

PSIKOEDUKASI QUARTER LIFE CRISIS  
“FACE THEM WITH ONE BIG STEP!”

QUARTER LIFE CRISIS PSYCHOEDUCATION  
“FACE THEM WITH ONE BIG STEP!”

Fanisa Tsabila Hanum<sup>1</sup>, Dyane Riri Arita<sup>1</sup>, Nabilah Munifah<sup>1</sup>, Ramaway Rojiah Juybe M.  
Yantu<sup>1</sup>,  
Rahmani Afifa<sup>1</sup>, Shally Novita<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

<sup>2</sup>Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

<sup>3</sup>Pusat Studi Inovasi dan Penelitian Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Padjadjaran

Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Hegarmanah, Kec. Jatinangor,  
Kabupaten Sumedang, Jawa Barat, 45363  
fanisa23001@mail.unpad.ac.id

**ABSTRACT**

*The transition from late adolescence to early adulthood is often fraught with challenges. Adaptive individuals may be able to get through this phase well, but some may experience difficulties resulting in a quarter life crisis (QLC). This study aims to improve understanding of QLC through online psychoeducation with the theme “Quarter Life Crisis: Face Them with One Great Step!” aimed at individuals in emerging adulthood. This activity was conducted using an online method through the Zoom platform and involved 50 participants. The assessment results showed that 93.80% of participants experienced QLC, indicating that the topic of the activity was suitable for the participants' conditions. The activity included material delivery, ice-breaking quizzes, question and answer sessions, and discussions on the meaning, causes, and ways to overcome QLCs. The results of the activity evaluation showed that most participants felt able to apply the knowledge gained, reflecting the effectiveness of the activity in increasing understanding and motivation of the participants. These findings confirm the importance of psychoeducation to address QLCs and indicate a high need for similar activities to help individuals in early adulthood overcome the challenges within this specific developmental phase.*

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

**ABSTRAK**

Masa transisi dari akhir remaja ke awal dewasa sering dihadapi dengan berbagai tantangan. Individu yang adaptif dapat melewati fase ini dengan baik, namun beberapa mungkin mengalami kesulitan sehingga mengalami *quarter life crisis* (QLC). Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai QLC melalui psikoedukasi daring dengan tema “*Quarter Life Crisis: Face Them with One Great Step!*” yang ditujukan bagi individu usia *emerging adulthood*. Kegiatan ini dilakukan dengan metode daring melalui platform Zoom dan melibatkan 50 peserta. Hasil asesmen menunjukkan bahwa 93,8% dari mereka mengalami QLC yang menandakan topik kegiatan sesuai dengan kondisi peserta. Kegiatan mencakup penyampaian materi, kuis *ice-breaking*, sesi tanya jawab, dan diskusi mengenai pengertian, penyebab, dan cara mengatasi QLC. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta merasa mampu menerapkan pengetahuan yang diperoleh, mencerminkan efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman dan motivasi peserta. Temuan ini menegaskan pentingnya psikoedukasi untuk menangani QLC dan menunjukkan kebutuhan yang tinggi akan kegiatan serupa untuk membantu individu pada masa dewasa awal mengatasi tantangan yang ada di tahap perkembangan ini.

**Kata kunci:** *Emerging Adulthood, Psikoedukasi, Quarter Life Crisis*

## 1. PENDAHULUAN

Fase remaja akhir menuju dewasa awal adalah salah satu fase perkembangan yang banyak mengalami perubahan. Tidak diragukan lagi, hal ini juga menimbulkan kesulitan bagi individu karena masalah yang terjadi berhubungan erat dengan pribadi mereka dan cara mereka berpikir. Pandangan mereka tentang lingkungan bahkan dapat mempengaruhi perilaku mereka. Masa dewasa merupakan langkah awal bagi seorang individu di mana adanya penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan sosial baru. Individu yang telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap menerima kedudukan dalam masyarakat bersama dengan orang dewasa lainnya dapat dikatakan bahwa individu tersebut telah memasuki masa dewasa (Hurlock, 2003). Menurut Arnett (2015) *emerging adulthood* adalah suatu periode perkembangan individu dari masa remaja akhir hingga usia 20 tahun akhir yang berfokus secara spesifik di usia 18 hingga 25 tahun. Santrock (1999) berpendapat bahwa masa dewasa awal masuk dalam masa transisi, baik secara fisik (*physically transition*), transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi peran sosial (*social role transition*). Sebagai seorang individu yang sudah tergolong dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu semakin bertambah besar. Seorang yang sudah dewasa tak lagi harus bergantung secara ekonomis, sosiologis maupun psikologis pada orangtuanya (Dariyo, 2003).

Pada usia dewasa awal, individu dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap pola dan harapan hidup sosial yang baru, memiliki kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam mengambil keputusan dan tidak harus bergantung kepada orangtuanya lagi, baik secara ekonomis, sosiologis maupun psikologisnya. Hurlock (2003) membagi tugas perkembangan dewasa awal, antara lain: 1) mulai bekerja; 2) memilih pasangan; 3) mulai membina keluarga; 4) mengasuh anak; 5) mengelola rumah tangga; 6) mengambil tanggung jawab sebagai warga negara; 7) mencari

kelompok sosial yang menyenangkan. Dalam memenuhi tugas perkembangan periode dewasa awal, sebagian individu menyambut periode ini dengan antusias sebagian lainnya berasumsi bahwa periode ini merupakan periode yang sulit sehingga emosi negatif turut berkontribusi. Krisis emosional yang terjadi pada fase dewasa awal ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis (QLC)*. Krisis seperempat abad ini dicetuskan oleh Robbins dan Wilner di tahun 2001 yang didasari dari hasil studi yang mereka lakukan kepada kaum muda di Amerika dengan julukan "*twentysomething*". Mereka menjelaskan bahwa QLC merupakan perasaan yang timbul dikala individu mencapai usia mulai dari 18 - 29 tahun, dimana ada perasaan takut dan cemas akan kehidupan di masa depan berkaitan dengan pekerjaan, pendidikan, finansial, hubungan romantis dan relasi sosial.

Sebuah survei yang dilakukan di UK kepada 1023 orang, diperoleh hasil bahwa terdapat 70% individu usia 30-40 tahun merefleksikan dan mengingat bahwa mereka merasakan adanya krisis hidup pada usia 20-an. Penyebab yang paling umum dari QLC yang terjadi yaitu adanya konflik dalam keluarga, hubungan romantis dengan pasangan dan pekerjaan yang tidak sesuai (Robinson & Wright, 2013). Fenomena QLC tidak hanya ada di negara barat saja, fenomena QLC juga ditemukan di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Kusumaningrum dan Jannah (2023), pada 300 peserta berusia 18-28 tahun di Sidoarjo menyebutkan bahwa sebanyak 73,10% peserta penelitian ini mengalami QLC, dan QLC pada perempuan cenderung lebih tinggi daripada laki-laki dengan persentase 55%. Kemudian jika ditinjau berdasarkan jenis pekerjaan, diketahui nilai tertinggi diduduki oleh dewasa awal yang belum bekerja (28%), dan pekerja kontrak (32%) yang mencerminkan bahwa probabilitas individu yang bekerja penuh waktu untuk memiliki QLC cukup rendah dibandingkan individu yang belum bekerja atau hanya bekerja paruh waktu. Lalu, pada demografi jika ditinjau berdasarkan relasi, yang menduduki nilai tertinggi adalah dewasa

awal yang belum memiliki pasangan dengan persentase 70%. Survei lainnya kepada responden rentang usia 18-25 tahun yang dilakukan GenSINDO menunjukkan terdapat 95% responden mahasiswa di perguruan tinggi mencemaskan 5 hal berikut: karir, jodoh, pendidikan, persaingan global, dan kesehatan (Nurdifa, 2020).

Pada fakta yang umumnya terjadi, setelah melakukan survey melalui media sosial yaitu aplikasi *instagram* melalui fitur *question box*, dengan rata-rata rentang usia *followers* 18-24 tahun paling banyak, ditemukan bahwa individu ketika memasuki usia dewasa awal menerima berbagai macam pertanyaan, seperti halnya pertanyaan “kapan lulus kuliahnya?”, “kapan wisuda?”, “kenapa belum bekerja padahal sudah sarjana?”, “sudah dapat kerja belum?”, “kok belum punya pekerjaan tetap?”, “kerja dimana?”, “apa kamu mau kerja gini gini aja? Gak mau cari kerja lain gitu buat nambah skill?”, “kok gak ikut tes CPNS?”, “sarjana kok kerjanya cuma tidur dan nonton TV aja, gak mau kerja kah?”, “kapan nikah? Seumurannya udah pada berkeluarga”, “jadi lanjut S2 gak?”, “gak takut sekolah ketinggian? Nanti gak ada cowok yang mau”. Bahkan bagi yang sudah berkeluarga dan memiliki pekerjaan, pertanyaan seperti “yang lain udah punya jabatan, kok kamu belum?” dapat menjadi pemicu bagi individu untuk merasakan yang namanya *life crisis*. Sebagian orang mungkin merasa biasa saja jika mendapatkan pertanyaan demikian, namun bagi sebagian orang lainnya dapat memunculkan reaksi emosi seperti cemas, khawatir, dan juga frustrasi. Krisis ini bila tidak ditanggapi serius akan mengakibatkan depresi. Dalam penelitian Kartika dan Segel (2021) menjelaskan dampak QLC yaitu: rasa cemas, kebingungan berlebihan, pasif, individu menjadi ragu-ragu menentukan karir yang diminati, ketakutan dalam mengambil keputusan dan ketidakpercayaan pada diri sendiri untuk mencapai sesuatu.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, QLC juga kerap dialami oleh mahasiswa dan dapat mengganggu proses belajar mereka seperti hilang fokus ketika di kelas,

muncul perasaan bimbang, stress, dan pikiran negatif lainnya (Khairunisa dan Gumiandari, 2023). QLC juga berkorelasi positif dengan *subjective well-being* pada individu dewasa muda, terutama pada mahasiswa tingkat akhir (Suyono, Kumalasari, dan Efi, 2021). Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Fazira, Handayani, dan Lestari (2023) juga menemukan bahwa QLC dapat disebabkan oleh faktor internal yang dipicu dari pengalaman masa kecil, faktor eksternal yakni dipicu dari keluarga maupun orang sekitar, serta aspek emosional berupa sikap bimbang yang membuat individu dengan QLC sulit mengambil keputusan, mudah merasa putus asa, dan memiliki pikiran serta perasaan negatif akan dirinya. Temuan penelitian-penelitian sebelumnya serta data awal yang diperoleh dari survey yang telah dilakukan, membuat penulis sadar bahwa pentingnya untuk melakukan psikoedukasi mengenai *quarter life crisis* (QLC) untuk memberikan pemahaman kepada individu-individu di usia *emerging adulthood* terkait QLC. Hal ini agar individu-individu yang sedang berada dalam kondisi QLC dapat menghadapi krisis tersebut dengan cara-cara yang lebih adaptif. Webinar QLC ini adalah salah satu cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang QLC dan strategi-strategi adaptif untuk menghadapinya.

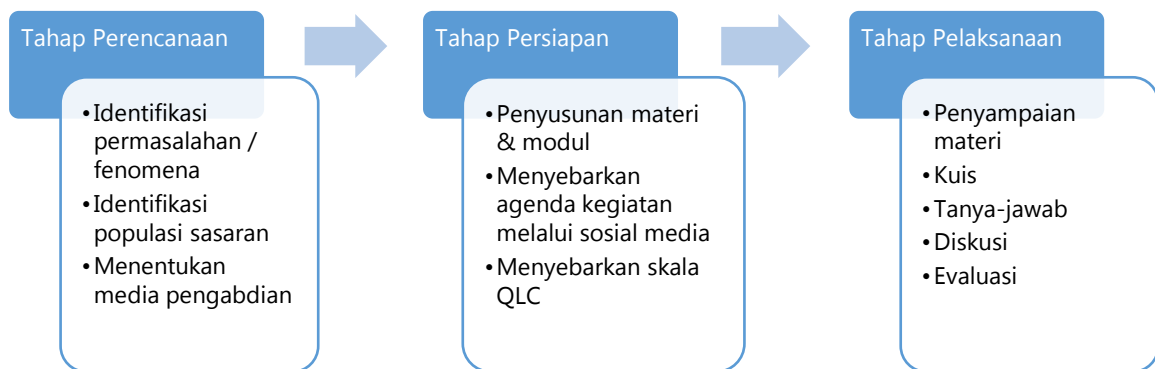
## **2. METODE**

Metode pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah dengan melakukan psikoedukasi yang dilakukan secara daring melalui aplikasi *zoom meeting* dengan tema *Quarter Life Crisis* dan diberi judul “*Quarter Life Crisis: Face Them with One Great Step!*” bagi individu usia 18 hingga 25 tahun. Metode webinar dipilih karena efisien dan fleksibel menjangkau peserta target yang dipilih, yaitu individu yang berada pada masa *emerging adulthood*, sehingga memudahkan akses bagi siapa saja yang berada pada masa *emerging adulthood* dan merasa sedang berada dalam kondisi QLC pada dapat mendaftarkan dirinya dan mengikuti psikoedukasi dengan tema QLC

ini. Diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat dijangkau oleh masyarakat luas, sehingga metode daring (*online*) dengan menggunakan aplikasi *zoom meeting* dipilih sebagai media saluran pengabdian masyarakat.

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri atas beberapa tahap (lihat gambar 1). Tahap pertama ialah tahap perencanaan dimana pada tahap ini tim pelaksana menentukan permasalahan / fenomena yang ingin diangkat sebagai topik utama kegiatan pengabdian masyarakat. Tim pelaksana

melakukan survey singkat melalui fitur *question box* pada media sosial Instagram kepada beberapa orang yang berada pada rentang usia *emerging adulthood*. Dari hasil survey tersebut, ditemukan fenomena yang banyak dialami oleh para individu usia 18 hingga 25 tahun yakni munculnya perasaan cemas akan masa depan, ekspektasi dari keluarga serta masyarakat yang kemudian diidentifikasi sebagai perasaan *quarter life crisis* (QLC) yang kemudian ditetapkan sebagai topik utama dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.



Gambar 1. Tahapan metode pelaksanaan

Tahap berikutnya adalah tahap persiapan dimana tim pelaksana mulai menyusun materi berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001) yang akan dipaparkan selama webinar. Materi tersebut juga akan disusun dalam bentuk modul, yang nantinya akan dibagikan kepada peserta setelah kegiatan selesai. Tim pelaksana juga membuat *flyer* untuk diunggah ke berbagai platform media sosial seperti Instagram, WhatsApp, dan

Facebook sebagai bentuk promosi kegiatan. Selain itu, untuk memperkuat promosi, tim pelaksana bekerja sama dengan media partner Webinar Psikologi Indonesia agar agenda kegiatan pengabdian ini dapat tersebar lebih luas dan menjangkau lebih banyak peserta (lihat Gambar 2). Setelah calon peserta dari kegiatan pengabdian masyarakat ini mendaftarkan diri mereka melalui link *google form* yang telah tercantum, mereka diminta untuk mengisi



kuesioner skala QLC supaya dapat mengidentifikasi persentase peserta yang memperoleh nilai  $\geq 72$ , hal ini berarti mereka sedang mengalami QLC sedangkan apabila memperoleh nilai  $< 72$  berarti mereka sedang tidak mengalami QLC. Satu hari sebelum webinar berlangsung,

**Gambar 2.** Media partner Webinar Psikologi Indonesia



**Gambar 3.** Pembagian hasil nilai *quarter life crisis* melalui e-mail

Tahap terakhir adalah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dipersiapkan. Kegiatan ini dilakukan secara daring dengan menggunakan aplikasi *Zoom* sebagai media utama. Kegiatan ini meliputi penyampaian materi, kuis *ice-breaking*, sesi tanya jawab, serta diskusi bagi peserta yang memiliki pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Di akhir kegiatan, link

terindikasi memiliki perasaan QLC dan yang tidak. Apabila peserta kelompok membagikan hasil nilai QLC tiap-tiap peserta melalui e-mail (lihat Gambar 3) untuk kemudian akan dibahas pada tahap pelaksanaan.

*google form* evaluasi kegiatan dibagikan untuk mengevaluasi pelaksanaan kegiatan (lihat Gambar 4). Tujuan dari kegiatan ini adalah agar peserta yang berada dalam usia *emerging adulthood* dan mengalami QLC dapat lebih memahami perasaan mereka dan menghadapi tantangan tersebut dengan cara yang lebih adaptif.

**Gambar 4.** *Google form* evaluasi kegiatan

### 3. HASIL

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal

25 November 2023 dari pukul 09.15-12.20 WIB dengan jumlah peserta sebanyak 48 orang yang berdomisili dari berbagai wilayah di Indonesia. Penyampaian materi

dilakukan oleh lima orang mahasiswi Pascasarjana Fakultas Psikologi UNPAD, sesi penyampaian materi dibagi menjadi lima sesi dengan disisipi oleh dua sesi *ice breaking* dan diadakan sesi tanya jawab di akhir sesi (rincian kegiatan dapat dilihat pada Tabel 1). Kegiatan ini merupakan kegiatan yang penting khususnya untuk individu yang sedang berada pada masa

*emerging adulthood* karena materi pada kegiatan webinar ini dapat menambah wawasan peserta akan perasaan QLC yang umum dialami oleh individu yang sedang menjalani masa perkembangan ini.

**Tabel 1.** Rincian sesi kegiatan

<b>Sesi</b>	<b>Kegiatan</b>
Pembukaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitator memperkenalkan diri</li> <li>- Menjelaskan tujuan fasilitator</li> <li>- Mencairkan suasana dan member jargon sebelum materi dimulai</li> </ul>
Materi 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan pengantar mengenai masa dewasa awal</li> <li>- Menjelaskan apa saja tugas perkembangan masa dewasa awal</li> </ul>
Materi 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan definisi <i>quarter life crisis</i> (QLC)</li> <li>- Menjelaskan mengapa penting untuk memahami apa itu <i>quarter life crisis</i> (QLC)</li> </ul>
<i>ice breaking</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>ice breaking</i> bermain game konsentrasi</li> <li>- Mencairkan suasana agar peserta tidak bosan/jenuh dan meningkatkan konsentrasi peserta</li> </ul>
Materi 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan dimensi-dimensi <i>quarter life crisis</i> (QLC)</li> <li>- Menjelaskan penyebab individu mengalami <i>quarter life crisis</i> (QLC)</li> </ul>
Tanya-jawab & Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya/<i>sharing</i></li> <li>- Mengetahui sejauh mana pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan atau memberikan kesempatan pada peserta untuk <i>sharing</i> pengalaman terkait <i>quarter life crisis</i></li> </ul>
Materi 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan tanda-tanda yang dirasakan ketika seseorang sedang mengalami <i>quarter life crisis</i> (QLC)</li> <li>- Menjelaskan apa saja dampak dari <i>quarter life crisis</i> (QLC)</li> </ul>
<i>ice breaking</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan <i>ice breaking</i> berupa tebak-tebakan dan menjawab soal melalui platform kuis online: <i>quizizz</i></li> <li>- Mencairkan suasana agar peserta tidak bosan/jenuh dan sedikit mereview materi sebelumnya</li> </ul>
Materi 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjelaskan cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi dampak dari <i>quarter life crisis</i> (QLC)</li> </ul>
Tanya-jawab & Diskusi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya/<i>sharing</i></li> <li>- Mengetahui sejauh mana pemahaman peserta mengenai materi yang telah disampaikan atau memberikan kesempatan pada peserta untuk <i>sharing</i> pengalaman terkait <i>quarter life crisis</i> (QLC)</li> </ul>
Penutupan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Memberi kesimpulan materi kepada peserta</li> <li>- Membagikan link evaluasi kegiatan kepada peserta</li> <li>- Memberi ucapan terima kasih kepada peserta serta permohonan maaf atas kekurangan selama kegiatan berlangsung</li> <li>- Melakukan dokumentasi kegiatan bersama para peserta</li> <li>- Menutup kegiatan dengan doa bersama</li> </ul>

Berdasarkan jenis kelamin, dari total 50 peserta yang hadir pada kegiatan pengabdian masyarakat ini, mayoritas peserta berjenis kelamin wanita. Berdasarkan usia, diketahui rerata usia para peserta ialah 21.6 tahun, dengan nilai maksimum berada pada usia 22 tahun dengan jumlah 14 orang (28%), dan nilai minimum berada pada usia 18 tahun dan 22 tahun dengan masing-masing berjumlah 2 orang (4%), dengan nilai tengah (*median*) serta usia partisipan terbanyak (*modus*) berada pada usia 22 tahun. Berdasarkan tingkat pendidikan akhir, dari total 50 peserta, mayoritas peserta memiliki pendidikan akhir di tingkat SMA. Berdasarkan jenis pekerjaan, dari total 50 peserta, mayoritas peserta yang mengikuti kegiatan webinar berstatus mahasiswa (lihat Tabel 2).

Terakhir, berdasarkan hasil asesmen QLC, dari total 50 peserta, mayoritas peserta mengalami QLC, hal ini terlihat dari nilai asesmen QLC peserta, dimana 45 orang (93,8%) dari total peserta memperoleh nilai  $\geq 72$ , hal ini mengindikasikan mereka sedang mengalami QLC, namun apabila diperoleh nilai  $< 72$  berarti mereka sedang tidak mengalami QLC. Sementara itu, 3 orang lainnya (6,3%) tidak mengalami QLC dikarenakan mereka memperoleh nilai  $< 72$ , dan ada 2 orang peserta yang tidak mengisi form asesmen awal. Melihat persentase ini dapat disimpulkan bahwa sebagian besar peserta mengalami QLC, maka hal ini menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta yang terdaftar benar-benar membutuhkan kegiatan ini (lihat Tabel 2).

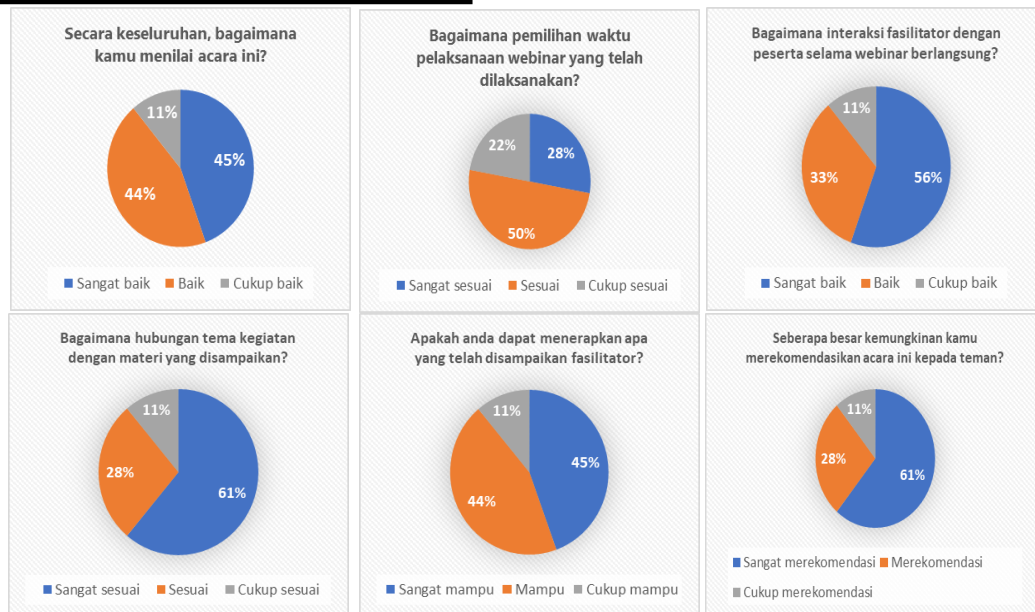
**Tabel 2.** Gambaran peserta

<b>Karakteristik</b>	<b>Jumlah Partisipan (N = 50)</b>	<b>Mean (SD)</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		0.404
Pria	10 (20%)	
Wanita	40 (80%)	
<b>Usia</b>		21.6 (1.726)
<b>Pendidikan terakhir</b>		0.525
SMA	33 (66%)	
Sarjana	16 (32%)	
Pascasarjana	1 (2%)	
<b>Pekerjaan</b>		1.259
Mahasiswa	33 (66%)	
Pegawai	7 (14%)	
Wiraswasta	4 (8%)	
Belum bekerja	2 (4%)	
Tidak menjawab	4 (8%)	
<b>Kondisi peserta</b>	(N = 48)	0.240
Sedang Mengalami QLC	45 (93.8%)	
Tidak Mengalami QLC	3 (6.3%)	

Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan psikoedukasi, dari total 50 orang peserta yang menghadiri webinar, hanya 18 orang peserta yang mengisi *google form* evaluasi yang dibagikan, dan terlihat bahwa sebagian besar peserta menilai kegiatan webinar yang dilaksanakan cukup baik (45%), waktu pelaksanaan kegiatan webinar juga dirasa sudah sesuai (50%),

interaksi fasilitator dengan peserta juga sangat baik (56%), keterkaitan tema yang diangkat dengan materi yang disampaikan juga sudah sangat sesuai (61%), peserta juga merasa dapat menerapkan materi yang disampaikan (45%), dan peserta merasa sangat merekomendasi webinar ini kepada teman-temannya (61%) (lihat Gambar 5).





**Gambar 5.** Hasil evaluasi kegiatan psikoedukasi QLC

#### 4. PEMBAHASAN

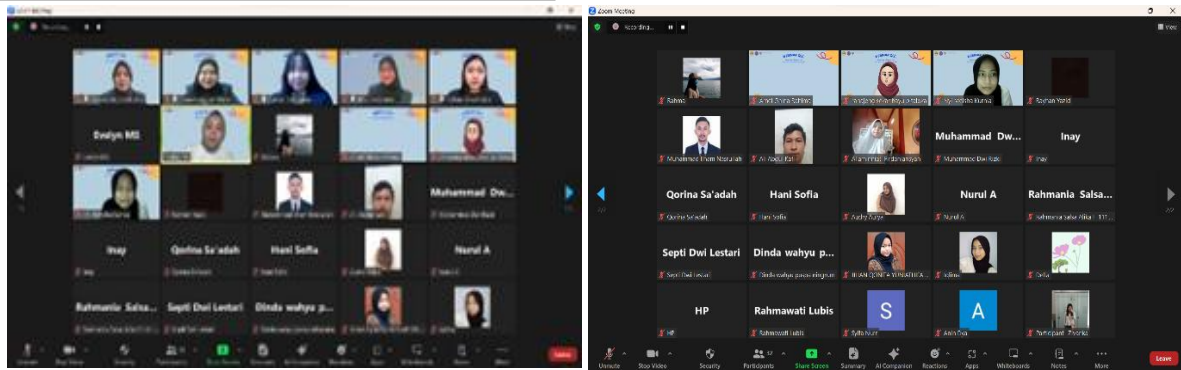
Berdasarkan hasil asesmen QLC, dari total 48 peserta, mayoritas peserta yang mengikuti kegiatan webinar berada dalam kondisi yang sedang mengalami QLC dengan jumlah 45 orang (93,8%). Teori QLC dicetuskan oleh Robbins dan Wilner di tahun 2001 yang didasari dari hasil studi yang mereka lakukan kepada kaum muda di Amerika dengan julukan “*twentysomething*”. Mereka menjelaskan bahwa QLC merupakan perasaan yang timbul di saat individu berada pada usia 18-29 tahun. Penyebab yang paling umum dari QLC yang terjadi yaitu adanya konflik dalam keluarga, hubungan romantis dengan pasangan dan pekerjaan yang tidak sesuai (Robinson & Wright, 2013).

Munculnya krisis ini ada kaitannya dengan pemenuhan tugas perkembangan pada masa *emerging adulthood*. Pada usia ini individu dituntut untuk menyesuaikan diri terhadap pola dan harapan hidup sosial yang baru, memiliki kemandirian ekonomi dan kemandirian dalam mengambil keputusan dan tidak harus bergantung kepada orangtuanya lagi, baik secara ekonomis, sosiologis maupun psikologisnya. Berdasarkan teori perkembangan psikososial Erikson (dalam Gilleard, 2020), individu dalam tahapan ini tampil sebagai seseorang yang mencintai,

memelihara persahabatan, dan pekerjaan, bahkan berbagi dengan orang lain (Sarang, *et al.*, 2019).

Berdasarkan hasil asesmen tersebut, webinar yang dilaksanakan menjadi tepat sasaran karena materi yang dipaparkan merupakan materi-materi yang didalamnya memuat pengetahuan seputar pengertian masa dewasa awal beserta tugas perkembangan yang harus dipenuhinya, definisi QLC, pentingnya memahami QLC, penyebab dan dampak yang dirasakan jika mengalami QLC, hingga cara-cara yang dapat digunakan untuk menghadapi QLC dengan lebih adaptif. Dengan demikian, dengan diselenggarakannya webinar ini, peserta dapat memahami bahwa tantangan yang dihadapi oleh mereka adalah hal yang akan dialami oleh siapa saja dalam lingkup perkembangannya serta dapat memberikan *insight* bagi peserta agar termotivasi untuk menyelesaikan masalah-masalah yang berkaitan dengan hal-hal yang dapat memicu munculnya QLC.





Gambar 6. Pemaparan materi, tanya-jawab dan diskusi

Berdasarkan hasil form evaluasi yang dibagikan kepada peserta, diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan serta keinginan peserta untuk mengatasi kondisi mereka dalam menghadapi QLC. Hal ini terukur dari hasil evaluasi yang dibagikan, berdasarkan data sebanyak 44.4% peserta yang mengisi form evaluasi menjawab sangat mampu menerapkan apa yang telah disampaikan fasilitator, 44.4% menjawab mampu menerapkan apa yang telah disampaikan fasilitator, dan 11.1% menjawab cukup mampu menerapkan apa yang telah disampaikan fasilitator. Artinya, penilaian peserta menunjukkan bahwa materi yang disampaikan oleh fasilitator bermanfaat dan mereka dapat menerapkan ilmu tentang materi apa yang telah disampaikan setelah kegiatan webinar berlangsung.

Indikator keberhasilan dari penyelenggaraan psikoedukasi ini dapat diukur juga dari hasil evaluasi peserta yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan peserta menilai kegiatan psikoedukasi sangat baik, kepuasan peserta terhadap interaksi fasilitator dengan peserta selama

webinar berlangsung yang dinilai juga sangat baik selama kegiatan webinar berlangsung, serta keterkaitan antara tema kegiatan dengan materi yang disampaikan yang dinilai sangat sesuai. Selanjutnya, meskipun tidak semua peserta mengisi kuesioner evaluasi, paling tidak munculnya beberapa saran mengenai topik-topik atau isu mengenai *mental health* untuk anak-anak jaman sekarang atau gen Z yang direkomendasikan oleh peserta, seperti pencegahan depresi, stress, *broken home*, *trust issue*, *inner child*, *psychological well-being*, *insecurity*, kebermaknaan hidup dan lain sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa peserta merasa butuh akan kegiatan pengabdian masyarakat semacam ini dan menunjukkan adanya kesadaran peserta bahwa isu tersebut menjadi permasalahan yang umum dihadapi oleh orang disekitar lingkungan mereka sehari-hari atau bahkan dialami oleh mereka sendiri. Terakhir, fasilitator membagikan modul QLC untuk dapat mereview kembali materi yang telah disampaikan pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat (lihat Gambar 7).





**5. KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan**

Hasil dari pengabdian masyarakat dalam bentuk psikoedukasi yang diberi judul “*Crisis are a part of life, face them with one great step!*” ini membuktikan bahwa psikoedukasi yang diberikan dapat meningkatkan kesadaran (*awareness*) terhadap fase QLC, meningkatkan pengetahuan serta pemahaman peserta dewasa awal mengenai gambaran umum QLC karena setelah dilakukan asesmen awal, ternyata dari total 48 orang peserta yang mengisi *google form* asesmen QLC, didapatkan hasil jumlah 45 orang (93,8%) yang mengikuti program psikoedukasi webinar ini berada dalam kondisi yang sedang mengalami QLC, serta data survey evaluasi kepuasan peserta terhadap penyelenggaraan psikoedukasi ini mayoritas menunjukkan bahwa program ini terselenggarakan dengan sangat baik dan diperlukan program serupa dengan tema yang berbeda di lain waktu.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh peserta yang hadir dalam proses pelaksanaan psikoedukasi ini. Kegiatan ini merupakan luaran dari Mata Kuliah Perkembangan Rentang Hidup di Program Studi Magister Psikologi Universitas Padjadjaran (Unpad). Terimakasih kepada Bapak Fredrick

**Saran**

Walaupun Webinar ini memperlihatkan hasil yang secara umum positif terhadap pengetahuan peserta akan QLC, namun penulis dapat merekomendasikan perbaikan untuk pelaksanaan Webinar ini di masa yang akan datang. Pertama, karena masih kurang jelasnya evaluasi untuk program ini, maka direkomendasikan untuk melakukan pretest serta post-test dari skor pengetahuan para peserta akan topik QLC ini supaya dapat dilihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan para peserta dari topik yang disampaikan. Kedua, untuk memasukkan topik-topik atau isu mengenai *mental health* yang direkomendasikan oleh peserta, seperti pencegahan depresi, stress, *broken home, trust issue, inner child, psychological well-being, insecurity*, kebermaknaan hidup dan lain sebagainya.

Dermawan Purba, M.Psi., Ph.D., Psikolog yang telah memberikan dukungan dan masukan untuk penyusunan modul kegiatan ini. Selain itu, kami ucapkan banyak terima kasih kepada seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi Unpad yang ikut membantu dalam proses persiapan hingga pelaksanaan psikoedukasi ini. Kami ucapkan pula terima kasih kepada Webinar

Psikologi Indonesia selaku media partner yang membantu kami untuk menyebarkan agenda kegiatan psikoedukasi kami melalui media sosial sehingga kegiatan kami ini mampu menjangkau audiens yang lebih luas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afnan, Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan Efikasi Diri dengan Stress Pada Mahasiswa yang Berada dalam Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Kognisia*, 1-7.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Candra, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1035-1046.
- Aristya, D. N., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Konsep Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja Kelas X SMA Angkasa I Jakarta. *Jurnal Humaniora*.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood second edition: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Asikin, M. N. (2022, Juni 25). Hadapi quarter life crisis, penyebab dan kiat mengatasinya. *Jawa Pos*. Diakses melalui <https://www.jawapos.com/lifestyle/25/06/2022/hadapi-quarter-life-crisis-penyebab-dan-kiat-mengatasinya/?page=all> [14/11/2023]
- Brigham, Tess. (2022). Signs You're Having a Quarter-Life Crisis (And What To Do About It). Diakses melalui: <https://www.forbes.com/sites/tessbrigham/2022/06/07/signs-youre-having-a-quarter-life-crisis-and-what-to-do-about-it/> [10/11/2023]
- Fazira Siti Hasmah, Handayani Arri, dan Lestari Farikha Wahyu. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5: 2227-2234.
- Gilleard, C. (2020). The Final Stage of Human Development? Erikson's View of Integrity and Old Age. *International Journal of Ageing and Later Life*. <https://doi.org/10.3384/ijal.1652-8670.1471>
- Hidayat, S., & Nur, L. (2018). Nilai Karakter, Berpikir Kritis dan Psikomotorik Anak Usia Dini. *JIV*. <https://doi.org/10.21009/jiv.1301.4>
- Holis, A. (2007). Peranan Keluarga/Orang Tua Dan Sekolah dalam Mengembangkan Kreativitas Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*.
- Issawi, S., & Dauphin, B. (2017). Industry Versus Inferiority. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_593-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_593-1)
- 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*.
- Khaironi, M. (2018). Perkembangan Anak Usia Dini. *Jurnal Golden Age*. <https://doi.org/10.29408/goldenage.v2i01.739>
- Khairunisa, Afifah dan Gumindari Septi. (2023). Pengaruh Quarter Life Crisis Terhadap Proses Pembelajaran Remaja Fase Peralihan. *SUBLIM: Jurnal Pendidikan*, 2 (2): 238-257.
- Khoramnia, S., Bavafa, A., Jaberghaderi, N., Parvizifard, A., Foroughi, A., Ahmadi, M., & Amiri, S. (2020). The Effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy For Social Anxiety Disorder: A Randomized Clinical Trial. *Trends In Psychiatry and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2019-0003>
- Kitchens, R., & Abell, S. (2020). Ego Identity Versus Role Confusion. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3\\_581](https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_581)
- Kusumaningrum, N. A. D & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2): 18-27.
- Mokalu, V., R., & Boangmanalu, C., V., J. (2021). Teori Psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi Pendidikan Agama Kristen di Sekolah. *Vox Edukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*. 12(2): 180-192.
- Nantais, C., & Stack, M. (2017). Generativity Versus Stagnation. In *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8\\_589-1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_589-1)
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco: Jossey-Bass



- Nurdifa, A. R. (2020). *Survei: 5 Hal Paling Dicemaskan Saat Quarter Life Crisis*. Diakses pada tanggal 5 November 2023 dari <https://gensindo.sindonews.com/read/14429/700/survei-5-hal-paling-dicemaskan-saat-quarter-life-crisis-1588370747>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- 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>
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist?. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141—161.
- Sarang, S., Karnam, A., & Shitole, R. (2019). To Investigate the Relationship Between Psychological Factors and Stress in Two Different Developmental Stages I Adults: A Cross Sectional Study. *The Indian Journal of Occupational Therapy*. [https://doi.org/10.4103/ijoth.ijoth\\_8\\_19](https://doi.org/10.4103/ijoth.ijoth_8_19)
- Solobutina, M. M. (2020). Ego Identity of Intellectually Gifted and Sport Talented Individuals in Puberty and Adolescence. *Education And Self Development*. <https://doi.org/10.26907/esd15.1.02>
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program dan Modul*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Suryana, D. (2016). *Pendidikan Anak Usia Dini: Stimulasi & Aspek Perkembangan Anak*. Prenada Media.
- Suyono Tsana Afrani, Kumalasari Asteria Devy dan Fitriana Efi. (2021). Hubungan Quarter-Life Crisis dan Subjective Well-Being pada Individu Dewasa Muda. *Jurnal Psikologi*, 14(2): 301-322. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.4646>
- Trianingsih, R. (2016). Pengantar Praktik Mendidik Anak Usia Sekolah Dasar. *Al Ibtida: Jurnal Pendidikan Guru MI*. <https://doi.org/10.24235/al.ibtida.snj.v3i2.880>
- Widiastuti, N. L. G. K. (2019). Model Layanan Pendidikan Bagi Anak Berkebutuhan Khusus Yang Mengalami Kecacatan Fisik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial*. <https://doi.org/10.23887/jiis.v5i1.18780>
- Wiresti, R. D., & Na'imah, N. (2020). Aspek Perkembangan Anak: Urgensitas Ditinjau Dalam Paradigma Psikologi Perkembangan Anak. *Aulad: Journal on Early Childhood*. <https://doi.org/10.31004/aulad.v3i1.53>.
- Mukti, Fadel Abadi (2020) *Perancangan Informasi Fenomena Quarter Life Crisis Melalui Media E-Book*. Another thesis, Universitas Komputer Indonesia.
- Zulfikar, F. (2022). *Usia 20-an memasuki quarter life crisis, bagaimana cara mengatasinya*. DetikEdu. Diakses pada tanggal 14 November 2023 dari <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-6108508/usia-20-an-memasuki-quarter-life-crisis-bagaimana-cara-mengatasinya>.