

Penyuluhan *Quarter Life Crisis* Pada Siswa Siswi SMA Santo Lukas, Sunter Agung

Egeria D. Sitorus¹, Susihar²

^{1,2.} Dosen Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya

*Koresponden: Egeria D. Sitorus. Alamat: Sunter Agung, Jakarta Utara. Email: egeriadorinasitorus@gmail.com

Received: 12 agust | Revised: 20 aguts | Accepted: 09 sept

Abstrak

Latar Belakang: Robbins dan Wilner mengemukakan *quarter life crisis* adalah periode krisis yang biasa dirasakan pada seseorang berusia 18-29 tahun yang mulai mempertanyakan arah dan makna hidup, pencapaian yang sudah diraih, kepuasan terhadap apa yang sedang dijalani, serta banyaknya pilihan dalam hidup (Ameliya, 2020). Menurut The Guardian, *quarter live crisis* berpengaruh pada 86% anak muda di dunia (Ramadhan, 2020).

Tujuan: pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *quarter life crisis* pada Siswa Siswi SMA Santo Lukas, Sunter Agung Jakarta Utara.

Metodologi: Metode yang digunakan dalam Pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah dengan memberikan edukasi. Kegiatan diikuti oleh 79 siswa-siswi. Sebelum memberikan edukasi, peneliti memberikan kuisisioner pe-test untuk di isi oleh peserta. Setelah itu dilakukan penyuluhan dengan metode ceramah. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan sesi diskusi Tanya jawab antara peserta dan pemateri. Terakhir sebelum acara ditutup peserta diminta untuk mengisi kuisisioner post test.

Hasil Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 67,1% Siswa Siswi SMA Santo Lukas, Sunter Agung mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang dengan aspek utamanya yaitu kebimbangan dalam pengambilan keputusan.

Kesimpulan: *Quarter life crisis* pada Siswa Siswi SMA Santo Lukas, Sunter Agung berada di tingkat sedang. Berdasarkan jenis kelamin, walaupun sama-sama dalam kategori sedang, namun responden perempuan memiliki persentase *quarter life crisis* yang lebih tinggi. Hal ini karena perempuan lebih banyak memakai perasaannya sehingga lebih emosional dari pada laki-laki.

Kata Kunci: Mahasiswa Akhir, *Quarter Life Crisis*,

1. Latar Belakang

Peserta didik menjelang kelulusan atau kelas XII adalah individu dalam masa transisi dari masa remaja melangkah ke masa dewasa atau yang sering disebut dengan *Emerging adulthood* (Papalia, 2009) Periode ini secara spesifik berfokus pada usia 18 sampai 25 tahun (Arnett, 2015) Pada masa *emerging adulthood* individu mempunyai krisis yang rentan, terutama saat individu kurang mempersiapkan diri menuju hal-hal yang akan ditemui dalam dunia sosial. Murithi (2019) menyebutkan salah satu factor yang mempengaruhi munculnya krisis pada masa

emerging adulthood adalah harapan keluarga untuk individu bisa mendapatkan pekerjaan yang lebih baik (Arini, 2021)

Pada masa SMA, khususnya di kelas XII Siswa juga dihadapkan pada permasalahan mau melanjutkan ke mana selanjutnya, apakah langsung bekerja atau melanjutkan studi ke perguruan tinggi (Syaifani, 2019). Setiap individu tentu melewati masa perkembangan dalam hidupnya dimulai dari bayi, anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Semua tahapan tersebut mempunyai karakteristik dan peran yang berbeda-beda. Tahapan yang dianggap paling krusial oleh masyarakat adalah perubahan dari masa remaja ke arah

dewasa. Pada tahap ini, seseorang mulai mengeksplorasi diri untuk menemukan jati dirinya. Setiap individu memiliki jawaban yang mungkin berbeda dengan orang lain. Ada orang yang merasa senang dan bersemangat menghadapi tantangan yang ada di hadapannya, namun ada juga yang merasa cemas dan takut yang didasari ketidakpastian masa depan dimana keadaan ini dikenal dengan *quarter life crisis* (Alfiyani, 2022).

Robbins & Wilner mengemukakan *quarter life crisis* ialah periode krisis yang biasa dirasakan pada seseorang berusia 18-29 tahun yang mulai mempertanyakan tujuan hidup, arti keberhasilan yang telah mereka capai, kepuasan terhadap jalan hidup yang dipilih, serta kompleksitas pilihan yang dihadapi dalam kehidupan (Ameliya, 2020). Menurut Robbins & Wilner seperti yang dikutip oleh Dinal (2023), terdapat 7 aspek masalah yang sering dihadapi individu selama mengalami *quarter life crisis*, termasuk kebingungan dalam memilih keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, merasa terjebak dalam situasi sulit, kecemasan, tekanan, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Jika tidak mampu menghadapi dengan baik, permasalahan tersebut tentunya bisa menimbulkan dampak psikologi seperti mengalami kecemasan bahkan depresi (Alisson dalam Dinal, 2023).

World Health Organization (WHO) 2019 menyatakan, ada 301 juta kasus kecemasan di dunia, sedangkan depresi terjadi pada 280 juta orang di dunia yang 50%nya lebih dirasakan pada wanita dari pada pria. Menurut data Riskesdas 2018 seperti yang dikutip oleh Akbidita (2021), diperkirakan sekitar 6% dari penduduk Indonesia yang berusia 15 tahun ke atas, atau sekitar 14 juta individu, mengalami gangguan emosional yang ditandai dengan gejala depresi dan kecemasan. Hal ini menjadikan bunuh diri akibat depresi menjadi penyebab kematian yang menduduki peringkat keempat di dunia pada usia 15-29 tahun. Menurut The Guardian, *quarter live crisis* berpengaruh pada 86% anak muda di dunia (Ramadhan, 2020).

Menurut (Permatasari, 2021) krisis yang mereka alami adalah hal normal yang terjadi akibat transisi dari fase remaja menuju fase dewasa. Menurut Efnie Indriani dalam bukunya dengan judul *Survive Menghadapi Quarter Life*

Crisis menyebutkan bahwa Quarter Life Crisis adalah kondisi krisis yang dihadapi individu ketika masuk pada fase seperempat kehidupan ditandai kebingungan dalam menentukan arah hidup dan kecemasan dalam menghadapi masa depan. Quarter Life Crisis memiliki banyak aspek, menurut Robbins & Wilner (dalam Darminto, 2021). Hal ini mencakup: (1) keragu-raguan dalam pengambilan keputusan; (2) keputusasaan; (3) evaluasi diri yang kurang baik; (4) terjebak dalam situasi yang menantang; (5) kecemasan; (6) depresi; dan (7) perasaan prihatin terhadap hubungan interpersonal yang sedang dan akan dibangun.

Berdasarkan penelitian oleh Mutiara (2018) menyatakan bahwa *quarter life crisis* pada mahasiswa yang berada di tahap akhir studi diklasifikasikan sebagai tingkat sedang, mencapai sekitar 82%. Sejalan dengan Faiza, Muhammad & Wahyu (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir lebih banyak menghadapi *quarter life crisis* dibandingkan mahasiswa semester dua karena mahasiswa semester akhir akan segera lulus dan perlu mempersiapkan diri untuk pasca kelulusan.

2. Tujuan Penelitian

Tujuan pengabdian yang ingin dicapai dalam penulisan karya ilmiah ini adalah mengidentifikasi gambaran *quarter life crisis* pada Siswa Siswi SMA Santo Lukas, Sunter Agung.

3. Metode Penelitian

3.1. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam Pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dengan metode ceramah memberikan edukasi. Sebelum diberikan edukasi, peneliti meminta peserta untuk mengisi kuisioner terlebih dahulu (pre tes), lalu peneliti akan menjelaskan materi dan diskusi antara pemateri dan peserta. Sebelum menutup acara peneliti meminta kepada peserta untuk mengisi kuisioner kembali (post test) untuk mengukur tingkat pengetahuan setelah diberikan edukasi. Hasil pengukuran dianalisis secara deskriptif dan kuantitatif. .

3.3. Populasi dan Sampel

Penelitian ini populasinya adalah 79 Siswa Siswi SMA Santo Lukas, Sunter Agung. Penulis menerapkan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan total sampling.

Banyaknya sampel yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yaitu sebanyak 79 orang.

3.3. Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner yang dibuat dengan *google form* dan alat pengolah data berupa laptop. Kuesioner dilakukan dengan menanyakan serangkaian pernyataan kepada responden. Kuesioner yang digunakan ialah skala *Quarter Life Crisis* yang terdiri dari 7 Aspek Permasalahan sesuai penjelasan Robbins & Wilner (2001) yang telah dimodifikasi oleh Dinda (2021) dengan nilai cronbach's alpha 0,830.

4. Hasil Penelitian

Tabel 4.1 Distribusi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	persentase
Laki-laki	14	17%
Perempuan	65	82,3%
Total	79	100%

Berdasarkan data di atas menunjukkan dari 79 responden mahasiswa semester akhir terdapat 14 orang atau 17,7% responden dengan jenis kelamin laki-laki, dan 65 atau 82,3% responden dengan jenis kelamin Perempuan.

Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Quarter Life Crisis

Kategori	Frekuensi	persentase
Rendah	9	11,4%
Sedang	53	67,1%
Tinggi	17	21,5%
Total	79	100%

Pada tabel 4.2 menjelaskan yakni responden yang mengalami *quarter life crisis* sebanyak 9 responden (11,4%) berada dalam kategori rendah, 53 responden (67,1%) berada dalam kategori sedang, dan 17 responden (21,5%) berada dalam kategori tinggi.

Tabel 4.3 Distribusi Persentase Berdasarkan Aspek

Aspek	n	persentase
Keseimbangan dalam mengambil Keputusan	756	19,8%
Putus asa	458	12%
Penilaian diri yang negative	603	15,8%
Terjebak dalam situasi sulit	304	8%
Cemas	382	10%
Tertekan	717	18,8%
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	598	15,7%
Total	3.818	100%

Hasil kategorisasi dari tabel 4.3 menunjukkan 19,8% responden merasa kebimbangan dalam pengambilan

keputusan, 12% responden merasa putus asa, 15,8% responden merasa penilaian diri yang negatif, 8% responden merasa terjebak dalam situasi sulit, 10% merasa cemas, 18,8% merasa tertekan, dan 15,7% merasa khawatir terhadap hubungan interpersonal.

Tabel 4.4 Kategori Quarter Life Crisis Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategorisasi	Jenis kelamin			
	F	Laki laki	F	Perempuan
rendah	3	21,4%	6	9,2%
sedang	8	57,1%	46	69,2%
Tinggi	3	21,4%	14	21,5%
Total	14	100%	65	100%

Pada tabel 4.7 menunjukkan hasil kategorisasi *Quarter life crisis* berdasarkan jenis kelamin, Dimana pada laki-laki didapatkan sebanyak 3 orang (21,4%) di kategori rendah, 8 orang (57,1%) berada di kategori sedang, dan 3 orang (21,4%) berada di kategori tinggi. Pada jenis kelamin Perempuan, sebanyak 6 orang (9,2%) berada di kategori rendah, 45 orang (69,2%) berada di kategori sedang, dan 14 orang (21,5%) berada di kategori tinggi.

Tabel 4.5 Distribusi Aspek Quarter Life Crisis Berdasarkan Jenis Kelamin

Aspek	Jenis kelamin			
	Laki laki		Perempuan	
	n	Percent	n	Percent
Keseimbangan dalam mengambil Keputusan	131	19,76%	625	19,81%
Putus asa	74	11,16%	384	12,17%
Penilaian diri yang negative	106	15,99%	497	15,75%
Terjebak dalam situasi sulit	125	18,85%	179	5,67%
Cemas	62	9,35%	320	10,14%
Tertekan	64	9,65%	653	20,70%
Khawatir terhadap hubungan interpersonal	101	15,23%	497	15,75%
Total	663	100%	3155	100%

Berdasarkan table 4.8 didapatkan data aspek *quarter life crisis* berdasarkan jenis kelamin dimana pada laki-laki aspek tertingginya adalah kebimbangan dalam pengambilan keputusan sebesar 19,76%, kemudian untuk perempuan adalah aspek tertekan sebesar 20,70%. Sedangkan untuk aspek terendah pada laki-laki ialah aspek cemas sebesar 9,35%, lalu pada Perempuan sebesar 5,67% dengan aspek terjebak dalam situasi sulit.

5. Pembahasan

Hasil yang didapatkan yakni bahwa dari 79 responden Siswa Siswi SMA Santo Lukas, Sunter Agung terdapat 14 orang atau 17,7% responden dengan jenis kelamin laki-laki, dan 65 atau 82,3% responden dengan jenis kelamin perempuan. Artinya, responden berjenis kelamin perempuan lebih dominan daripada responden laki-laki. *Quarter Life Crisis* pada Siswa Siswi SMA Santo Lukas berada dalam kategori sedang sebesar 67,1%. Hasil ini selaras dengan penelitian Mutiara (2018), yang mengatakan bahwa *Quarter Life Crisis* yang dialami mahasiswa semester akhir berada dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 82%. Kemudian di dukung juga berdasarkan hasil temuan Hayati (2019) yakni sebanyak 73,5% mahasiswa semester akhir di UIN Sunan Gunung Djati mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang.

Responden pada kategori sedang berarti sudah mampu mengontrol *quarter life crisisnya* dengan Upaya-upaya seperti mampu mengungkapkan perasaan kepada orang lain, mempererat hubungan dengan sang pencipta, menyibukkan diri dengan hal yang disukai, dan yang paling penting adalah mampu mengenal diri sendiri (Mutiara, 2018). Aspek tertinggi *quarter life crisis* yaitu kebimbangan dalam pengambilan Keputusan sebesar 19,8%, sebagaimana yang dikatakan Robbins dan Wilner dalam Sembiring (2024), seseorang dengan aspek ini akan merasa bimbang dalam menentukan pilihan, seperti pekerjaan, finansial, dan hal lainnya, serta mempertanyakan kembali apa yang telah diputuskan karena takut tidak sesuai harapan.

Aspek terendah yaitu terjebak dalam situasi sulit sebesar 8% sebagaimana sejalan dengan temuan Sujudi (2020) yang mengungkapkan bahwa kondisi ini dapat disebabkan karena tugas kuliah namun dapat teratasi oleh adanya komunikasi yang baik dengan keluarga, berpikiran positif pada Tuhan, dan focus dengan tujuan. *Quarter life crisis* yang dialami Siswa Siswi SMA Santo Lukas jaya baik itu perempuan atau laki-laki memiliki tingkatan yang sama yaitu sedang. Namun, jika dilihat dari persentase, Perempuan memiliki data yang lebih tinggi, sebagaimana memang karena responden perempuan lebih mendominasi.

Berdasarkan hasil penelitian dari Herawati et al., (2020) salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* yakni jenis kelamin. Hal ini didukung oleh Greenberger dalam Otnel (2022) yang mengungkapkan bahwa perempuan lebih emosional, kurang mampu dalam mengendalikan stress, dan merasa takut gagal. Dimana seorang perempuan dalam bertindak lebih memakai perasaannya dengan sifat keibuan dan empati yang dimilikinya (Chong, et al., 2016).

Hasil analisis didapatkan data aspek *quarter life crisis* berdasarkan jenis kelamin dimana pada laki-laki aspek tertingginya adalah kebimbangan dalam pengambilan keputusan sebesar 19,76%, kemudian untuk perempuan adalah aspek tertekan sebesar 20,70%. Sedangkan untuk aspek terendahnya pada laki-laki ialah aspek cemas sebesar 9,35%, lalu pada Perempuan sebesar 5,67% dengan aspek terjebak dalam situasi sulit. Artinya, responden laki-laki masih banyak yang belum bisa menentukan dan meyakinkan pilihannya, memikirkan segala resiko yang dapat menjatuhkan harapannya, sehingga perasaan bimbang menghantui. Namun, mereka dapat mengontrol kecemasannya sebagaimana dibuktikan cemas menjadi aspek *quarter life crisis* terendah. Sedangkan untuk responden perempuan banyak yang merasakan tertekan akan kehidupan. Hal ini biasanya dikarenakan banyak tuntutan yang memaksa agar bisa berhasil meraih kepuasan orang lain seperti tuntutan dari keluarga, lingkungan sekitar, teman, atau bahkan pasangan.

Perasaan tertekan ini tentunya akan membuat individu menjadi tidak nyaman karena adanya perasaan terbebani yang dapat menjadikan aktivitas individu menjadi tidak maksimal (Robbins dan Wilner dalam Sumartha, 2020). Meskipun kebanyakan responden perempuan merasakan tertekan, untungnya mereka dapat mengontrol perasaannya hingga tidak terjebak dalam situasi sulit sebagaimana dibuktikan hal ini menjadi aspek *quarter life crisis* terendah.

6. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* pada Siswa Siswi SMA Santo Lukas berada di tingkat sedang sebesar 67,1% dengan aspek utama yang

menjadi pendukungnya adalah kebimbangan dalam pengambilan keputusan. Berdasarkan jenis kelamin, walaupun sama-sama dalam kategori sedang, namun responden perempuan memiliki persentase *quarter life crisis* yang lebih tinggi. Hal ini karena perempuan lebih banyak memakai perasaannya sehingga lebih emosional dari pada laki-laki.

7. Referensi

- Alfiyani, S. (2022). Implementasi Anxiety Management dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Remaja di Sukoharjo. *Dharmas Education Journal (DE Journal)*, 3(1), 131-144.
- Akbidita, P., Aurora, W. I. D., & Herlambang, H. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan Tenaga kesehatan Dalam Memberikan Pelayanan Di Masa pandemi Covid-19 Di Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi Tahun 2021 (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Ameliya, R. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Faiza Marsya Nurhaiza, M. M. (2022). Analysis of The Comparison of Quarter Life Crisis Level of 2nd Semester Students and Final Level Students of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *FOKUS*, 270-276
- Hafizhuddin, M. I. (2019). Hubungan antara self disclosure melalui status wa dan kualitas hidup pada mahasiswa di universitas muhammadiyah surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Hayati, A. (2019). Hubungan antara kecerdasan spiritual dengan quarter-life crisis: Studi deskriptif pada mahasiswi Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi semester VIII tahun 2019 (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Mashrida Huwaina, Khoironi. (2021). Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Quran Terhadap Masalah Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*.
- Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir. Skripsi: Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Nurdhifa, A. R. (2020). Hal Paling Dicemaskan saat Quarter Life Crisis. from GENSINDO Retrived Maret 20. <https://gensindo.sindonews.com/Notoatmodjo>. 2012. Metodologi Penelitian. Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta
- Putri, D. (2022). Hubungan Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Pekanbaru Yang Tergabung Dalam Hmi (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Pongsibidang, O. (2022). Gambaran Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar (Doctoral dissertation, Universitas Bosowa).
- Ramadhan, W. (2020). *Quarter Life Crisis dan Balada Kegagalan Anak Milenial*. Retrieved from kreativv.Id: <https://kreativv.com/> Robins & Wilner (2001). Quarter life crisis: The Uniqe Challenges of life in your twenties. New York: Penguin Putnam Inc.
- Sembiring, M. B. (2024). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Sarjana Fresh Graduate Universitas Malikussaleh.
- Siregar, D. R. (2023). Gambaran Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Sujudi, M. A. (2020). Eksistensi Fenomena Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- World Health Organization. (2019). Depression and Other Common Mental Disorder: Global Health Estimates.