

MENEMUKAN ARAH DI MASA TRANSISI: PROGRAM PENGUATAN DIRI DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL

FINDING DIRECTION DURING THE TRANSITION PERIOD: A SELF-STRENGTHENING PROGRAM TO OVERCOME QUARTER-LIFE CRISIS IN EARLY ADULthood

Ainun Nazwamutia^{1*}, Aisyah Nur Huwaidah², Alvianisa Imanda Utami³, Eggyl Eska Rosady⁴, Putri Nur Intan Pratiwi⁵

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Kota Bekasi, Indonesia
202410515051@mhs.ubharajaya.ac.id

Abstrak: *Quarter life crisis* merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami individu pada masa dewasa awal. Kondisi ini ditandai dengan munculnya kecemasan terhadap masa depan, keraguan dalam mengambil keputusan, ketidakpastian mengenai karier, hubungan interpersonal, maupun tujuan hidup. Berbagai tuntutan perkembangan pada masa transisi menuju dewasa menyebabkan sebagian individu mengalami tekanan psikologis yang berdampak pada menurunnya kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan membantu peserta memahami *quarter life crisis*, meningkatkan kemampuan mengenali potensi diri, mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, serta menyusun perencanaan masa depan secara lebih realistis. Metode yang digunakan berupa intervensi psikologi positif yang dilaksanakan dalam empat sesi, meliputi psikoedukasi, diskusi kelompok, refleksi diri, latihan pengambilan keputusan, aktivitas penguatan diri, dan penyusunan *future action plan*. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa berusia 18–22 tahun yang berada pada fase dewasa awal. Evaluasi dilakukan menggunakan Skala *Quarter Life Crisis* melalui *pre-test* dan *post-test*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai *quarter life crisis*, meningkatnya optimisme terhadap masa depan, bertambahnya kepercayaan diri, serta menurunnya kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain dan kecemasan terhadap masa depan. Program ini menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu dewasa awal menghadapi tantangan perkembangan secara lebih adaptif.

Kata Kunci: *quarter life crisis*, psikoedukasi, dewasa awal

Abstract: *Quarter-life crisis* is one of the most common psychological issues experienced by individuals during early adulthood. It is characterized by anxiety about the future, uncertainty in decision-making, concerns regarding career and interpersonal relationships, and confusion about life goals. Developmental demands during the transition to adulthood often create psychological distress, reducing self-confidence and psychological well-being. This community service program aimed to help participants understand *quarter-life crisis*, recognize their personal strengths, improve decision-making skills, and develop realistic future plans. The program employed a positive psychology intervention consisting of four sessions, including psychoeducation, group discussions, self-reflection, decision-making exercises, self-strengthening activities, and future action planning. The participants were university students aged 18–22 years. Program effectiveness was evaluated using the *Quarter-Life Crisis Scale* through *pre-test* and *post-test* assessments. The results indicated increased understanding of *quarter-life crisis*, greater optimism toward the future, improved self-confidence, and reduced tendencies to compare oneself with others and experience excessive anxiety about the future. These findings suggest that positive psychology interventions can serve as an effective approach to helping young adults navigate developmental challenges more adaptively.

Keywords: *quarter-life crisis*, psychoeducation, early adulthood

Article History:

Received	Revised	Published
26 Mei 2026	10 Juli 2026	15 Juli 2026

Pendahuluan

Masa dewasa awal merupakan salah satu tahap perkembangan yang ditandai dengan berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan. Menurut Arnett (2006), masa dewasa awal atau *emerging adulthood* merupakan periode transisi yang umumnya terjadi pada rentang usia 18–29 tahun. Pada fase ini, individu mulai beralih dari ketergantungan menuju kemandirian dengan menghadapi berbagai tugas perkembangan, seperti menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, membangun hubungan interpersonal yang lebih serius, mencapai kemandirian finansial, serta menentukan arah dan tujuan hidup. Arnett (2014) menjelaskan bahwa fase ini merupakan masa eksplorasi identitas yang penuh peluang, tetapi juga dipenuhi ketidakpastian. Sejalan dengan itu, Santrock (2010) menyatakan bahwa kompleksitas tuntutan pada masa dewasa awal menjadikan individu lebih rentan mengalami tekanan psikologis ketika merasa belum mampu memenuhi tugas-tugas perkembangannya.

Di Indonesia, tuntutan yang dihadapi dewasa awal tidak hanya berasal dari diri sendiri, tetapi juga dari keluarga dan lingkungan sosial. Individu sering kali dihadapkan pada ekspektasi untuk segera menyelesaikan pendidikan, memperoleh pekerjaan yang layak, memiliki kondisi ekonomi yang stabil, bahkan membangun kehidupan berkeluarga. Ketika harapan tersebut tidak sesuai dengan realitas yang dihadapi, individu dapat mengalami kebingungan, kecemasan, serta keraguan terhadap kemampuan dirinya. Robbins dan Wilner (2001) menyebut kondisi tersebut sebagai *Quarter Life Crisis* (QLC), yaitu krisis emosional yang umumnya dialami individu pada usia dua puluhan ketika mulai menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dewasa. Selanjutnya, Robinson (2015) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* merupakan proses transisi psikologis yang ditandai oleh konflik identitas, ketidakpastian masa depan, dan pencarian makna hidup.

Fenomena *Quarter Life Crisis* semakin banyak ditemukan pada dewasa awal seiring meningkatnya tuntutan sosial, persaingan dalam pendidikan dan dunia kerja, serta penggunaan media sosial yang mendorong individu melakukan *social comparison*. Herawati & Hidayat (2020) menemukan bahwa sebagian besar dewasa awal mengalami *Quarter Life Crisis* pada tingkat sedang hingga tinggi, terutama berkaitan dengan ketidakpastian karier, kondisi ekonomi, dan harapan terhadap masa depan. Selain itu, Kusumaningrum & Jannah (2023) menjelaskan bahwa *Quarter Life Crisis* dapat dialami baik oleh mahasiswa maupun individu yang telah bekerja, sehingga menunjukkan bahwa fenomena ini merupakan tantangan perkembangan yang umum pada masa dewasa awal.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Fazira et al., (2023) menjelaskan bahwa faktor internal meliputi rendahnya kepercayaan diri, ketidakjelasan tujuan hidup, serta kecemasan terhadap masa depan, sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan keluarga, kondisi ekonomi, persaingan kerja, dan pengaruh media sosial. Di sisi lain, Artiningsih & Savira, (2021) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *loneliness* lebih tinggi cenderung mengalami *Quarter Life Crisis* yang lebih berat dibandingkan individu yang memperoleh dukungan sosial yang baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor protektif dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa.

Apabila tidak ditangani dengan baik, *Quarter Life Crisis* dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis individu, seperti meningkatnya stres, kecemasan, kehilangan

motivasi, kesulitan mengambil keputusan, hingga menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Oleh karena itu, diperlukan upaya preventif yang dapat membantu dewasa awal memahami kondisi yang dialami sekaligus membekali mereka dengan strategi untuk menghadapinya secara lebih adaptif. Ansar et al., (2023) melaporkan bahwa psikoedukasi mengenai *Quarter Life Crisis* mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai kondisi yang dialami dan strategi untuk menghadapinya. Hasil tersebut didukung oleh Piara et al., (2022) yang menunjukkan bahwa psikoedukasi membantu peserta memahami karakteristik *Quarter Life Crisis* sekaligus meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental. Selain itu, Siswanti et al., (2023) menjelaskan bahwa psikoedukasi yang dipadukan dengan refleksi diri dapat meningkatkan penerimaan diri dan kesadaran terhadap potensi yang dimiliki.

Meskipun demikian, hasil telaah terhadap penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian di Indonesia masih berfokus pada identifikasi fenomena, faktor penyebab, maupun hubungan *Quarter Life Crisis* dengan variabel psikologis lainnya. Program psikoedukasi yang telah dikembangkan juga umumnya masih berorientasi pada penyampaian informasi mengenai *Quarter Life Crisis*. Hanum et al., (2025) menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pemahaman peserta, namun pengembangan aspek penguatan diri masih belum menjadi fokus utama. Sementara itu, Nurhadiani & Apriliani, (2025) menegaskan bahwa *self-awareness* memiliki peran penting dalam membantu dewasa awal menghadapi *Quarter Life Crisis*. Berdasarkan kondisi tersebut, program "Menemukan Arah di Masa Transisi: Program Penguatan Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal" dikembangkan untuk tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta mengenai *Quarter Life Crisis*, tetapi juga membantu mereka mengenali potensi diri, memperkuat keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki, serta menyusun arah kehidupan yang lebih jelas dalam menghadapi masa transisi menuju kedewasaan.

Metode

Program "Menemukan Arah di Masa Transisi: Program Penguatan Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal" merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang menggunakan metode psikoedukasi kelompok. Metode ini dipilih karena bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran diri, serta keterampilan peserta dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul pada masa dewasa awal. Selain penyampaian materi, program ini juga mengombinasikan diskusi kelompok, refleksi diri, simulasi, dan aktivitas pengalaman (*experiential learning*) sehingga peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai *Quarter Life Crisis*, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mengenali potensi diri, membangun kepercayaan diri, dan menyusun rencana masa depan secara lebih terarah. Landasan program mengacu pada teori *Quarter Life Crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner, (2001), khususnya tujuh aspek *Quarter Life Crisis* yang menjadi dasar penyusunan materi dan aktivitas intervensi.

Sasaran program adalah individu pada masa dewasa awal dengan rentang usia 18–29 tahun yang menunjukkan karakteristik mengalami kebingungan terhadap masa depan, kecemasan dalam mengambil keputusan, keraguan terhadap kemampuan diri, maupun tekanan yang berkaitan dengan pendidikan, karier, dan hubungan interpersonal. Program dilaksanakan dalam kelompok kecil yang terdiri atas 5–8 peserta agar proses diskusi, refleksi, dan pemberian umpan balik dapat berlangsung secara optimal. Seluruh rangkaian kegiatan

dilaksanakan selama empat kali pertemuan dalam satu minggu dengan durasi setiap sesi sekitar 50 menit. Pelaksanaan program terdiri atas empat tahapan.

Pertemuan pertama berfokus pada pengenalan konsep *Quarter Life Crisis* melalui kegiatan pengenalan, pengisian *pre-test*, *ice breaking* "Tebak Fakta atau Mitos", penyampaian materi psikoedukasi, aktivitas Curhat Anonim, dan refleksi. Sesi ini bertujuan membantu peserta memahami pengertian, penyebab, tanda, serta dampak *Quarter Life Crisis* sekaligus mengenali berbagai tekanan yang sedang mereka alami.

Pertemuan kedua berfokus pada aspek kebimbangan dalam pengambilan keputusan. Kegiatan diawali dengan energizer "Pilihan Kilat", dilanjutkan dengan aktivitas Peta Keputusan, diskusi kelompok kecil, dan penyusunan komitmen mingguan. Pada sesi ini peserta diajak menganalisis berbagai alternatif keputusan yang sedang dihadapi dengan mempertimbangkan keuntungan, risiko, serta dukungan yang tersedia sehingga mampu mengambil keputusan secara lebih realistis.

Pertemuan ketiga diarahkan pada penguatan diri melalui pengenalan potensi dan penghargaan terhadap diri sendiri. Aktivitas yang dilakukan meliputi *ice breaking* "Siapa Aku?", penulisan Surat Apresiasi untuk Diri Sendiri, penyusunan Pohon Kekuatan Diri, dan diskusi reflektif. Melalui kegiatan tersebut peserta diharapkan mampu mengenali kelebihan yang dimiliki, mengurangi kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Pertemuan keempat difokuskan pada penyusunan arah dan tujuan hidup. Kegiatan diawali dengan psikoedukasi mengenai pentingnya dukungan sosial, penetapan tujuan yang realistis, dan strategi menghadapi ketidakpastian masa depan. Selanjutnya peserta menyusun *Future Action Plan*, menulis Pesan untuk Masa Depan, mengisi *post-test*, serta menutup kegiatan melalui refleksi *One Word Check-Out*. Tahap ini bertujuan membantu peserta menyusun langkah konkret dalam bidang akademik, karier, maupun pengembangan diri sebagai tindak lanjut setelah mengikuti program.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua teknik, yaitu data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan skala *Quarter Life Crisis* yang disusun berdasarkan aspek Robbins dan Wilner, (2001) untuk mengetahui perubahan tingkat *Quarter Life Crisis* peserta sebelum dan sesudah mengikuti program. Sementara itu, data kualitatif diperoleh melalui hasil diskusi kelompok, lembar refleksi, aktivitas Curhat Anonim, serta observasi selama pelaksanaan kegiatan untuk menggambarkan perubahan pemahaman, respons, dan pengalaman peserta selama mengikuti intervensi.

Analisis keberhasilan program dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* peserta untuk melihat perubahan tingkat *Quarter Life Crisis* setelah mengikuti psikoedukasi. Selain itu, hasil refleksi peserta, serta keterlibatan peserta selama proses kegiatan dianalisis secara deskriptif sebagai bahan evaluasi efektivitas program. Keberhasilan program ditandai dengan meningkatnya pemahaman peserta mengenai *Quarter Life Crisis*, kemampuan mengenali potensi diri, keberanian dalam mengambil keputusan, serta tersusunnya rencana masa depan yang lebih jelas dan realistis.

Hasil dan Pembahasan

Program intervensi psikologi positif yang diberikan kepada mahasiswa dewasa awal menunjukkan adanya perubahan positif pada pemahaman dan kesiapan peserta dalam menghadapi *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, sebagian besar peserta mengalami penurunan kecenderungan mengalami *quarter life crisis*. Sebelum mengikuti program, peserta umumnya menunjukkan kekhawatiran terhadap masa depan, keraguan dalam menentukan pilihan karier, rendahnya kepercayaan diri, serta kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya. Setelah mengikuti empat sesi intervensi, peserta mulai menunjukkan peningkatan optimisme, memiliki tujuan hidup yang lebih jelas, lebih percaya terhadap kemampuan diri, serta lebih berani mengambil keputusan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa program mampu mencapai tujuan intervensi, yaitu meningkatkan kesiapan psikologis peserta dalam menghadapi masa transisi menuju dewasa.

Perubahan tersebut didukung oleh proses intervensi yang mengombinasikan psikoedukasi, refleksi diri, diskusi kelompok, latihan pengambilan keputusan, dan penyusunan rencana masa depan. Psikoedukasi membantu peserta memahami bahwa *quarter life crisis* merupakan fase perkembangan yang umum dialami pada masa *emerging adulthood* sehingga kecemasan yang dirasakan bukan merupakan suatu kegagalan pribadi. Pemahaman tersebut membuat peserta lebih mampu menerima kondisi dirinya dan mengurangi kecenderungan berpikir negatif terhadap masa depan. Selain itu, diskusi kelompok memberikan ruang bagi peserta untuk berbagi pengalaman sehingga muncul dukungan sosial yang membantu mengurangi perasaan terisolasi. Kondisi tersebut terlihat dari meningkatnya keberanian peserta untuk mengungkapkan pengalaman pribadi selama kegiatan berlangsung.

Aktivitas refleksi diri melalui Surat Apresiasi untuk Diri Sendiri dan Pohon Kekuatan Diri juga memberikan kontribusi terhadap meningkatnya penghargaan diri peserta. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian peserta lebih banyak berfokus pada kekurangan dan pencapaian orang lain. Setelah melakukan refleksi, peserta mulai mampu mengenali kelebihan, pengalaman positif, serta kemampuan yang dimiliki sebagai modal dalam menghadapi tantangan kehidupan. Peningkatan penghargaan terhadap diri sendiri menjadi salah satu faktor yang mendukung munculnya rasa percaya diri dan optimisme setelah mengikuti program.

Selain itu, penyusunan *Future Action Plan* membantu peserta menyusun tujuan jangka pendek maupun jangka panjang secara lebih realistis. Kegiatan ini memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai langkah yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan akademik, karier, maupun pengembangan diri. Kejelasan tujuan tersebut berkontribusi terhadap berkurangnya kecemasan akibat ketidakpastian masa depan yang sebelumnya banyak dirasakan peserta. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan merencanakan masa depan merupakan salah satu aspek penting dalam mengurangi gejala *quarter life crisis*.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Robbins dan Wilner, (2001) yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* ditandai oleh kebingungan menentukan arah hidup, kecemasan terhadap masa depan, keraguan dalam mengambil keputusan, penilaian diri yang negatif, dan perasaan terjebak pada situasi tertentu. Melalui intervensi psikologi positif, peserta memperoleh kesempatan untuk mengenali potensi diri, meningkatkan cara pandang yang lebih positif, serta menyusun strategi dalam menghadapi tuntutan perkembangan sehingga berbagai aspek

quarter life crisis dapat berkurang.

Hasil ini juga konsisten dengan penelitian Habibie et al., (2019) yang menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami *quarter life crisis* karena menghadapi tuntutan akademik, karier, dan ekspektasi sosial. Penelitian Herawati dan Hidayat, (2020) juga menjelaskan bahwa kecemasan terhadap masa depan sering muncul ketika individu memasuki masa dewasa awal. Oleh karena itu, pemberian psikoedukasi yang dipadukan dengan aktivitas refleksi diri dan penguatan potensi merupakan pendekatan yang efektif dalam membantu individu mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap berbagai tuntutan perkembangan.

Secara keseluruhan, program intervensi memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis peserta. Perubahan yang ditunjukkan melalui peningkatan optimisme, kepercayaan diri, kemampuan mengambil keputusan, serta kejelasan tujuan hidup menunjukkan bahwa intervensi psikologi positif dapat menjadi salah satu strategi promotif dan preventif dalam membantu mahasiswa menghadapi *quarter life crisis*. Meskipun demikian, masih terdapat beberapa peserta yang sesekali menunjukkan kekhawatiran terhadap masa depan sehingga diperlukan kegiatan tindak lanjut agar perubahan positif yang telah dicapai dapat dipertahankan dalam jangka panjang.

Table 1 : Ringkasan Hasil Evaluasi Program Intervensi

Aspek yang Dievaluasi	Sebelum Intervensi (<i>Pre-Test</i>)	Setelah Intervensi (<i>Post-Test</i>)
Pemahaman tentang <i>Quarter Life Crisis</i>	Sebagian besar partisipan belum memahami bahwa <i>Quarter Life Crisis</i> merupakan fase perkembangan yang wajar.	Partisipan memahami pengertian, penyebab, dan cara menghadapi <i>quarter life crisis</i> secara lebih adaptif.
Kepercayaan diri	Masih rendah dan ragu terhadap kemampuan diri.	Meningkat, partisipan lebih yakin terhadap potensi yang dimiliki.
Kejelasan tujuan hidup	Banyak partisipan masih bingung menentukan arah masa depan.	Partisipan mulai memiliki tujuan dan rencana masa depan yang lebih jelas.
Kemampuan mengambil keputusan	Partisipan cenderung ragu dalam menentukan pilihan akademik maupun karier.	Partisipan lebih berani mengambil keputusan dengan mempertimbangkan berbagai alternatif.
Kecemasan terhadap masa depan	Tingkat kecemasan relatif tinggi, terutama mengenai karier, pendidikan, dan ekonomi.	Kecemasan mulai berkurang dan peserta lebih optimis menghadapi masa depan.
Kecenderungan membandingkan diri	Masih sering membandingkan pencapaian dengan teman sebaya.	Frekuensi membandingkan diri menurun dan partisipan lebih menghargai proses perkembangan diri.



Gambar 1. Kegiatan Sesi 1



Gambar 2. Kegiatan Sesi 2



Gambar 3. Kegiatan Sesi 3



Gambar 4. Kegiatan Sesi 4

Kesimpulan

Program “Menemukan Arah di Masa Transisi: Program Penguatan Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal” telah dilaksanakan sebagai salah satu upaya promotif dan preventif untuk membantu individu dewasa awal dalam memahami dan menghadapi berbagai tantangan psikologis yang muncul selama masa transisi menuju kehidupan dewasa. Program yang dilaksanakan melalui metode psikoedukasi kelompok dan dipadukan dengan aktivitas refleksi diri, diskusi kelompok, latihan pengambilan keputusan, penguatan potensi diri, serta penyusunan rencana masa depan memberikan manfaat positif bagi peserta dalam memahami kondisi *quarter life crisis* yang dialami.

Pelaksanaan program menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih mampu mengenali *quarter life crisis* sebagai kondisi yang dapat muncul pada masa dewasa awal akibat berbagai tuntutan perkembangan, baik yang berkaitan dengan pendidikan, karier, kondisi ekonomi, hubungan interpersonal, maupun penentuan arah kehidupan. Pemahaman tersebut membantu peserta dalam mengenali sumber tekanan dan kekhawatiran yang selama ini dirasakan. Peserta juga mulai memahami bahwa berbagai perasaan ragu, kebingungan dalam menentukan pilihan, dan kecemasan terhadap masa depan perlu dihadapi melalui proses pengenalan diri serta penyusunan langkah yang lebih realistis dan terarah.

Rangkaian aktivitas penguatan diri yang diberikan selama program turut membantu peserta dalam mengenali potensi, kelebihan, dan pengalaman positif yang dimiliki. Melalui aktivitas Surat Apresiasi untuk Diri Sendiri dan Pohon Kekuatan Diri, peserta memperoleh kesempatan untuk melakukan refleksi terhadap kemampuan dirinya dan mengembangkan penghargaan yang lebih positif terhadap diri sendiri. Proses tersebut membantu peserta mengurangi kecenderungan untuk hanya berfokus pada kekurangan maupun membandingkan pencapaian diri dengan orang lain. Peserta mulai menunjukkan keyakinan yang lebih baik terhadap kemampuan dirinya serta sikap yang lebih optimis dalam menghadapi berbagai tantangan pada masa dewasa awal.

Selain penguatan terhadap pemahaman dan potensi diri, program ini juga membantu peserta mengembangkan kemampuan dalam menghadapi kebimbangan ketika mengambil keputusan. Melalui latihan Peta Keputusan dan diskusi kelompok, peserta belajar mempertimbangkan berbagai alternatif pilihan berdasarkan keuntungan, risiko, serta dukungan yang tersedia. Proses tersebut mendorong peserta untuk melihat suatu keputusan secara lebih realistis dan tidak hanya berfokus pada kekhawatiran terhadap kemungkinan kegagalan. Dengan demikian, peserta menjadi lebih berani dalam menentukan pilihan yang berkaitan dengan kehidupan akademik, karier, maupun pengembangan diri.

Penyusunan *Future Action Plan* juga membantu peserta dalam menentukan tujuan dan langkah yang lebih konkret untuk menghadapi masa depan. Peserta mulai mampu mengidentifikasi tujuan yang ingin dicapai serta menyusun langkah jangka pendek dan jangka panjang sesuai dengan kondisi dan kemampuan masing-masing. Kejelasan terhadap tujuan dan langkah yang akan dilakukan membantu peserta memiliki arah kehidupan yang lebih terstruktur serta mengembangkan sikap yang lebih optimis dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

Berdasarkan keseluruhan rangkaian kegiatan, program penguatan diri melalui pendekatan psikologi positif dapat menjadi salah satu alternatif kegiatan yang bermanfaat dalam membantu dewasa awal menghadapi *quarter life crisis* secara lebih adaptif. Program tidak hanya memberikan pemahaman mengenai *quarter life crisis*, tetapi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengenali diri, meningkatkan penghargaan terhadap kemampuan yang dimiliki, mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan, serta menyusun arah kehidupan secara lebih realistis. Oleh karena itu, kegiatan serupa diharapkan dapat dikembangkan dengan melibatkan peserta dalam jumlah yang lebih luas dan dilengkapi dengan kegiatan tindak lanjut serta evaluasi secara berkala. Kegiatan pendampingan lanjutan dapat dilakukan untuk mengetahui keberlanjutan perubahan peserta dan membantu peserta mempertahankan serta menerapkan rencana yang telah disusun dalam kehidupan sehari-hari.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh partisipan yang telah bersedia berpartisipasi dan terlibat secara aktif dalam setiap rangkaian program “Menemukan Arah di Masa Transisi: Program Penguatan Diri dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis* pada Dewasa Awal”. Keterbukaan partisipan dalam mengikuti kegiatan psikoedukasi, diskusi kelompok, refleksi diri, serta berbagai aktivitas penguatan diri memberikan kontribusi penting terhadap

kelancaran pelaksanaan dan proses evaluasi program.

Peneliti juga menyampaikan terima kasih kepada Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Terimakasih kepada ibu Lenny Utama Afriyenti, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pengampu mata kuliah psikologi postif yang telah membantu mengarahkan kami dalam menjalankan program intervensi ini, dan ucapan terima kasih turut disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan program, persiapan kegiatan, pelaksanaan intervensi, pengumpulan data, hingga evaluasi kegiatan. Dukungan, kerja sama, dan keterlibatan berbagai pihak menjadi bagian penting dalam terlaksananya seluruh rangkaian program serta penyelesaian artikel ini dengan baik.

Referensi

- Ansar, W., Jafar, E. S., Adliana, Ma'rifat, A. N., & Wulandari, A. A. (2023). Psikoedukasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Abdi Jurnal Publikasi*, 1(5), 481–484.
- Arnett, J. J. (2006). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties*. Oxford University Press. <https://books.google.co.id/books?id=kBbOG3Ed1B8C>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press. <https://books.google.co.id/books?id=MGuJBAAQBAJ>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). HUBUNGAN LONELINESS DAN QUARTER LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Ditemukan*, 8(5).
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2227–2234.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hanum, F. T., Arita, D. R., Munifah, N., M.Yantu, R. R. J., Afifah, R., & Novita, S. (2025). PSIKOEDUKASI QUARTER LIFE CRISIS “FACE THEM WITH ONE BIG STEP!” QUARTER. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT AUFA (JPMA)*, 7(2).
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi Representation. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 18–27.
- Nurhadianti, R. D. D., & Apriliani, Z. (2025). Self-Awareness dengan Quarter Life Crisis Dewasa Awal. *IKRAITH-HUMANIORA*, 9(3), 787–792.
- Piara, M., Rhesa, M., Hamid, M. W., Sadzali, M., & Hasanuddin, M. I. (2022). Psikoedukasi Mengenai Quarter Life Crisis. *PINISI: JOURNAL OF ART, HUMANITY & SOCIAL STUDIES*, 2(6), 291–295.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin Publishing Group. <https://books.google.co.id/books?id=gjfUSuJ9RYMC>
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17–30). Routledge.
- Santrock, J. (2010). *Life-Span Development*. McGraw-Hill Education. <https://books.google.co.id/books?id=gYWBQAAACAAJ>
- Siswanti, D. N., Ajra, A. M. F., Ramli, I. H., Sukhaisi, S., Khansahayanti, & Andraini, A. (2023). Psikoedukasi Tentang Quarter Life Crisis : “ Berdamai Dengan Diri Sendiri , Sadarilah Dirimu Berharga .” *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 952–959.