

**PSIKOEDUKASI “QUARTER LIFE CRISIS: HOW TO DEAL & FIND YOURSELF” UNTUK MENURUNKAN TINGKAT QUARTER LIFE CRISIS**

**Dian Ayu Silviana**  
019.dianayu@gmail.com

**Ima Fitri Sholichah**

Universitas Muhammadiyah Gresik

***Abstract***

*Individuals in early adulthood tend to feel confused about determining goals in their future lives, feel helpless, feel depressed, lack self-confidence and feel dissatisfied with their lives and harbor their own feelings and problems, from minor problems to problems that can cause emotional tension (Santrock, 2012 ). According to Robbins and Wilner (2001) Quarter Life Crisis is an identity crisis that occurs due to their unpreparedness during the transition process from adolescence to adulthood, this condition appears in individuals aged 18-29 years. The Quarter Life Crisis phenomenon is felt by individuals starting from feeling uncertain in making decisions, worrying about their interpersonal relationships, feeling anxious about the future, feeling depressed about the situation, the emergence of negative judgments within themselves, and feeling hopeless. Researchers held a psychoeducational activity in the form of a webinar which was held online via the zoom meeting application. This activity involved 15 participants, all of whom felt satisfied in participating in this webinar activity. In the future, activities like this can be carried out with a larger number of participants so that more teenagers will gain an understanding of the Quarter Life Crisis.*

**Keywords:** *Quarter Life Crisis, Psychoeducation, Adulthood.*

**Abstrak**

Individu pada dewasa awal cenderung merasa bingung menentukan tujuan di kehidupan mendatang, merasa tidak berdaya, merasa tertekan, tidak percaya diri dan merasa tidak puas dengan kehidupannya serta memendam perasaan dan masalah sendiri dari permasalahan yang ringan hingga permasalahan yang bisa menyebabkan ketegangan emosional (Santrock, 2012). Menurut Robbins dan Wilner (2001) Quarter Life Crisis merupakan krisis identitas yang terjadi akibat ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa, kondisi tersebut muncul pada individu usia 18-29 tahun. Fenomena Quarter Life Crisis dirasakan oleh individu mulai dari merasakan kebimbangan dalam mengambil keputusan, khawatir dengan hubungan interpersonal nya, merasa cemas akan masa depan, merasakan tertekan dengan keadaan, munculnya penilaian negatif dalam diri, dan merasa putus asa. Peneliti mengadakan sebuah kegiatan psikoedukasi berupa webinar yang diselenggarakan secara online melalui aplikasi zoom meeting. Kegiatan ini melibatkan 15 peserta yang mana keseluruhan peserta merasa puas dalam mengikuti kegiatan webinar ini. Kedepannya kegiatan semacam ini dapat dilaksanakan dengan jumlah peserta yang lebih banyak lagi agar semakin banyak remaja yang mendapatkan pemahaman mengenai Quarter Life Crisis.

**Kata Kunci :** Quarter Life Crisis, Psychoeducation, Adulthood.

## **PENDAHULUAN**

Masa dewasa awal adalah masa transisi dari remaja menuju dewasa (Santrock, J. W., 2008). Seseorang yang mengalami Quarter Life Crisis biasanya mengalami beberapa fase. Awalnya ia akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan yang dihadapi dalam sebuah hubungan atau karir, lalu mulai memisahkan diri dari aktivitas yang ia lakukan sehari-hari dan mulai merenungkan dan mengeksplorasi untuk kehidupan yang baru, dan bila menemukan yang telah diinginkan, maka fase terakhir yaitu membangun Kembali kehidupan baru yang lebih stabil (Robinson & Wright, 2013).

Individu pada dewasa awal cenderung merasa bingung menentukan tujuan di kehidupan mendatang, merasa tidak berdaya, merasa tertekan, tidak percaya diri dan merasa tidak puas dengan kehidupannya serta memendam perasaan dan masalah sendiri dari permasalahan yang ringan hingga permasalahan yang bisa menyebabkan ketegangan emosional (Santrock, 2012). Jika permasalahan tersebut tidak mampu ditangani dengan baik, akan menyebabkan krisis emosional yang menurut Robbins dan Wilner (2001) disebut sebagai kondisi Quarter Life Crisis atau krisis emosional di usia seperempat kehidupan yang meliputi perasaan takut untuk menghadapi masa depan terkait karir, pendidikan serta relasi dan kehidupan sosial.

Quarter life crisis merupakan sebuah perasaan khawatir dalam diri seseorang yang disebabkan oleh ketidakpastian pada kehidupan mendatang. Perasaan khawatir tersebut seputar hubungan relasi, karir dan kehidupan sosial yang terjadi pada mereka di awal 20 tahunan (Habibie et al., 2019). Menurut Robbins dan Wilner (2001) Quarter Life Crisis merupakan krisis identitas yang terjadi akibat ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa, kondisi tersebut muncul pada individu usia 18-29 tahun. Survei yang dilakukan dengan metode wawancara semi terstruktur oleh Gardens & Stapleton pada tahun 2012 mengenai Quarter Life Crisis ditemukan bahwa tantangan besar yang dialami oleh kelompok yang berada dalam fase ini adalah seputar identitas, tekanan dari dalam diri sendiri, perasaan akan ketidakpastian, kekhawatiran terhadap pekerjaan, hubungan asmara hingga finansial (Rahmania & Tasaufi, 2020).

Pemberian psikoedukasi terkait permasalahan Quarter Life Crisis ini diharapkan dapat membantu dalam memberikan pemahaman baru serta bagaimana cara agar dapat berdamai dengan Quarter Life Crisis. Psikoedukasi merupakan sebuah treatment edukatif yang memiliki tujuan dalam memberikan informasi yang berguna dalam mengubah pemahaman individu serta memberikan manfaat dalam meningkatkan kualitas hidup individu (Bhattacharjee, 2011). Menurut (Lukens & McFarlane, 2004) definisi lain dari psikoedukasi adalah suatu intervensi yang dapat dilakukan secara individu maupun kelompok yang berfokus pada partisipan dalam membantu mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan sosial dalam menghadapi permasalahan. Psikoedukasi dapat dilakukan secara langsung (offline) seperti seminar dan sosialisasi selain itu juga dapat dilakukan secara daring (online) contohnya seperti kegiatan webinar, meskipun pelaksanaannya dilakukan secara online namun pesan yang diberikan dapat tersampaikan dan memberikan manfaat yang sama seperti pelaksanaan psikoedukasi secara langsung (Maryam, 2020). Webinar atau seminar given over the internet adalah penggabungan dari kata web dan seminar yang merupakan media informasi dan komunikasi seminar atau pelatihan secara online (Setiana

et al., 2021). Hasil survei yang pernah dilakukan oleh Rika (2021) pada jurnal Psikoedukasi “Quarter Life Crisis : Choose The Right Path, What Should I Do Next?” menunjukkan sebanyak 98,18% peserta menyatakan perubahan pada diri mereka setelah mengikuti proses kegiatan webinar dan ada sebanyak 1,82% peserta yang mengaku tidak mengalami perubahan atau peningkatan terkait Quarter Life Crisis setelah pelaksanaan webinar, berdasarkan hasil tersebut dapat membuktikan bahwa webinar yang dilaksanakan mampu memberikan dampak positif pada peserta. Kelebihan dari pemanfaatan webinar adalah jangkauannya yang luas dan bisa diakses kapan dan dimana saja dan dapat dijadwalkan sesuai yang diinginkan serta menghemat pengeluaran biaya (Durahman et al., 2019).

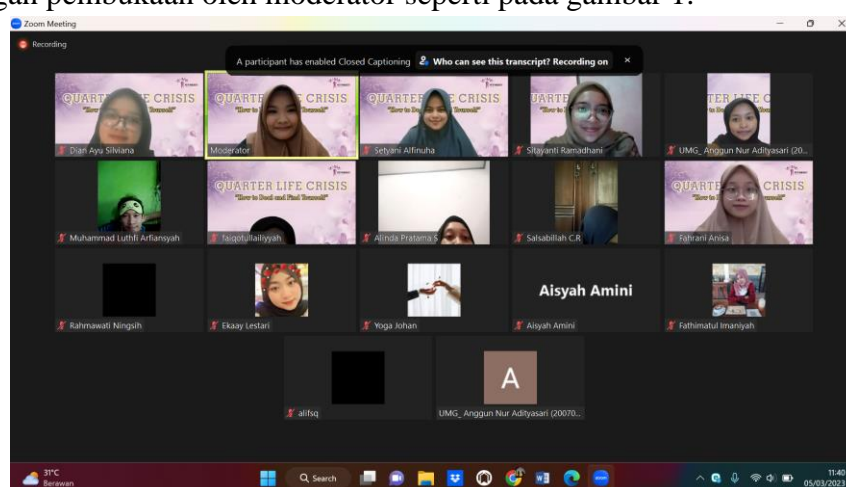
## METODE PENELITIAN

Kegiatan ini bertajuk “Psikoedukasi Quarter Life Crisis: How to Deal and Find Your Self untuk Menurunkan Tingakt Quarter Life Crisis” dengan metode edukasi, games dan tanya jawab. Kegiatan ini dibagi menjadi tiga sesi, sesi pertama adalah pembukaan yang oleh moderator yang juga bertugas sebagai mc dalam memimpin jalannya webinar ini. Pada sesi kedua adalah penyampaian materi psikoedukasi oleh dua pemateri terkait Quarter Life Crisis. Pada sesi ini pemateri menyisipkan beberapa games berupa mitos dan fakta seputar Quarter Life Crisis dan Self Love. Lalu pada sesi terakhir adalah sesi tanya jawab, peserta diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri.

Pada kegiatan webinar ini, peserta diberikan kuisiner sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) webinar untuk mengukur sejauh mana pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Peserta juga diberikan kuisiner untuk mengukur kepuasan dalam mengikuti kegiatan ini (Pertiwi, 2017). Selain itu, melalui kuisiner tersebut peserta dapat memberikan tanggapan, kritik dan saran kepada pemateri serta moderator yang bertugas. Kuisinoer yang diberikan menggunakan aplikasi google form yang kemudian dibagikan melalui grup whatsapp sebelum dan setelah kegiatan berlangsung.

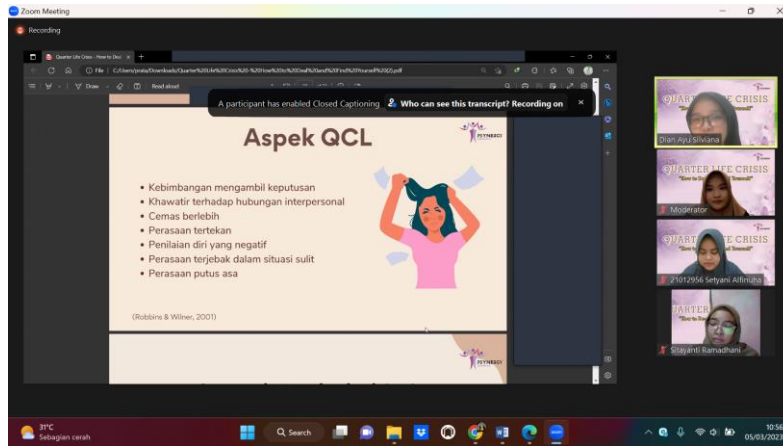
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan webinar ini dilakukan secara online melalui aplikasi *zoom meeting*. Acara diawali dengan pembukaan oleh moderator seperti pada gambar 1.

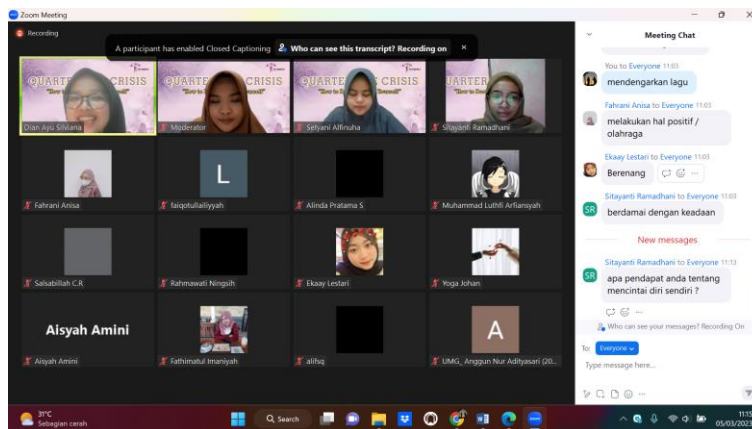


Gambar 1. Slide Webinar – Pembukaan oleh Moderator

Kegiatan selanjutnya dilanjutkan dengan pemaparan materi yang disampaikan oleh pemateri serta diselipkan *games* mitos fakta yang dapat dijawab oleh peserta melalui room chat, seperti yang terlihat pada gambar 2 dan 3.

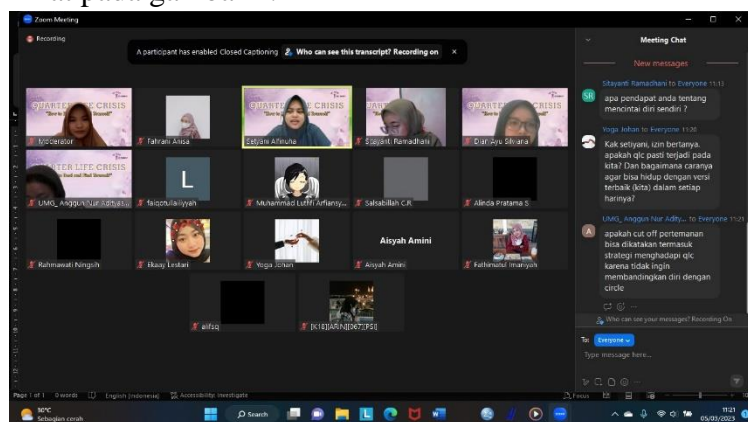


Gambar 2. Slide Webinar – Pemaparan materi Quarter Life Crisis.



Gambar 3. Slide Webinar – Games

Setelah sesi pemaparan materi dan juga *games*, kegiatan berikutnya adalah sesi tanya jawab. Pada sesi ini peserta cukup aktif dalam bertanya serta melakukan diskusi bersama, yang dapat terlihat pada gambar 4.



Gambar 4. Slide Webinar – Sesi Tanya Jawab

Pada sesi webinar ini, tercatat 15 peserta yang hadir dan mengikuti kegiatan ini. Penilaian tingkat kepuasan peserta dalam mengikuti kegiatan ini, peserta diberikan google

form berupa kuisioner untuk menilai tingkat kepuasannya dari 1-5. Berdasarkan hasil penilaian tersebut, penilaian peserta mengenai kepuasan kegiatan webinar ini, rata-rata berada di angka 4,8 atau sangat puas. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi webinar ini dinilai sangat bermanfaat dalam memberikan pandangan serta pemahaman yang lebih baik kepada dewasa awal mengenai fenomena *Quarter Life Crisis*. Data ini didukung dengan pernyataan dari beberapa peserta yang hadir, diantaranya:

“Webinar ini sangat bermanfaat untuk kami mengetahui lebih jauh mengenai diri sendiri dengan potensi dan kekurangan yang kita miliki”.

“Webinar ini dapat membantu saya agar bisa mengetahui siapa diri saya yang sebenarnya dan dapat menambah wawasan saya agar lebih luas lagi”.

“Semoga terdapat lagi webinar seperti ini, congratsss kak bagus webinarnya”.

Berdasarkan data diatas, peneliti melihat besarnya antusiasme peserta pada saat mengikuti psikoedukasi webinar ini. Sehingga diharapkan kegiatan psikoedukasi webinar ini dapat terus dilaksanakan dan ditingkatkan lagi agar lebih banyak menjangkau peserta yang memasuki usia dewasa awal. Hasil data yang diperoleh peneliti berupa data kuantitatif menggunakan statistik deskriptif dengan melakukan uji validitas & reliabilitas, uji normalitas, uji homogenitas serta uji beda pre-test dan post-test melalui program SPSS 26.00.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pemaparan diatas, fase Quarter Life Crisis dipandang sangat penting untuk dibahas serta perlu dikembangkan cara dalam melalui krisis tersebut dalam kehidupan dewasa awal. Adanya kegiatan webinar ini, peneliti berharap apa yang telah disampaikan oleh pemateri dapat tersampaikan dengan baik pada peserta. Peserta yang mengikuti kegiatan psikoedukasi webinar ini sangat berantusias dan dapat mengikuti acara dengan baik dari awal hingga akhir. Namun, peneliti menilai bahwa jangkauan dari kegiatan ini dinilai masih dalam skala yang kecil sehingga ke depannya peneliti dapat melaksanakan kegiatan psikoedukasi webinar dengan cakupan yang lebih luas.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agustin. (2012). *Therapy with Solution-Focused Approach for Individuals Who Experienced Quarterlife Crisis*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Arnett. (2001). *Conceptions of The Transition to Adulthood : Perspective from Adolescence through Midlife*. *Journal of Adult Development*.
- Arnett. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Bakti et al. (2016). *Perancangan Aplikasi Pembelajaran Coreldraw X3 Menggunakan Metode WEB Based Learning (WBL)*. *Jurnal Riset Komputer (JURIKOM)*.
- Durahman et al. (2019). *Aplikasi Seminar Online (Webinar) untuk Pembinaan Wirausaha Baru*. *Jurnal Manajemen Informatika (JUMIKA)*.
- Fischer. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. California: SuperCollege LLC.
- Habibie et al. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*.
- Holipah. (2015). *The Using Of Individual Counseling Service to Improve Student's*

- Learning Attitude And Habit At The Second Grade Student of SMP PGRI 6 Bandar Lampung. *Journal Counseling*.
- Izza et al. (2019). Pemanfaatan Webinar dalam Bidang Keperawatan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*.
- Khoshaba. (2012, Maret 22). Retrieved from A seven step prescription for self-love: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/get-hardy/201203/seven-step-prescription-self-love>
- Kusmawati. (2019). *Modul Konseling*. Jakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Mansyur et al.,. (2019). Webinar Sebagai Media Bimbingan Klasikal Sekolah Untuk Pendidikan Seksual Berbasis Online (Meta Analisis Pedagogi Online). *JURNAL SULOH: Jurnal Bimbingan Konseling FKIP Unsyiah*.
- Papalia & Feldman. (2014). *Human Development*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Papalia & Feldman, 2. (n.d.).
- Piara et al. (2022). Psikoedukasi Mengenai Quarter Life Crisis. *PINISI JOURNAL OF ART, HUMANITY AND SOCIAL STUDIES*.
- Praharso et al.,. (2017). Stressful life transitions and well being: A comparison of the stress buffering hypothesis and the social identity model of identity change. *Psychiatry Research*.
- Prayitno & Amti. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmania & Tasaufi. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. Psisula: *Prosiding Berkala Psikologi*.
- Rais et al. (2017). Peningkatan Ketrampilan Multimedia CorelDraw Di SMK Assalafiyah kota Tegal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Progresif Humanis Brainstorming*.
- Robins & Wilner. (2001). Quarterlife crisis : The unique challenges of life in your twenties.
- Robinson & Wright. (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*.
- Robinson & Wright. (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*.
- Robinson. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century*. New York: Routledge.
- Santrock. (2012). *Life-Span Development Jilid II*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2008). *A topical approach to Life-Span* .
- Setiana et al. (2021). Inovasi Pembelajaran Bahasa Indonesia Daring Berbasis “Mini Webinar.”. *Metamorfosa*.
- Sofyan. (2007). *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sofyan. (2013). *Wilis, Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Alfabeta.
- Syifa'ussurur et al. (2021). MENEMUKENALI BERBAGAI ALTERNATIF INTERVENSI DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS: SEBUAH KAJIAN LITERATUR. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*.
- Vasquez. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development*.
- Wood et al. (2018). Emerging adulthood as a critical stage in the life course. In: Halfon N., Forrest C., Lerner R., Faustman E. (Eds.), *Handbook of Life Course Health Development*. Springer.