

Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis: “*Berdamai Dengan Diri Sendiri, Sadarilah Dirimu Berharga*”

Dian Novita Siswanti¹, Andi Muhammad Fadhli Ajra², Izzul Haq Ramli³, Siti Sukhaisi Khashayanti⁴, Atikah Andraini⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

E-mail: dian.novita@unm.ac.id¹, fadhliajra.unm@gmail.com², izzulhaq388@gmail.com³, sitisukhaisy@gmail.com⁴, atikahandraini1166@gmail.com⁵

Article History:

Received: 01 Juli 2023

Revised: 06 Juli 2023

Accepted: 14 Juli 2023

Keywords: *Quarter Life Crisis, Dewasa Awal*

Abstract: *The problem that is often experienced by young adults today is not being able to accept or forgive themselves, which may be due to mistakes or failures experienced in the past. The psychoeducation program aims to provide education about the Quarter Life Crisis and offer educational strategies to improve quality of life, communication skills, and problem-solving. This study used quantitative methods and data analysis techniques, i.e descriptive statistical analysis. The sampling technique used in this study was purposive random sampling, from 10 early adult subjects. This study uses a pre-test and post-test scale. The research data were analyzed using the Paired Sample T-Test which obtained a significance value based on the results of data analysis using SPSS 24. It was found that the results of the pre-test < Post-test or 18.9000 < 30.4000. It can be concluded that this program has increased knowledge related to Quarter Life Crisis. This study illustrates that psychoeducation has succeeded in providing knowledge about quarter life crises.*

PENDAHULUAN

Manusia pada proses kehidupannya memiliki tahap perkembangan yang berbeda-beda, dimana setiap perkembangan tersebut memiliki tugas perkembangan yang menuntut untuk selalu terpenuhi. Erikson (Sandy, A.I & Uyun, Q, 2022) mengemukakan bahwa terdapat delapan tahapan yang dilalui oleh setiap individu, yaitu bayi, balita, kanak-kanak awal, kanak-kanak pertengahan, kanak-kanak akhir, remaja, dewasa, sampai lansia. Ketika memasuki tahap perkembangan baru dalam hidupnya, individu akan menghadapi berbagai macam krisis baik, secara fisik, kognitif, emosi, maupun sosial. Peralihan tahap perkembangan masa remaja menuju dewasa cukup menarik perhatian. Menurut Papalia dan Fieldman (Habibie, 2019) pada masa peralihan remaja menuju dewasa, individu mulai mengeksplorasi diri, mulai hidup terpisah dari orang tua, mandiri, dan mulai mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang sudah terinternalisasi sebelumnya. Harapannya, pada masa ini individu sudah dianggap mampu bertanggung jawab.

Menurut Robinson dan Wrig (2013) mengemukakan bahwa seseorang yang mengalami *quarter life crisis*, biasanya akan mengalami beberapa fase. Awalnya, ia akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan yang dihadapi dalam sebuah hubungan atau karir. Selanjutnya, ia mulai memisahkan diri dari aktivitas yang ia lakukan sehari-hari. Pada saat itu, ia mulai merenung dan

mengeksplorasi untuk kehidupan yang baru. Jika sudah menemukan yang ia inginkan, maka ia akan masuk fase terakhir yaitu membangun kembali kehidupan baru yang lebih stabil (Robinson & Wright, 2013). Masa di mana individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungannya disebut dengan masa *emerging adulthood* (Wood *et al*, 2018). Respon individu di dalam menghadapi masa *emerging adulthood* berbeda-beda. Banyaknya pilihan yang tersedia di lingkungan eksternalnya dan kebingungan dalam memutuskan cara menghadapi suatu masalah yang sesuai, cenderung menimbulkan stress pada individu (Atwood & Scholtz, 2008). Individu yang tidak mampu merespons dengan baik berbagai persoalan yang dihadapi dalam proses melewati tahapan perkembangannya, diprediksi akan mengalami berbagai masalah psikologis, merasa diambang dalam ketidakpastian, dan mengalami krisis emosional. Kondisi tersebut biasa disebut dengan *quarter-life crisis*.

Menurut Fischer (2008), *quarter-life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastiaan kehidupan di masa depan, seputar relasi, karir, dan kehidupan sosial, yang terjadi sekitar usia 20-an. Hal yang sama dikemukakan oleh Nash dan Murray (2010) bahwa hal-hal yang dihadapi ketika mengalami *quarter-life crisis* adalah masalah terkait mimpi dan harapan, tantangan kepentingan akademis, agama dan spiritualitasnya, serta kehidupan pekerjaan dan karir. Berbagai macam permasalahan muncul ketika individu masuk pada usia 18-28 tahun atau ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah, misalnya mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian Riyanto & Arini (2021) bahwa dari 115 responden mahasiswa Universitas Katolik, 75 responden (86%) mengalami *quarter life crisis* dan 40 responden (14%) tidak mengalami *quarter life crisis*. Hal ini sesuai dengan studi awal peneliti dengan metode wawancara pada 10 orang responden mahasiswa, yaitu 8 dari 10 responden cenderung merasakan *quarter life crisis*. Responden merasakan khawatir terhadap masa depan, merasa tertinggal dari teman-teman sebaya, dan merasa tidak berkembang.

“Sebenarnya merasa ka tidak berkembang kuliah ini. Itu temanku kerjami. Saya kayak begini-begini terus ka. Bahkan uang belanja saja masih mintaka sama orang tua”(responden E)

“Merasaka sekarang tidak sesuai dengan passion ku, terus terlanjur masuk di jurusan jadi bingungka dan tidak adapi gambaran untuk ke depannya. Kalau mauka mengulang dari awal pasti belum tentu berhasil.” (responden D)

Quarter life crisis lebih banyak terjadi oleh lulusan sarjana atau sarjana yang tengah menyelesaikan pendidikannya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nicole & Carolyn (2011) yaitu meneliti tentang keberadaan *quarter life crisis* pada empat kelompok dewasa muda, salah satunya kelompok sarjana atau mahasiswa. Hasil pada penelitian ini mengungkapkan bahwa lulusan sekolah menengah menunjukkan kecemasan tertinggi dalam menghadapi fasenya di *quarter life crisis*, diikuti oleh mahasiswa sarjana pada penelitian ini. Fase ini juga memiliki keterkaitan dengan stress. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Afnan (2020) dengan subjek berjumlah 125 mahasiswa mengemukakan hasil bahwa terdapat hubungan efikasi diri dan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis* berkorelasi. Nilai korelasi menunjukkan arah hubungan kedua variabel ialah negatif, yang berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*, dan sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stress pada mahasiswa yang berada dalam fase *quarter life crisis*. Berdasarkan penelitian sebelumnya dan data awal yang telah ditemukan, maka tujuan kelas psikoedukasi ini adalah untuk memberikan edukasi mengenai *quarter life crisis*, serta menawarkan strategi pendidikan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, dengan memperkuat keterampilan adaptasi diri serta kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah.

LANDASAN TEORI**1. Definisi *Quarter Life Crisis***

Nicole dan Carolyn (2011) mengemukakan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan sebuah kondisi yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi ketidakstabilan yang disebabkan oleh keadaan yang tidak dinamis dengan banyaknya terjadi perubahan serta dibarengi oleh rasa cemas dan tidak berdaya pada diri individu. Menurut Thorspecken (2005) *Quarter Life Crisis* merupakan kebingungan terhadap diri, sertamulai mempertanyakan pilihan karir dan identitas diri. Pada beberapa individu, permasalahan tersebut direspon dengan berhenti dari pekerjaan, menunda keputusan karir, mengalami depresi, atau mengembangkan gangguan kecemasan.

Robbin dan Wilner (Atwood & Scholtz, 2008) menambahkan *quarter life crisis* adalah keadaan dimana individu akan mengalami berbagai masalah psikologis, mengalami krisis emosional, dan merasa terombang-ambing dalam kehidupan. Perasaan cemas dan kekhawatiran secara berlebihan akan kehidupan di masa yang akan datang membuat individu merasakan tekanan yang berlebih dari dampak *quarter life crisis* tersebut. Oleh karena hal tersebut, tantangan bagi individu ketika mengalami *quarter life crisis* banyak berdampak pada cita-cita, rintangan akademis, dan juga karir individu.

2. Dimensi *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (Fadhilah, Sudirman dan Zubair, 2022) mengemukakan terdapat tujuh dimensi dari *Quarter Life Crisis* diantaranya sebagai berikut :

- a. Bimbang dalam mengambil keputusan
Pilihan yang beragam membuat individu seringkali kesulitan dalam menentukan pilihan dan membuat sebuah keputusan yang berdampak langsung pada masa depan individu tersebut. Kebimbangan akan terjadi dalam kondisi tersebut dikarenakan individu sedang mempertaruhkan masa depan yang beorientasi dalam jangka panjang.
 - b. Putus asa
Individu dalam menghadapi kegagalan, baik itu kegagalan dari pekerjaan. Pendidikan, cinta ataupun relasi seringkali membuat individu mengalami putus asa dan merasa dibawah.
 - c. Penilaian diri yang rendah
Masa peralihan dari remaja menuju dewasa merupakan masa transisi dimana individu mulai memikirkan karir serta adanya sikap membandingkan diri dengan orang lain yang ada disekitarnya. Dengan melihat kesuksesan yang dimiliki oleh teman disekitarnya membuat individu seringkali memandang dan menilai dirinya rendah.
 - d. Terjebak dalam situasi yang sulit
Lingkungan yang tidak tepat seringkali membuat individu merasa terjebak dalam situasi yang sulit, seperti ketika dihadapkan pada kondisi dimana individu harus memprioritaskan salah satu dari beberapa pilihan yang semua pilihan dianggap penting.
 - e. Cemas
Berbagai permasalahan yang disertai oleh banyaknya tuntutan pada fase transisi dari remaja menuju dewasa membuat individu seringkali merasakan cemas.
 - f. Merasa tertekan
Perasaan tertekan juga pada dasarnya disebabkan oleh tuntutan yang dihadapi oleh individu. Hal ini disebabkan oleh individu yang merasa belum siap
-

menghadapi tantangan atau dikarenakan tidak adanya kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi permasalahan.

g. Kekhawatiran terhadap relasi

Hubungan interpersonal yang baik dibangun untuk menjaga relasi antar sesama, namun beberapa individu seringkali mengalami kegagalan dalam membangun hubungan yang baik antar sesama.

3. Faktor – Faktor Quarter Life Crisis

Menurut Nash dan Murray (Mukti, 2020) *quarter life crisis* terjadi karena individu karena beberapa faktor. Diantaranya menghadapi mimpi dan harapan yang tidak sesuai kenyataan, tantangan akademis, agama dan spiritualitas, serta masalah pekerjaan dan karir. Adapun penjelasan faktor faktor internal dan eksternal *quarter life crisis* menurut Nash dan Murray (2020) yaitu :

a. Faktor Internal

- 1) Eksplorasi identitas atau *identity exploration*, tahap dimana proses menuju kedewasaan individu dimulai. Individu mulai serius memikirkan hal – hal yang sebelumnya dianggap tidak penting. Sebagai contoh memilih cinta, pasangan dan pekerjaan tetap.
- 2) Ketidakstabilan atau *instability*, perubahan konstan yang dialami individu dalam fase *emerging adulthood*, atau awal kedewasaan. Perubahan konstan seperti gaya hidup akibat obsesi dari usaha akademik untuk mencapai cita – cita. Tantangan pekerjaan dan perubahan lainnya.
- 3) Berfokus pada diri sendiri atau *being self focused*, dalam usaha membangun kedewasaan individu mulai belajar mengambil tanggung jawab, membangun pondasi masa depan kedewasaan, dan membuat keputusan sendiri.
- 4) Perasaan diantara atau *feeling in between*, individu merasa dirinya bukan remaja lagi tetapi belum memenuhi kriteria sebagai dewasa. Menghasilkan perasaan diantara tersebut.
- 5) Usia kemungkinan atau *the age of possibilities*, pada kondisi ini semua kemungkinan bisa terjadi pada diri individu. Peluang pekerjaan, filosofi hidup dan banyak kemungkinan lain.

b. Faktor Eksternal

- 1) Hubungan sosial, pertemanan, percintaan dan relasi dengan keluarga
- 2) Tantangan dibidang karir dan pekerjaan
- 3) Tantangan dibidang akademik

4. Dampak Quarter Life Crisis

Dalam penelitian Kartika & Segel (2021) menjelaskan dampak *quarter life crisis* yaitu :

- a. Rasa Cemas
- b. Kebingungan berlebihan
- c. Pasif
- d. Individu menjadi ragu-ragu menentukan karir yang diminati
- e. Ketakutan dalam mengambil keputusan
- f. Ketidakyakinan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu

5. Penanganan Quarter Life Crisis

Hidayat (2023) mengemukakan dalam materi psikoedukasi bahwa penanganan *quarter life crisis* yaitu :

- a. Berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain, pencapaian individu tentu
-

- berbeda – beda. Kesadaran untuk fokus pada usaha dan pencapaian diri, serta memperbaiki kesalahan dapat mendorong individu menjadi lebih baik.
- b. Mencari *support system*, menemukan individu lain dengan visi misi yang serupa mampu membentuk kelompok *support* yang mendukung dan menguatkan dalam setiap kondisi
 - c. *Self love* atau mencintai diri sendiri, dalam kondisi berat tidak ada yang membantu individu kecuali individu itu sendiri.
 - d. Rubah keraguan menjadi tindakan
 - e. Batasi penggunaan *social media*, fokus dalam melakukan perubahan dan usaha memperbaiki diri tanpa terdistraksi oleh hal – hal yang tidak penting.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Paired Sample T-Test* dengan bantuan *SPSS Statistics 24 for windows* dan analisis Statistik Deskriptif. Menurut Widiyanto (2013) *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan. Dalam penelitiannya, Sholikhah (2016) mengemukakan bahwa statistika deskriptif adalah statistika yang tingkat pengerjaannya adalah untuk menghimpun, mengatur, dan mengolah data, yang kemudian disajikan dalam rangka memberikan gambaran yang jelas mengenai suatu kondisi atau peristiwa tertentu dimana data diambil.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini merupakan dewasa awal yang berusia 20-30 tahun di kota Makassar dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive Sampling* merupakan sebuah metode *sampling non random sampling* dimana peneliti memastikan pengutipan ilustrasi melalui metode menentukan identitas spesial yang cocok dengan tujuan riset sehingga diharapkan bisa menanggapi kasus riset. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan memberikan psikoedukasi mengenai “*Quarter Life Crisis: Berdamai dengan diri sendiri, sadarilah dirimu berharga!*”. Psikoedukasi merupakan suatu intervensi yang dapat dilakukan pada individu, keluarga, dan kelompok yang focus pada mendidik partisipannya mengenai tantangan signifikan dalam hidup, membantu partisipan mengembangkan sumber-sumber dukungan dan dukungan social dalam menghadapi tantangan tersebut, dan mengembangkan keterampilan *coping* untuk menghadapi tantangan tersebut (Griffith, 2006 dalam Walsh, 2010). Walsh (2010) juga mengemukakan bahwa metode ini efektif dilakukan sebagai cara untuk menambah informasi bagi peserta hingga memberikan edukasi untuk penerapan yang dapat dilakukan sehari-hari.

Langkah awal yang dilakukan yaitu menemukan pemateri (psikolog) yang sesuai dengan ranah dan tema dari psikoedukasi yang diangkat. Materi dikemas dalam bentuk slide *power point* dengan tujuan untuk memudahkan partisipan dalam memahami materi, sekaligus menjadi bahan pegangan peserta untuk nantinya digunakan setelah proses psikoedukasi selesai. Berikut beberapa contoh slide materi psikoedukasi:



Gambar 1. Ciri individu yang mengalami *Quarter Life Crisis*.



Gambar 2. Pencegahan *Quarter Life Crisis*.



Gambar 3. Pengertian *Quarter Life Crisis*.



Gambar 4. Penanganan *Quarter Life Crisis*.

1. Sebelum pemberian materi, diberikan terlebih dahulu *pre-test* dengan total pertanyaan sebanyak 10 aitem mengenai materi yang akan diberikan.
2. Setelah pemberian materi, partisipan diminta untuk menceritakan pengalaman masing-masing berkaitan dengan materi.
3. Pemateri kemudian memberikan *role play* kepada partisipan mengenai psikoedukasi yang diberikan.
4. Setelah kegiatan selesai, partisipan diberikan lagi *post-test* mengenai pengetahuan yang telah diberikan oleh pemateri. Aitem dalam *post-test* disajikan dalam susunan yang diacak, berbeda dengan susunan aitem di *pre-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

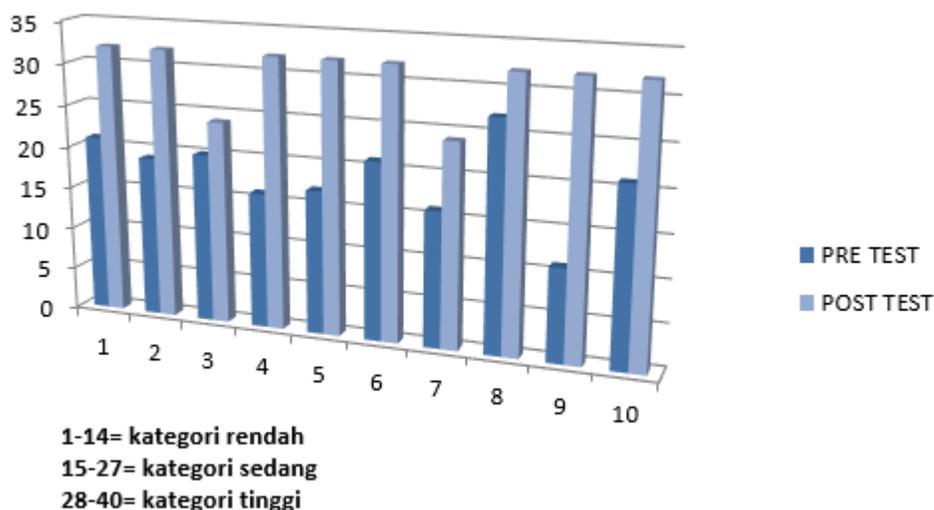
Setelah psikoedukasi dilaksanakan, berikut hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh:

.....

Tabel. 1 Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	18.9000	10	4.25441	1.34536
	POSTTES T	30.4000	10	3.37310	1.06667

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan SPSS 24 di tabel 1, diketahui bahwa hasil nilai *pre-test* lebih rendah daripada nilai *post-test* atau $18.9000 < 30.4000$, dapat disimpulkan setelah pemberian psikoedukasi kepada peserta didapatkan hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan mengenai *Quarter Life Crisis* setelah pelaksanaan kegiatan dilakukan.



Gambar 5. Kategori data *pre-test* dan *post-test*

Pada tabel diagram batang diatas menunjukkan hasil analisis data secara keseluruhan dengan menggunakan *MS Excel* yaitu pada data *pre-test* sebanyak 1 orang dengan kategori rendah dan sebanyak 9 orang dengan kategori sedang. Kemudian pada data *post-test* menunjukkan perubahan nilai yang signifikan yaitu sebanyak 8 orang dengan kategori tinggi dan sebanyak 2 orang dengan kategori sedang.

KESIMPULAN

Quarter Life Crisis merupakan kondisi yang sering dialami oleh individu, hal tersebut berdampak langsung pada kondisi psikologis yang akan dirasakan seperti keadaan cemas, kekhawatiran terhadap membangun relasi, merasa tertekan, terjebak dalam situasi yang sulit, penilaian diri yang rendah, putus asa dan kebingungan dalam mengambil keputusan. Oleh karena dibutuhkan Langkah preventif dan intervensi yang diberikan kepada individu di fase perkembangan remaja akhir menuju dewasa awal. Berdasar hasil analisis yang telah dilakukan melalui pemberian psikoedukasi *quarter life crisis* kepada peserta yang berpartisipasi disimpulkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan serta kemampuan dalam mengatasi *quarter life crisis*. Materi, pemaparan materi, kesempatan untuk berbagi pengalaman, dan *role play* menjadi faktor-faktor yang mempengaruhi peningkatan pemahaman akan *quarter life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23-29.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. doi: 10.1007/s10591-008- 9066-2
- Fadhilah, F., Sudirman, S., & Zubair, A.G. (2022). Quarter Life Crisis pada mahasiswa di tinjau dari faktor demografi. *Jurnal Psikologi Karakter*. 2 (1). doi: 105632./jpk.v2i11294
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. California: SuperCollege LLC.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hidayat, U (2023) Quarter life crisis 1/4 abad apa yang harus kita lakukan. *Psikoedukasi quarter life crisis sadarilah dirimu berharga : Makassar*.
- Kartika, I, P. Segel, W, W, N. (2021) Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas PGRI*.
- Mukti, F. A. (2020). Perancangan Informasi Fenomena Quarter Life Crisis melalui media e-book. (*Doctoral dissertation, Universitas Komputer Indonesia*).
- Nash, R.J., & Murray, M.C. (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Nicole E. R& Carolyn J. M. (2011). Does *Quarter life crisis* Exist ? *The Journal Of Genetic Psychology*, Vol 172 (2) <https://Www.Tandfonline.Com/Doi/Full>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12-19.
- 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>
- Sandy, A. I., & Uyun, Q. (2022, October). Ibadah Sebagai Sarana Menumbuhkan Mindfulness di Masa Quarterlife Crisis. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 3, pp. 891-900).
- Sholikhah, A. (2016). Statistik deskriptif dalam penelitian kualitatif. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 10(2), 342-362.
- Thorspecken, J. M. (2005). Quarterlife crisis: The unaddressed phenomenon. *George M. Kapalka, PhD, ABPP, 120*.
- Walsh, J. (2010). *Psycheducation InMental Health*. Chicago. LyceumBooks, Inc.
- Waltz, C. F., Strickland, O., & Lenz, E. R. (2010) *Measurement in nursing research*. New York: Springer
- Wood, D., Crapnell T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (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* (pp. 123-143). Springer.
-