

## Mengatasi *Quarter Life Crisis* dan Meningkatkan Potensi Diri Melalui Metode *Self-Healing*

Reza Hardian Pratama<sup>1</sup>, Muhammad Irfan Pratama<sup>2</sup>, Anita<sup>3</sup>, Harold Kevin Alfredo<sup>4</sup>, Rizki Agung Wibowo<sup>5</sup>

Universitas Malahayati, Bandar Lampung

rezahardianpratama@malahayati.ac.id<sup>1</sup>, irfanmnj@malahayati.ac.id<sup>2</sup>, anitamnj@malahayati.ac.id<sup>3</sup>, kevinmnj@malahayati.ac.id<sup>4</sup>, rizkiagungw@malahayati.ac.id<sup>5</sup>

### Article Info

Volume 2 Issue 2  
June 2024

### Article History

Submission: 21-06-2024  
Revised: 28-06-2024  
Accepted: 29-06-2024  
Published: 29-06-2024

### Keywords:

Personality Seminar,  
Personal Potential, Quarter  
Life Crisis, Self Healing

### Kata Kunci:

Seminar Kepribadian,  
Potensi Diri, Quarter Life  
Crisis, Self Healing



Welfare: Jurnal Pengabdian  
Masyarakat is licensed under a  
Creative Commons Attribution-Share  
Alike 4.0 International License.

### Abstract

*The Quarter Life Crisis (QLC) is a phenomenon often experienced by teenagers in their early 20s. It can cause anxiety, confusion, and a sense of loss of direction in life. Therefore, it is important to equip adolescents with knowledge and skills that can help them deal with QLC and increase their potential. The purpose of this community service is to introduce QLC to 11th grade students of SMAN 13 Bandar Lampung and equip them with self-healing methods to increase their potential. The methods used in this activity were lectures, discussions, and self-healing practices. The results showed that after participating in this activity, students had a better understanding of QLC and could identify its signs. In addition, students were also able to apply self-healing methods to increase their potential. In conclusion, this community service activity provided significant benefits for 11th grade students at SMAN 13 Bandar Lampung. Students become more prepared to face QLC and have higher self-confidence to develop their potential.*

### Abstrak

*Quarter Life Crisis (QLC) merupakan sebuah fenomena yang sering dialami oleh remaja di usia awal 20an. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan, kebingungan dan rasa kehilangan arah dalam hidup. Oleh karena itu, penting untuk membekali remaja dengan pengetahuan dan keterampilan yang dapat membantu mereka menghadapi QLC dan meningkatkan potensi mereka. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memperkenalkan QLC kepada siswa kelas 11 SMAN 13 Bandar Lampung dan membekali mereka dengan metode self-healing untuk meningkatkan potensi yang dimiliki. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi, dan praktik self healing. Hasil Pengabdian menunjukkan bahwa setelah mengikuti kegiatan ini, siswa lebih memahami QLC dan dapat mengidentifikasi tanda-tandanya. Selain itu, siswa juga mampu menerapkan metode self-healing untuk meningkatkan potensi dirinya. Kesimpulannya, kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan manfaat yang signifikan bagi siswa kelas XI SMAN 13 Bandar Lampung. Siswa menjadi lebih siap dalam menghadapi QLC dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya.*

## 1. PENDAHULUAN

Individu yang berada di ambang kelulusan atau berada di kelas XII mengalami fase transisi yang krusial dari masa remaja menuju dewasa, yang dalam literatur sering disebut sebagai *emerging adulthood* (Arini, 2021). Rentang usia ini, kira-kira antara 18 hingga 25 tahun, merupakan periode yang sarat dengan tantangan psikologis dan sosial yang mempengaruhi kesejahteraan individu (Sutanto & Muttaqin, 2022). Salah satu tantangan yang paling mencolok

adalah *Quarter Life Crisis*, yang sering kali muncul karena ketidakpastian akan masa depan, termasuk dalam hal pilihan karir dan keputusan terkait studi lanjutan (Sutanto & Muttaqin, 2022).

*Quarter Life Crisis* didefinisikan sebagai periode ketidakstabilan emosional yang tinggi dan kecemasan yang muncul, terutama dipicu oleh harapan keluarga dan tekanan sosial untuk meraih kesuksesan dalam bidang karir (Nugsria et al., 2023). Siswa-siswa yang berada di akhir pendidikan menengah sering merasa bingung dan cemas menghadapi transisi ini, karena mereka dihadapkan pada keputusan-keputusan penting yang akan berdampak jangka panjang dalam hidup mereka (Anugrah & Darminto, 2021). Dalam konteks ini, pentingnya pemahaman dan penanganan *Quarter Life Crisis* menjadi jelas, karena dapat membantu individu mengelola stres dan kekhawatiran mereka dengan lebih efektif (Syifa'ussurur et al., 2021).

*Quarter Life Crisis* tidak hanya melibatkan ketidakpastian akan masa depan, tetapi juga menyoroti ketidaksesuaian ekspektasi individu dengan realitas yang mereka alami saat ini (Afandi, 2023). Faktor internal seperti nilai-nilai personal dan pengalaman hidup, serta faktor eksternal seperti tekanan sosial dan harapan dari lingkungan sekitar, semuanya turut berperan dalam memicu krisis ini (Fazira et al., 2022). Dalam konteks yang lebih luas, *penanganan Quarter Life Crisis* dapat memanfaatkan berbagai pendekatan, termasuk metode *self-healing* yang bertujuan untuk membantu individu mengelola emosi dan menemukan keseimbangan dalam kehidupan mereka (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022).

Faktor-faktor penyebab *Quarter Life Crisis* dapat dibagi menjadi internal, seperti pengalaman pribadi dan nilai-nilai yang dianut individu, dan eksternal, seperti tekanan sosial dan harapan dari lingkungan sekitar (Fazira et al., 2022). Aspek-aspek seperti keraguan dalam pengambilan keputusan, keputusasaan, dan evaluasi diri yang negatif menjadi ciri khas dari krisis ini (Hombing & Simarmata, 2023).

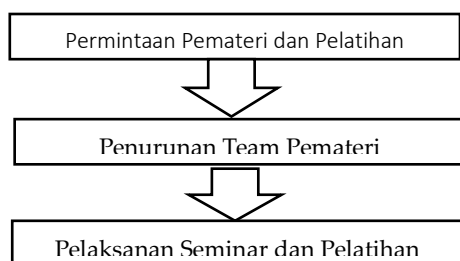
Dalam menanggapi kompleksitas *Quarter Life Crisis*, metode *self-healing* menjadi relevan sebagai pendekatan untuk membantu individu mengelola emosi dan menemukan keseimbangan dalam kehidupan. *Self-healing* mengacu pada proses penyembuhan diri yang dilakukan individu melalui refleksi internal dan dukungan dari lingkungan luar, termasuk melalui praktek-praktek seperti komunikasi intrapersonal dan praktik spiritual.

Pengabdian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi menghadapi *Quarter Life Crisis* di kalangan siswa kelas XII menjelang kelulusan, dengan fokus pada pengembangan potensi diri dan kesejahteraan emosional. Melalui pemahaman mendalam terhadap permasalahan ini, diharapkan dapat memberikan solusi yang berarti bagi para individu yang mengalami ketidakpastian dan kekhawatiran mengenai masa depan mereka.

## **2. METODE**

Dalam proses pelatihan, metode ABCD (*Asset-Based Community Development*) digunakan untuk memberdayakan masyarakat dengan memanfaatkan aset dan potensi lokal yang ada (Zunaidi, 2024). Penyampaiannya menggunakan metode Seminar dan Pelatihan *Self Healing*. Pada Seminar dan Pelatihan yang dilakukan bulan Juni 2024, Tujuan dari Seminar dan Pelatihan adalah untuk mengetahui cara menghadapi *quarter life crisis* pada siswa menjelang kelulusan. Tujuan Pengabdian ini adalah untuk mengetahui cara menghadapi *Quarter Life Crisis*

pada siswa kelas XII menjelang kelulusan, Seminar dan pelatihan yang dilaksanakan untuk bekal mereka kedepannya. Variabel dalam Pengabdian ini, yaitu *Quarter Life Crisis* dan Metode *Self Healing* yang di seminarkan pada SMA N 13 Bandar Lampung. Mengingat pentingnya upaya pengendalian emosi dikalangan remaja melalui pelatihan *self-healing*, bagaimana dampak pelatihan *self-healing* terhadap kemampuan remaja dalam mengendalikan emosi. Jika terjadinya *quarter life crisis* maka mengatasinya dengan metode *self healing*, penanggulangan tingkat stres dan emosi yang tidak terkontrol, bisa di kontrol dengan metode *self healing* untuk menghadapi *quarter life crisis* pada siswa kelas XII terutama siswa SMA 13 Bandar Lampung. Dalam pelaksanaan tersebut maka di laksanakan menjadi 3 tahap :



Gambar 1. Proses Pengabdian

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Adapun tahap pertama adalah permintaan seminar dan pelatihan oleh sekolah untuk pelaksanaan seminar serta pelatihan bagi siswa. Program pengabdian masyarakat merupakan inisiatif perguruan tinggi yang diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat, organisasi masyarakat, dan lembaga lainnya dalam pengembangan sumber daya manusia, serta meningkatkan keterbukaan dan perkembangan organisasi secara keseluruhan. Seminar dan pelatihan yang dilaksanakan di SMA 13 Bandar Lampung bertujuan memberikan informasi, wawasan, dan melatih siswa agar mampu mengendalikan diri menghadapi *quarter life crisis* yang mungkin mereka alami saat memasuki fase dewasa, terutama setelah tamat SMA saat harus memilih antara melanjutkan ke perguruan tinggi atau langsung memasuki dunia kerja.

*Quarter Life Crisis (QLC)* merupakan kondisi emosional yang tidak stabil yang sering dialami individu pada usia dewasa awal, ditandai dengan banyaknya pilihan hidup yang harus diambil, kekhawatiran, bahkan rasa putus asa. Oleh karena itu, pelatihan *self-healing* diadakan untuk membantu mengatasi emosi, stres, dan kegalauan yang mungkin muncul selama masa transisi ini. Metode *self-healing* dipilih karena diyakini dapat membantu individu menemukan keseimbangan dalam menghadapi tantangan kehidupan ini dengan lebih efektif.

Adapun tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan Seminar dan Pelatihan yang bertujuan untuk mengenalkan tentang *quarter life crisis (QLC)*. *Quarter life crisis* dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk faktor internal, eksternal, dan aspek emosional. Faktor internal ini meliputi pengalaman masa kecil yang memberikan dampak berkelanjutan pada individu hingga dewasa. Menurut Thouless (2000), faktor-faktor seperti ketidakpastian dalam menjalani hidup, rasa ragu, ketidakpuasan dengan kondisi saat ini, dan kebingungan dalam menghadapi hubungan asmara atau karier seringkali menjadi masalah utama dalam *QLC*.

Dalam buku "Mantra Kehidupan: Sebuah Refleksi Melewati Fresh Graduate Syndrome" yang ditulis oleh Wibowo (2017), banyak aspek yang dihadapi individu selama masa *Quarter Life Crisis*, termasuk merasa gagal, tidak memiliki kepastian dalam keputusan hidup, atau

bahkan merasa terjebak dalam kehidupan yang tidak memenuhi harapan. Selain itu, adanya tekanan sosial untuk mencapai standar hidup tertentu juga menjadi faktor yang memperparah kondisi ini. Penanganan manajemen emosi dalam QLC tidak hanya mengatasi aspek psikologis, tetapi juga mengakomodasi beban emosional yang mempengaruhi kesejahteraan individu secara menyeluruh.

Metode Self Healing di lakukan untuk mengatasi jika terjadinya, stres, galau dan ke Gundahan yang terjadi pada siswa, hal ini positif untuk mereka, dan tahap untuk mengedalikan diri, stres dan galau bisa di tangani dengan melakukan hal positif, hal positif ini sangat penting karena untuk mengalihkan hal -hal negatif, dan menjadi produktif.

Tak bisa dipungkiri jika setiap orang memiliki sebuah luka, salah satunya adalah luka batin. Proses terjadinya luka batin ini bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti perasaan gagal melakukan sesuatu. Selain itu, luka batin pada diri seseorang sebenarnya memiliki jangkauan waktu yang berbeda-beda bagi setiap orang yang mengalaminya. Secara umum, luka batin bisa saja terjadi dalam kurun waktu yang cukup lama. Meski begitu, ada beberapa cara untuk menyembuhkan luka batin ini. Misalnya, dengan melakukan yoga, meditasi, hingga relaksasi.



**Gambar 2.** Proses pengabdian

Setelah selesainya acara seminar dan pelatihan yang telah di selenggarakan di SMA 13 Bandar Lampung, di harapkan siswa yang mengikuti seminar ini dalam rangka pengabdian masyarakat, mampu mengendalikan diri, mengontrol diri dari adanya stres, galau, dan bingung tentang kehidupan yang akan datang, dengan metode self healing yang telah diajarkan siswa mampu menanggulangi rasa quarter life crisis yang ada, Harus ada keseimbangan dengan mengobati stress melalui penyembuhan psikis dan juga penyegaran fisik. Hal ini mendukung salah satu hasil studi lain yang mengatakan bahwa konsep kesehatan adalah konstruk multidimensional yang meliputi kesehatan fisik, psikis, dan spiritual (Litalien dkk., 2021).

Ketika banyak literatur yang menggambarkan bahwa perilaku spiritual lintas agama seperti sholat atau do'a (Achour dkk., 2019) dan meditasi adalah beberapa contoh terapi yang



bisa membantu mereduksi stress yang dialami individu, studi ini juga mendukung temuan populer tersebut (Innes & Selfe, 2014; Wongtongkam dkk., 2014).

Bahkan studi ini mendemonstrasikan bahwa untuk metode pengendalian stress tidaklah hanya dengan terapi psikologis atau spiritual semata. Harus ada keseimbangan dengan turut menyertakan adanya penyegaran fisik, seperti melalui bela diri atau pencak silat yang sudah dimodifikasi dan diintegrasikan dengan elemen spiritual, agar metode pengendalian emosi semakin bisa efektif.



**Gambar 3.** Pelaksanaan Seminar dan Pelatihan Self Healing

#### **4. KESIMPULAN**

Dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, pengabdian masyarakat di SMA 13 Bandar Lampung, diharapkan siswa mampu mengendalikan diri, siswa mampu mengenali diri, siswa mampu mengalihkan dari kegiatan yang negatif menjadi kegiatan positif, menanamkan pada siswa tentang tujuan hidup, menjadi insan yang kuat dan berakhlak mulia dan mempunyai kesadaran diri tentang pentingnya mempunyai tujuan dalam hidup dan mengendalikan diri, semakin berkembangnya teknologi dan zaman QLC tidak hanya menyerang umur 20-30 tahun tetapi sudah menyerang siswa, dari kegalauan dari rumah, kegalauan dari sekolah yaitu stres, kegalauan dan tingkat stres baik internal maupun eksternal, dengan adanya metode self healing, itu memberikan cara dan teknis pada siswa pada dirinya dan di implementasikan pada dirinya dan hidupnya agar lebih baik dan positif.

#### **5. UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami mengucapkan terima kasih kepada dosen dan mahasiswa program studi manajemen yang telah membantu pelaksanaan seminar dan pelatihan kepada siswa SMA 13 Bandar Lampung, terima kasih pula kepada pihak terkait terutama SMA 13 Bandar Lampung, terutama guru-guru di SMA 13 Bandar Lampung sehingga terlaksananya pengabdian masyarakat dengan berjalan lancar.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Afandi, N. H. (2023). *Quarter Life Crisis: Bentuk Kegagalan Ego Merealisasikan Superego di*

- Masa Dewasa Awal. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 56-70.  
<https://doi.org/10.24176/jkg.v9i1.6858>
- Anugrah, M. N., & Darminto, E. (2021). Self efficacy dan prokrastinasi Akademik di Fase Remaja Akhir pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas. *Konseling, Bimbingan Pendidikan, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*, 12(1), 551-558.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11-20.  
<https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 102-113.  
<https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2022). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(2), 1349-1358.
- Hombing, R. Y. B., & Simarmata, N. I. P. (2023). Resiliensi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Medan. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 17270-177278.
- Nugsria, A., Pratitis, N. T., Arifiana, I. Y., & Psikologi, F. (2023). Quarter life crisis pada dewasa awal: Bagaimana peranan kecerdasan emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 1-10.
- Sutanto, M. A., & Muttaqin, D. (2022). Dimensi Pembentukan Identitas dan Intimasi pada Emerging Adult yang Menjalani Relasi Romantis. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(2), 143-154. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i2.29294>
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur [Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis: a Literature Study]. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53-64.  
<https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Zunaidi, A. (2024). *Metodologi Pengabdian Kepada Masyarakat Pendekatan Praktis untuk Memberdayakan Komunitas*. Yayasan Putra Adi Dharma.  
<http://repository.iainkediri.ac.id/id/eprint/1030>