

PSIKOEDUKASI MENGENAI QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL MELALUI MINI WORKSHOP 'TERSESAT ATAU SEDANG BERTUMBUH?

Yossy Dwi Erliana¹, Indah Amelia Sari², Faida Yasrim³, Fanny Saputri⁴
erlianayossi@gmail.com¹, indah.amelia.sari04@gmail.com²
Universitas Teknologi Sumbawa

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan berbagai tuntutan kehidupan, seperti penyelesaian pendidikan, pemilihan karier, kemandirian finansial, serta pembentukan hubungan interpersonal. Berbagai tuntutan tersebut dapat memunculkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai Quarter Life Crisis (QLC), yaitu kondisi ketika individu mengalami kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian terkait masa depan. Kurangnya pemahaman mengenai QLC dapat menyebabkan individu kesulitan mengenali kondisi yang dialami serta menentukan strategi penanganan yang tepat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dewasa awal mengenai Quarter Life Crisis melalui mini workshop bertema 'Tersesat atau Sedang Bertumbuh?'. Kegiatan dilaksanakan di Mamika Coffee, Mataram dengan melibatkan 7 peserta menggunakan teknik purposive sampling yang berusia 18-29 tahun. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri atas 15 item pertanyaan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor peserta dari 17,57 pada pre-test menjadi 19,86 pada post-test. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, psikoedukasi melalui mini workshop efektif dalam meningkatkan pemahaman awal mengenai Quarter Life Crisis.

Kata Kunci: Quarter Life Crisis, Psikoedukasi, Dewasa Awal, Workshop.

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase perkembangan yang berada pada rentang usia 18-29 tahun dan ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, membangun hubungan interpersonal, serta menentukan arah hidup di masa depan (Hurlock, 2003). Berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang menyebabkan individu mengalami kebingungan, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai masa depan.

Salah satu fenomena psikologis yang banyak dialami pada masa dewasa awal adalah Quarter Life Crisis (QLC). Robbins dan Wilner (dalam Zwagery & Yuniarramah, 2021) menjelaskan bahwa individu yang mengalami quarter life crisis cenderung merasakan krisis emosional, ketidakpastian hidup, serta kebingungan dalam menentukan arah masa depan. Fischer (2008) menjelaskan quarter life crisis sebagai perasaan cemas yang timbul karena ketidakpastian mengenai karier, hubungan, dan kehidupan sosial, yang umumnya dialami pada usia 20-an.

Fenomena quarter life crisis menjadi semakin relevan di Indonesia seiring meningkatnya tuntutan sosial terhadap generasi muda. Individu dewasa awal seringkali dihadapkan pada harapan untuk segera memperoleh pekerjaan yang stabil, mandiri secara finansial, dan mencapai berbagai target kehidupan dalam waktu tertentu. Kondisi tersebut diperparah oleh penggunaan media sosial yang mendorong munculnya perbandingan sosial dan perasaan tertinggal dibandingkan orang lain (Endeavour et al., 2022).

Quarter life crisis adalah istilah yang baru populer dalam mempelajari perkembangan tahap sosial dan emosional manusia. Robinson dkk.(2013, dalam Rafsanjani et al., 2024) mengelompokkan gejala krisis usia separuh secara terbagi dalam dua jenis, yaitu: (1) bentuk terkunci keluar, yaitu saat seseorang merasa tidak bisa menjadi orang dewasa; dan (2) bentuk terkunci masuk, yaitu saat seseorang merasa terjebak dalam peran sebagai orang dewasa. Kedua model tersebut memang tidak berlaku untuk semua orang, tetapi cukup mewakili dalam menjelaskan kondisi seseorang ketika sedang menghadapi krisis quarter life.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa quarter life crisis dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Khairunnisa dan Gumiandari (2023) menemukan bahwa quarter life crisis dapat menyebabkan stres, kebingungan, kehilangan fokus, serta munculnya pikiran-pikiran negatif. Selain itu, suyono, kumalasari dan fitriana (2021) menjelaskan bahwa quarter life crisis memiliki hubungan negatif dengan subjective well-being, dimana semakin tinggi tingkat quarter life crisis yang dialami individu maka semakin rendah tingkat kepuasan hidupnya.

Jika tidak ditangani dengan baik, krisis emosional pada masa quarter life crisis bisa berlangsung cukup lama. Krisis ini mencakup rasa takut menghadapi masa depan, baik dalam hal karier, pendidikan, maupun hubungan dengan orang lain. Dampaknya bisa dilihat dari munculnya perasaan seperti takut, cemas, marah, kesepian, dan bingung, yang jika terus berlanjut bisa menyebabkan kecenderungan sakit jiwa, merasa tidak bahagia dalam hidup, bahkan gangguan psikis lainnya (Rafsanjani et al., 2024).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman individu mengenai quarter life crisis adalah melalui kegiatan psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan bentuk intervensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu terhadap suatu kondisi psikologis sehingga individu mampu mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif (Lukens & McFarlane, 2004). Melalui pemberian informasi yang tepat, individu diharapkan dapat memahami bahwa quarter life crisis merupakan bagian dari proses perkembangan yang dapat dihadapi secara positif

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan kegiatan psikoedukasi melalui mini workshop ‘Tersesat atau Sedang Bertumbuh?’ yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dewasa awal mengenai quarter life crisis, meliputi pengertian, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta strategi dalam menghadapinya. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu peserta memahami pengalaman yang dialami serta meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa awal.

METODE

Sasaran Kegiatan

Sasaran dalam kegiatan ini adalah individu dewasa awal yang berada pada rentang usia 18-29 tahun. Peserta yang mengikuti kegiatan berjumlah 7 orang. Teknik pemilihan peserta menggunakan purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan kegiatan (Sugiyono, 2018). Kriteria peserta dalam kegiatan ini adalah individu yang berada pada rentang usia dewasa awal yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan workshop.

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 18 juni 2026 di Mamika Coffe, kota Mataram, Nusa Tenggara Barat

Desain kegiatan

Kegiatan ini menggunakan metode psikoedukasi dengan desain one group pre-test

post-test, yaitu pengukuran yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi untuk mengetahui perubahan pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan (Campbell & Stanley, 1963)

Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

1. Tahap persiapan

Pada tahap ini dilakukan penyusunan materi psikoedukasi mengenai Quarter Life Crisis, penyusunan instrumen pre-test dan post-test, penyusunan lembar aktivitas refleksi peserta, serta persiapan teknik pelaksanaan workshop

2. Tahap pelaksanaan

Kegiatan diawali dengan pemberian pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta mengenai Quarter life Crisis. Selanjutnya peserta mengikuti sesi psikoedukasi yang berisi materi mengenai pengertian Quarter Life Crisis, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta strategi menghadapi Quarter Life Crisis pada masa dewasa awal

Selain penyampaian materi, peserta juga mengikuti aktivitas reflektif yang terdiri atas dua kegiatan, yaitu “Beban yang akan dilepaskan” dan “Bekal yang akan dibawa”. Pada aktivitas Beban yang akan dilepaskan, peserta diminta menuliskan berbagai khawatir, tekanan, maupun permasalahan yang sedang dihadapi terkait pendidikan, karier, relasi, maupun masa depan. Selanjutnya, pada aktivitas Bekal yang Akan dibawa, peserta diminta mengidentifikasi kekuatan diri, dukungan sosial, nilai positif, serta langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa awal.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi dan berbagi pengalaman (Sharing session) mengenai pengalaman peserta dalam menghadapi Quarter Life Crisis. Pada akhir kegiatan, peserta mengerjakan post-test untuk mengetahui perubahan pemahaman setelah mengikuti workshop

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test peserta untuk mengetahui efektivitas kegiatan psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman mengenai Quarter Life Crisis.

Instrumen Kegiatan

Instrumen yang digunakan dalam kegiatan ini berupa kuesioner pengetahuan mengenai Quarter Life Crisis yang disusun berdasarkan materi yang diberikan. Kuesioner terdiri atas pernyataan benar dan salah yang mencakup aspek pengertian, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta strategi menghadapi Quarter Life Crisis

Teknik Analisis Data

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis menggunakan program Statistical Package for the Social Science (SPSS). Analisis dilakukan secara deskriptif untuk melihat nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, dan standar deviasi. Selanjutnya dilakukan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Uji Wilcoxon dipilih karena jumlah sampel kurang dari 30 orang dan data berasal dari dua pengukuran yang berpasangan (Ghozali, 2018)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi mengenai Quarter Life Crisis melalui mini workshop ‘Tersesat atau Sedang Bertumbuh?’ telah dilaksanakan kepada 7 peserta dewasa awal yang berusia 18-29 tahun. Kegiatan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai Quarter Life Crisis melalui pemberian materi, aktivitas reflektif, diskusi, dan sharing session. Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran pengetahuan pre-test dan post-test

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Pretes	7	13	20	17.57	2.370
Postes	7	19	20	19.86	.378
Valid N (listwise)	7				

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diketahui bahwa rata-rata skor pre-test peserta sebesar 17,57, sedangkan rata-rata skor post-test sebesar 19,86. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan skor setelah peserta mengikuti kegiatan psikoedukasi

Tabel 2 Hasil Ranks Uji Wilcoxon

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Postes - Pretes	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	6 ^b	3.50	21.00
	Ties	1 ^c		
	Total	7		

- a. Postes < Pretes
- b. Postes > Pretes
- c. Postes = Pretes

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat 6 peserta yang mengalami peningkatan skor (Positive ranks), dan 1 peserta yang memiliki skor tetap (Ties) dan tidak ada peserta yang mengalami penurunan skor (Negative ranks). sebagian besar peserta mengalami peningkatan pemahaman setelah mengikuti workshop

Tabel 3. Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Postes - Pretes	
Z	-2.214 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

- a. Wilcoxon Signed Ranks Test
- b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test, sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai Quarter Life Crisis

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan melalui mini workshop ‘Tersesat atau Sedang Bertumbuh?’ efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai Quarter Life Crisis. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor peserta dari 17,57 pada pre-test menjadi 19,86 pada post-test. Selain itu, hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan setelah peserta mengikuti kegiatan.

Peningkatan pemahaman peserta menunjukkan bahwa penyampaian materi mengenai pengertian, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta strategi menghadapi Quarter Life Crisis dapat membantu peserta memahami fenomena yang sering dialami pada masa dewasa awal. Melalui materi yang diberikan, peserta memperoleh informasi bahwa berbagai perasaan cemas, bingung, dan tidak pasti terhadap masa depan merupakan pengalaman yang

umum terjadi selama proses transisi menuju kedewasaan.

Selain penyampaian materi, kegiatan reflektif "Beban yang akan dilepaskan" dan "Bekal yang Akan Dibawa" juga memberikan kontribusi dalam proses pembelajaran peserta. Pada aktivitas Beban yang akan dilepaskan, peserta diajak mengidentifikasi berbagai tekanan dan kekhawatiran yang sedang dihadapi, seperti tuntutan akademik, karier, hubungan interpersonal, maupun ekspektasi keluarga. Sementara itu, melalui aktivitas Bekal yang Akan Dibawa, peserta diajak mengenali kekuatan diri, dukungan sosial, serta sumber daya yang dapat dimanfaatkan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Kedua aktivitas tersebut membantu peserta melakukan refleksi diri dan meningkatkan kesadaran terhadap kondisi psikologis yang dialami. Proses refleksi memungkinkan peserta memahami bahwa berbagai tantangan yang dihadapi bukan merupakan tanda kegagalan, melainkan bagian dari proses perkembangan yang normal pada masa dewasa awal. Dengan demikian, peserta menjadi lebih mampu memandang masa transisi ini secara positif dan adaptif.

Hasil pengabdian ini sejalan dengan pendapat Lukens dan McFarlane (2004) yang menyatakan bahwa psikoedukasi merupakan intervensi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan individu mengenai suatu permasalahan psikologis sekaligus membantu individu mengembangkan strategi coping yang lebih efektif. Selain itu, temuan ini juga didukung oleh penelitian Nazari et al. (2023) yang menunjukkan bahwa intervensi edukatif berbasis kesehatan mental mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan pemahaman individu terhadap masalah psikologis yang dialaminya.

Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi berupa mini workshop 'Tersesat atau Sedang Bertumbuh?' memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman peserta mengenai Quarter Life Crisis. Kegiatan ini bisa menjadi salah satu cara untuk mencegah dan mendorong perkembangan, yang membantu dewasa awal memahami serta menghadapi berbagai tantangan tumbuh kembang secara lebih baik dan fleksibel.

KESIMPULAN

Kegiatan psikoedukasi mengenai Quarter Life Crisis melalui mini workshop 'Tersesat atau Sedang Bertumbuh?' berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai pengertian, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak, serta strategi menghadapi Quarter Life Crisis. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor peserta dari 17,57 pada pre-test menjadi 19,86 pada post-test. Selain itu, hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,027 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan. Dengan demikian, psikoedukasi melalui mini workshop dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pemahaman dewasa awal mengenai Quarter Life Crisis.

Saran

Kegiatan psikoedukasi mengenai Quarter Life Crisis perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan jumlah peserta yang lebih banyak dan cakupan sasaran yang lebih luas. Selain itu, kegiatan selanjutnya dapat dikembangkan dengan menambahkan sesi pelatihan keterampilan coping, manajemen stres, maupun pendampingan psikologis sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga memiliki keterampilan yang dapat diterapkan dalam menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, I. F. (2012). *Psychological well-being pada dewasa muda yang mengalami quarter-life crisis* (Skripsi). Universitas Indonesia.
- Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: Pengembangan teori Erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(1), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- 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>
- Campbell, D. T., & Stanley, J. C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Houghton Mifflin.
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor penyebab quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(2), 2227–2234. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500>
- Fischer, J. (2008). *The quarter-life crisis: Recognizing and thriving through life's turbulent twenties*. McGraw-Hill.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.
- Khairunisa, A., & Gumiandari, S. (2023). Pengaruh quarter life crisis terhadap proses pembelajaran remaja fase peralihan. *Sublim: Jurnal Pendidikan*, 2(2).
- Lukens, E. P., & McFarlane, W. R. (2004). *Psychoeducation as evidence-based practice: Considerations for practice, research, and policy*. Oxford University Press.
- Ma, K. K. Y., Burn, A. M., & Anderson, J. K. (2023). School-based mental health literacy interventions to promote help-seeking: A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 28(3), 408–424. <https://doi.org/10.1111/camh.12609>
- Nazari, A., Garmaroudi, G., Foroushani, A. R., et al. (2023). The effect of web-based educational interventions on mental health literacy, stigma and help-seeking intentions/attitudes in young people: Systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 23, 647. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05143-7>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tarcher/Penguin.
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2), 301–322. <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>