang dialami individu selama fase transisi hidup yang signifikan, seperti masa peralihan dari remaja menuju dewasa muda, yang dipicu oleh perubahan atau tantangan dalam berbagai aspek kehidupan, baik psikologis, sosial, maupun lingkungan. Dalam konteks mahasiswa di Universitas Lampung, krisis perkembangan ini dapat mencakup tantangan terkait dengan pencarian identitas, penyesuaian diri dengan kehidupan akademik, pengembangan hubungan interpersonal, dan perencanaan karier. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang memicu krisis perkembangan tersebut, seperti tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan ketidakpastian masa depan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang berbagai jenis dan karakteristik krisis perkembangan yang dihadapi oleh mahasiswa di Universitas Lampung, serta faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya krisis tersebut.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala, dengan model likert. Skala likert merupakan suatu metode yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2021). Skala ini dirancang untuk mengukur sejauh mana responden merasakan atau mengalami suatu pernyataan dalam kurun waktu enam bulan terakhir. Semakin sesuai atau relevan pernyataan tersebut dengan pengalaman pribadi responden dalam enam bulan terakhir, maka semakin besar angka yang dipilih, yaitu mendekati angka 5. Sebaliknya, jika pernyataan tersebut dirasa kurang sesuai atau tidak dialami sama sekali, maka responden akan memilih

angka yang lebih kecil, yaitu mendekati angka 1. Dengan demikian, angka yang dipilih mencerminkan intensitas atau frekuensi pengalaman yang dirasakan oleh responden terkait dengan pernyataan yang diberikan.

### **3.6 Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari pernyataan DCQ yang menggunakan skala likert akan dianalisis untuk menghitung frekuensi distribusi jawaban dari responden pada setiap pernyataan. Hasil analisis ini akan memberikan gambaran tentang pola atau kecenderungan faktor yang memicu krisis perkembangan pada mahasiswa, serta seberapa besar intensitas krisis tersebut berdasarkan jawaban yang diberikan. Selain itu, dilakukan juga analisis validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data memiliki konsistensi dan daya ukur yang baik. Teknik analisis ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi krisis perkembangan pada mahasiswa di Universitas Lampung.

### 3.7 Kisi – Kisi Instrumen

**Tabel 3.1. Kisi – kisi Instrumen**

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Dissconnection and Distress</i>	Ketidakselarasan antara emosi dan ekspresi		1,7
	Kehampaan dan ketidakpastian arah hidup		4,10
<i>Lack of Clarity &amp; Control</i>	Keyakinan terhadap arah dan kontrol diri	2,8	
	Ketidakmampuan dalam mengatur kehidupan sehari-hari		5,11
<i>Turning Point &amp; Transition</i>	Perubahan sebagai proses adaptasi	3,6	
	Persepsi terhadap pertumbuhan dan perkembangan diri	9	12

### 3.8 Uji Coba Instrumen

Uji coba instrumen dilakukan untuk menguji alat ukur yang digunakan apakah valid dan reliabel. Dengan menggunakan instrumen yang valid dan reliabel dalam pengumpulan data, diharapkan hasil penelitian akan menjadi valid dan reliabel. Jadi instrumen yang valid dan reliabel menjadi syarat mutlak untuk mendapatkan hasil penelitian yang valid dan reliabel (Sugiyono, 2021).

#### 3.8.1 Uji Validitas

Hasil penelitian dikatakan valid apabila bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2021). Artinya, instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data itu valid. Valid diartikan bahwasannya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Valid menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya terjadi dengan data yang dapat dikumpulkan oleh peneliti.

Pada penelitian ini, uji validitas yang digunakan yaitu judgement expert atau pendapat para ahli. Setelah dilakukannya uji instrumen, kemudian dilanjutkan dengan uji coba kepada sampel namun bukan sampel sesungguhnya dari populasi.

Setelah diperoleh data dari hasil uji coba instrumen, kemudian dilanjutkan dengan pengujian validitas instrumen menggunakan Korelasi *product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Kriteria pengukuran uji validitas dalam penelitian ini ditentukan dari nilai rhitung dan rtabel. Untuk nilai rtabel dapat dilihat pada ketentuan nilai r *product moment*. Jadi untuk nilai rtabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebesar 0,207 karena jumlah respondennya sebanyak 90 orang.

Dengan demikian maka:

- Jika  $r_{hitung} > r_{tabel}$  = item valid
- Jika  $r_{hitung} < r_{tabel}$  = item tidak valid

Adapun hasil uji validitas yang sudah dilakukan, diketahui:

Dari total item pernyataan pada variabel *developmental crisis* yang berjumlah 12 item terdapat 11 item yang dinyatakan valid/layak dan terdapat 1 item yang dinyatakan tidak valid/gugur.

### **3.8.2 Uji Reliabilitas**

Hasil penelitian dapat dikatakan reliabel apabila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda. Instrumen penelitian yang reliabel artinya jika instrumen tersebut digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama maka akan tetap menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2021). Uji reliabilitas instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Alfa Cronbach dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25. Instrumen dapat dikatakan reliabel apabila nilai cronbach alpha  $> 0,60$  (Azwar, 2012). Adapun hasil uji reliabilitas instrumen pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Hasil Uji Reliabilitas**

Variabel	Cronbach's Alpha	N of Items
<i>Developmental crisis</i>	0,649	Reliabel

## **V. SIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat *developmental crisis* mahasiswa Universitas Lampung yaitu sebesar 35% atau 42 orang dikategorikan tinggi yaitu  $44 < X \leq 52$  dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### **5.2 Saran**

Berdasarkan temuan penelitian ini, beberapa saran praktis dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dapat diajukan:

1. Bagi mahasiswa, diharapkan dapat lebih proaktif dalam mengembangkan keterampilan manajemen diri, meningkatkan kejelasan tujuan hidup, serta memperkuat dukungan sosial melalui kegiatan positif baik akademik maupun non-akademik. Mahasiswa juga disarankan untuk memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling yang tersedia di perguruan tinggi sebagai sarana memperoleh pendampingan psikologis ketika menghadapi *developmental crisis*.
2. Bagi perguruan tinggi, khususnya unit layanan bimbingan dan konseling, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar dalam merancang program pendampingan yang lebih terarah, misalnya melalui seminar, pelatihan, maupun konseling kelompok yang fokus pada pengembangan identitas diri, perencanaan karier, dan manajemen stres. Perguruan tinggi juga perlu meningkatkan aksesibilitas layanan konseling agar mudah dijangkau oleh seluruh mahasiswa.
3. Bagi masyarakat, khususnya keluarga dan lingkungan sekitar mahasiswa, diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan sosial yang memadai, karena faktor eksternal berperan penting dalam menurunkan tingkat *developmental crisis*. Peran keluarga, teman sebaya, dan komunitas sangat dibutuhkan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan mahasiswa.

4. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta, serta mempertimbangkan variabel lain seperti latar belakang ekonomi, budaya, dan gaya pengasuhan keluarga. Selain itu, penggunaan metode penelitian campuran mixed-method atau longitudinal dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika *developmental crisis* dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2007). Emerging Adulthood: What Is It, and What Is It Good For? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.  
<https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Hafarinto, B., Rahmayati, S., Laurensia, S., Faulin, D., Alrefi, A., & Minarsi, M. (2024). Pemahaman Terhadap Quarter Life Crisis Yang Terjadi Dimasa Perkembangan Dewasa Awal: Suatu Kajian Literatur. *Journal of Society Counseling*, 2(1), 1–13. <https://doi.org/10.5938/josc.v2i1.431>
- Jihan Fahira, Muh. Daud, & Dian Novita Siswanti. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Quarter Life Crisis Pada Alumni Dari Tiga Perguruan Tinggi Di Kota Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 960–967. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2246>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105. [https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702\\_4](https://doi.org/10.1207/S15326985EP3702_4)
- Petrov, N., Robinson, O. C., & Arnett, J. J. (2022). The Developmental Crisis Questionnaire (DCQ-12): Psychometric Development and Validation. *Journal of Adult Development*, 29(4), 265–278.  
<https://doi.org/10.1007/s10804-022-09403-w>
- Pramono, T. D., Saputra, G. E., Dinarbrata, J. H. E. S., Ardikatama, H., Wahyudi, S. B., & Sobari, A. R. (2023). SELF-ACTUALIZATION APPLICATION IN HELPING HUMAN CHARACTER DEVELOPMENT BASED ON

- FLORENCE LITTAUER PERSONALITY TEST BASED ON ANDROID. *International Journal Science and Technology*, 2(1), 27–33. <https://doi.org/10.56127/ijst.v2i1.547>
- Rahimah, R., Fitriah, A., & Safitri, F. D. (2022). Psychological Well Being and The Tendency of Quarter Life Crisis. *Healthy-Mu Journal*, 6(2), 117–126. <https://doi.org/10.35747/hmj.v6i2.488>
- Robbins, A. (with Wilner, A.). (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Publishing Group.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and LockedIn Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., Cimporescu, M., & Thompson, T. (2021). Wellbeing, Developmental Crisis and Residential Status in the Year After Graduating from Higher Education: A 12-Month Longitudinal Study. *Journal of Adult Development*, 28(2), 138–148. <https://doi.org/10.1007/s10804-020-093611>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Taylor, E. W., & Cranton, P. (2012). *The handbook of transformative learning: Theory, research, and practice* (1st ed). Jossey-Bass a Wiley Imprint.