

ABSTRACT

Emerging adult is an individual in the age range of 18 to 25 years who conceptualizes his age as the age of exploration and the age of life instability. Emerging adults who are unable to adjust themselves in this period are prone to experiencing a quarter life crisis which often results in depression. In fact, a quarter life crisis can facilitate individuals in positive self-development. This study aims to explore and understand the psychological dynamics and coping strategies in overcoming the quarter life crisis in emerging adults. Researchers used qualitative methods with a thematic analysis approach and data collection used in-depth interviews with four participants. The dynamics of the quarter life crisis experienced by emerging adults consists of four themes, namely the characteristics of the emerging adult, the aspects of the quarter life crisis problem, the factors causing the quarter life crisis, and coping strategies. The results showed that emerging adults were able to go through a quarter life crisis with the help of the right coping strategies. The findings of this study are that effective coping strategies help participants to be resilient to crises so that they can turn crises into turning points in life. The quarter life crisis facilitates participants to form new life commitments with positive motivation and hopes for the future.

Keywords : *Emerging Adulthood, Quarter Life Crisis , Coping Strategy*



ABSTRAK

Emerging adult merupakan individu dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun yang mengkonseptualisasikan usianya sebagai usia eksplorasi dan usia ketidakstabilan hidup. *Emerging adult* yang tidak mampu menyesuaikan dirinya dalam periode ini rentan untuk mengalami *quarter life crisis* yang seringkali mengakibatkan depresi. Padahal *quarter life crisis* dapat memfasilitasi individu pada perkembangan diri yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memahami dinamika psikologis dan strategi koping dalam mengatasi *quarter life crisis* pada *emerging adult*. Peneliti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan analisis tematik dan pengumpulan datanya menggunakan wawancara mendalam kepada empat partisipan. Dinamika *quarter life crisis* yang dialami oleh *emerging adult* terdiri dari empat tema yaitu karakteristik *emerging adult*, aspek permasalahan *quarter life crisis*, faktor penyebab *quarter life crisis*, dan strategi koping. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *emerging adult* mampu melalui *quarter life crisis* dengan bantuan strategi koping yang tepat. Temuan pada penelitian ini yaitu strategi koping yang efektif membantu partisipan untuk resilien terhadap krisis sehingga dapat mengubah krisis menjadi titik balik kehidupan. *Quarter life crisis* memfasilitasi partisipan untuk membentuk komitmen kehidupan baru dengan motivasi dan harapan yang positif terhadap masa depan.

Kata Kunci : *Emerging Adulthood, Quarter Life Crisis , Strategi koping*