

## PSIKOEDUKASI QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL

Wilda Ansar<sup>1</sup>, Eka Sufartianingsih jafar<sup>2</sup>, Adliana<sup>3</sup>, Andi Nurafifah Ma'rifat<sup>4</sup>, Andi Asyrina Wulandari<sup>5</sup>

<sup>12345</sup>Fakultas Psikologi, Univrsitas Negri Makassar, Gedung BM Kampus Timur Gunung Sari Baru, Jalan AP Pettarani, Makassar 902222

e-mail: <sup>1</sup>wildaansar@unm.ac.id

### Abstract

*quarter life crisis or emotional crisis at the age of a quarter of life includes fear of facing future life be it career, education, or relationships. This will have an impact on his life starting from emotional characteristics such as panic, worry, frustration, loneliness, not knowing direction, tendencies that lead to depression, life that is not progressing and not liking life. This service aims to provide quarter life crisis psychoeducation in early adulthood. The method used is conducting psychoeducation by giving lectures and sharing sessions regarding "quarter life crisis". Evaluation is done by giving a pretest and posttest. Based on the results of the analysis, it was found that there was an increase in understanding regarding the Quarter life crisis after the administration of psychoeducation. This research is expected to contribute to psychological health in early adulthood, especially related to emotional crises.*

### Abstrak

quarter life crisis atau krisis emosional di usia seperempat kehidupan meliputi ketakutan untuk menghadapi kehidupan masa depan baik itu karir, pendidikan, maupun relasi. Hal ini akan berdampak pada kehidupannya dimulai dari karakteristik emosi seperti panik, khawatir, frustrasi, kesepian, tidak tahu arah, kecenderungan yang mengarah ke depresi, kehidupannya yang tidak maju serta tidak menyukai kehidupannya. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi quarter life crisis pada masa dewasa awal. Metode yang digunakan yaitu melakukan psikoedukasi dengan memberikan ceramah dan sharing session mengenai "quarter life crisis. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pretest dan posttest. Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan pemahaman terkait Quarter life crisis setelah pemberian psikoedukasi. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap kesehatan psikologis pada masa dewasa awal khususnya terkait krisis emosional.

**Keywords:** Psikoedukasi; Quarter Life Crisi; Dewasa Awal

### 1. PENDAHULUAN

Salah satu tahapan perkembangan manusia adalah masa dewasa awal. Menurut Hurlock (2008) rentang usia pada masa dewasa awal yaitu 18 – 40 tahun. Masa dewasa awal ini merupakan tahap pencarian yang penuh dengan masalah, ketegangan, emosional, periode isolasi sosial, serta perubahan nilai-nilai dan penyesuaian diri pada pola hidup [1]. Pada masa dewasa ini ada yang dimaksud dengan Quarter Life Crisis, yang dimana

individu merasa khawatir akan ketidakpastian kehidupan yang mendatang. Perasaan khawatir itu terkait hubungan relasi, karier/pekerjaan, dan kehidupan sosial [2]. Pentingnya pembahasan mengenai quarter life crisis ini karena fenomena ini biasanya terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun dimana masa ini identik dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, kemungkinan, fokus diri, dan konflik orang tua [3].

Faktanya, tidak sedikit individu yang

merasa tertekan karena memiliki berbagai tuntutan terutama terkait kehidupannya di masa depan. Adanya perasaan negatif seperti bingung, cemas, takut akan segala kegagalan dirasakan oleh individu. Permasalahan ini juga muncul ketika masa perkuliahannya berjalan dengan mulus sehingga ketika menghadapi dunia pekerjaan yang susah maka tidak sesuai dengan ekspektasinya. Di masa dewasa awal ini banyak muncul permasalahan baik itu yang ringan hingga permasalahan yang menyebabkan ketegangan emosional [4].

Jika masa-masa quarter life crisis tidak ditangani dengan baik maka krisis emosionalnya akan berlangsung lama. Seperti yang diketahui bahwa quarter life crisis atau krisis emosional di usia seperempat kehidupan meliputi ketakutan untuk menghadapi kehidupan masa depan baik itu karier, pendidikan, maupun relasi. Hal ini akan berdampak pada kehidupannya dimulai dari karakteristik emosi seperti panik, khawatir, frustrasi, kesepian, tidak tahu arah, kecenderungan yang mengarah ke depresi, kehidupannya yang tidak maju serta tidak menyukai kehidupannya bahkan gangguan psikis lainnya [5].

Terkait dengan quarter life crisis, perlunya pemahaman yang mendalam mengenai krisis ini sehingga dapat meminimalisir dampak yang terjadi ketika nanti menghadapinya. Maka dari itu kami sebagai tim peneliti membuat psikoedukasi terkait "*Quarter Life Crisis*

## 2. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu melakukan psikoedukasi dengan memberikan ceramah dan sharing session mengenai "*quarter life crisis*". Walsh (2010) mengemukakan psikoedukasi adalah suatu proses yang dilakukan pada individu atau kelompok dengan maksud untuk dapat memberikan kesadaran atau pengetahuan kepada partisipan mengenai topik terkait dan meningkatkan mekanisme coping partisipan dalam menghadapi sebuah tantangan serta agar partisipan meningkatkan sumber-sumber dukungan sosial dalam menghadapi tantangan tersebut [6].

Metode yang tepat dalam menganalisis pemberian psikoedukasi kepada partisipan adalah dengan menggunakan pretest dan posttest. Pretest adalah kegiatan menguji tingkatan pengetahuan

partisipan terhadap materi yang disampaikan, kegiatan pretest ini dilakukan sebelum kegiatan praktik mengajar dilakukan. Posttest adalah kegiatan menguji tingkatan pengetahuan partisipan terhadap materi yang telah disampaikan. Materi dikemas dalam bentuk poster dan di bagian kepada masing-masing partisipan dengan tujuan untuk memudahkan partisipan dalam memahami materi yang disampaikan yang mana pada poster tersebut hanya terdapat point-point besar saja [7].

## 3. HASIL

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 27 November 2022 dimulai pukul 13:00 – 13:30 WITA di jl. Manuruki. Partisipan berjumlah 7 orang dengan rentang usia 20 – 24 tahun. Jenis kelamin laki-laki berjumlah 3 orang dan perempuan berjumlah 4 orang.

Tahap pertama yang dilakukan adalah memberikan *Pretest* kepada subek dengan rentang waktu sekitar 10 menit. Berdasarkan hasil pretest didapatkan hasil bahwa semua partisipan tidak mengetahui apa itu *quarter life crisis*, tidak mengetahui penyebab, ciri-ciri, tahapan, dan upaya yang dilakukan saat menghadapi *quarter life crisis*.

Inisial	1	2	3	4	5	Total
SR	0	0	0	0	0	0
HAZ	0	0	0	0	0	0
AZ	0	0	0	0	0	0
RAH	0	0	0	0	0	0
T	1	0	0	0	0	1
RF	0	0	0	0	0	0
AT	0	0	0	0	0	0

Tabel 1. Skor Pretst

Tahap selanjutnya memberikan psikoedukasi. Bentuk psikoedukasi yang diberikan berbentuk poster yang disertai dengan penjelasan dan deskripsi melalui oleh pemateri. Adapun isi materi poster meliputi pengertian, penyebab, ciri-ciri, tahapan-tahapan, dan upaya yang dilakukan untuk menangani quarter life crisis.

Kemudian tahap terakhir adalah pemberian posttest untuk mengukur efektivitas pemberian materi. *Posttest* ini berlangsung selama 5 menit dengan soal yang sama dengan *pretest*. Setelah dilakukan *posttest* terdapat

peningkatan yang sangat signifikan dimana semua partisipan sudah mengetahui pengertian, penyebab, ciri-ciri, tahapan-tahapan, dan upaya yang dilakukan. Hasil ini berarti terjadi peningkatan pengetahuan dan perkembangan setelah partisipan diberikan psikoedukasi

Inisial	1	2	3	4	5	Total
SR	4	4	2	4	4	18
HAZ	4	4	1	4	4	17
AZ	4	4	4	4	4	20
RAH	0	4	4	4	4	16
T	4	4	4	4	4	20
RF	4	4	3	4	3	18
AT	4	3	3	3	4	17

Table 2. Hasil Post test

Setelah mendapatkan skor pretest dan posttest. Skor kemudian dianalisis menggunakan program SPSS. Didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,00

Paired Samples Test							
Paired Differences	t	df	Sig. (2-tailed)				
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
	Lower		Upper				
air	Pre						
1	Total	17,345	50,19	16,35	00		
	Post	,8	8,1	,6	122	0	
	Total	57	01	13			

Tabel 3. Hasil Analisis SPSS

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil bahwa terdapat peningkatan pemahaman mengenai quarter life crisis setelah dilakukan psikoedukasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wibisono dan Hakim (2022) bahwa quarter life crisis dapat ditangani dengan memberikan intervensi kuratif. Pemberian intervensi berupa psikoedukasi dapat memunculkan pemahaman diri, meningkatkan pemahaman diri, meredakan tekanan psikis dan meningkatnya bentuk-bentuk perilaku positif dalam menjalani fase quarter life crisis. Hal yang sama juga ditemukan oleh Aisy, Maya, dan Aini (2020) melalui studi eksperimen dengan melihat perbandingan hasil pretest dan posttest menemukan bahwa pemberian psikoedukasi melalui video pembelajaran kreatif memberikan dampak yang

signifikan terhadap peningkatan kemampuan kognitif responden mengenai quarter life crisis.

#### 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap hasil pretest dan posttest maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pemahaman terkait quarter life crisis pada subjek penelitian. Hal ini terlihat pada hasil skor post test yang lebih tinggi atau mengalami peningkatan dibanding dengan hasil pretest. Adapun saran untuk pengabdian selanjutnya adalah memperbanyak subjek penelitian serta menggunakan bentuk psikoedukasi yang bervariasi mulai dari bentuk workshop, video serta juga memberikan bentuk preventif khususnya untuk kalangan yang belum memasuki fase dewasa awal yakni pada fase remaja.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada peserta/responden yang ikut berpartisipasi dalam proses pelaksanaan psikoedukasi ini. Selain itu kami juga menyampaikan banyak terima kasih kepada civitas akademik fakultas psikologi UNM yang ikut membantu dalam proses persiapan hingga pelaksanaan psikoedukasi ini.

#### DOKUMENTASI KEGIATAN

Berikut hasil dokumentasi terhadap program psikoedukasi yang dilakukan



Gambar 1. Pelaksanaan pretest



Gambar 2. Proses pemberian psikoedukasi melalui poster

#### DAFTAR PUSTAKA

- [1] B. Muthi, W. Djannah, and M. Muslim, "Efektivitas Teknik Contingency Contracting untuk Mereduksi Agresivitas Verbal Siswa SMK," *J. Psikoedukasi dan Konseling*, vol. 3, no. 1, p. 40, 2022, doi: 10.20961/jpk.v3i1.28806.
- [2] I. M. Simon and R. R. Hidayat, "Perbedaan Pengetahuan dan Kesadaran Multikultural Mahasiswa Calon Konselor dua LPTK Indonesia," *J. Psikoedukasi dan Konseling*, vol. 6, no. 1, p. 49, 2022, doi: 10.20961/jpk.v6i1.62497.
- [3] E. D. Rahmawati, C. Oktavia, and I. F. Sholichah, "Teknik Self-Management untuk Menurunkan Perilaku Membolos pada Siswa MA," *J. Psikoedukasi dan Konseling*, vol. 6, no. 2, 2022, [Online]. Available: <http://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67377>.
- [4] S. Fauza, R. Purwaningrum, and A. Dewantoro, "Implikasi Self-care untuk Psychological well-being pada Professional Helper," *J. Psikoedukasi dan Konseling*, vol. 6, no. 2, 2022, doi: 10.20961/jpk.v6i2.67155.
- [5] F. T. Dhion, W. N. E. Saputra, and N. Handayani, "Keberhasilan Konseling Kelompok Teknik Manajemen Diri untuk Mereduksi Prokrastinasi Akademik Siswa SMP," *J. Psikoedukasi dan Konseling*, vol. 6, no. 2, p. 57, 2022, doi: 10.20961/jpk.v6i2.64244.
- [6] N. Ratama *et al.*, "Sosialisasi penggunaan ecommerce dalam perkembangan bisnis di era digital," *Abdi J. Publ.*, vol. 1, no. 1, pp. 6–12, 2022.
- [7] N. Ratama, S. Mulyati, T. Informatika, and U. Pamulang, "Pemanfaatan Internet Dalam Pengembangan Materi Pembelajaran Pada Guru Mi Hidayatull," vol. 1, no. 2, 2022.