

PENINGKATAN KESADARAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PENDIDIKAN ISLAM MELALUI EDUKASI LINGKUNGAN SOSIAL

Dilla Restyani

Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Riau, Indonesia

*Correspondence author: dillarestyani21@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.64008/JDPP.v1i2.30>

Key Words:

education
quarter life crisis
self-adaptation
social environment
student

Received : 03 June 2025
Revised : 27 June 2025
Accepted : 30 June 2025
Published : 01 August 2025

Abstract

Quarter Life Crisis (QLC) is a psychological phenomenon that commonly occurs in early adulthood, including college students, and is characterized by confusion, social pressure, and anxiety about the future. Students of the Islamic Religious Education (PAI) Study Program are a vulnerable group to QLC, primarily if a healthy social environment does not support them. This activity aims to increase student awareness of the importance of building a positive social environment when facing the challenges of adult transition. The implementation of the activity was carried out in the form of psychoeducation based on the results of quantitative correlational research on 111 PAI students at the Islamic University of Riau. The study showed that the social environment significantly influences QLC with a significance value of 0.001, an influence contribution of 52.5% (moderate category), and a strong correlation of 72.5%. These results are the basis for implementing educational activities through group discussions, social reflection, and independent counseling to increase students' adaptability to environmental dynamics. Thus, this activity is expected to be able to strengthen students' mental readiness and form a collective awareness of the importance of social support in facing QLC.

To cite this article: Restyani, D. (2025). Peningkatan kesadaran quarter life crisis pada mahasiswa pendidikan islam melalui edukasi lingkungan sosial. *Jurnal Dedikasi Pengabdian Pendidikan*. Vol 1 (2), 23-30.

This is an open access article under the CC-BY License
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



Abstrak

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi pada usia dewasa awal, termasuk mahasiswa, ditandai dengan kebingungan, tekanan sosial, dan kecemasan terhadap masa depan. Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) menjadi kelompok rentan terhadap QLC, terutama bila tidak didukung oleh lingkungan sosial yang sehat. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya membangun lingkungan sosial yang positif dalam menghadapi tantangan transisi dewasa. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam bentuk psikoedukasi berbasis hasil penelitian kuantitatif korelasional terhadap 111 mahasiswa PAI Universitas Islam Riau. Penelitian menunjukkan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap QLC dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 dan kontribusi pengaruh sebesar 52,5% (kategori sedang), serta korelasi kuat sebesar 72,5%. Hasil ini menjadi dasar pelaksanaan kegiatan edukatif berupa diskusi kelompok, refleksi sosial, dan penyuluhan mandiri yang diarahkan untuk meningkatkan daya adaptasi mahasiswa terhadap dinamika lingkungan. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan mampu memperkuat kesiapan mental mahasiswa dan membentuk kesadaran kolektif akan pentingnya dukungan sosial dalam menghadapi QLC.

Kata kunci: *adaptasi diri, edukasi, lingkungan sosial, mahasiswa, quarter life crisis*

Pendahuluan

Quarter Life Crisis (QLC) merupakan fenomena psikologis yang umum terjadi pada individu berusia 18 hingga 25 tahun, terutama di kalangan mahasiswa yang sedang berada dalam masa transisi menuju kedewasaan. Fenomena ini ditandai oleh perasaan cemas, ketidakpastian terhadap masa depan, serta tekanan sosial untuk segera mencapai kesuksesan. Menurut [Robbins dan Wilner \(2001\)](#), QLC dapat menyebabkan gangguan emosional yang berdampak pada motivasi, relasi sosial, dan produktivitas individu.

Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI), sebagai bagian dari generasi muda muslim yang diharapkan menjadi agen moral dan intelektual, tidak terlepas dari risiko mengalami QLC. Dalam konteks kampus, mahasiswa PAI dituntut untuk menjalani proses akademik, memperkuat identitas keislaman, dan mulai memikirkan arah hidup pasca-kampus. Tekanan ini diperburuk oleh ekspektasi sosial, kompetisi akademik, serta kurangnya literasi emosional di lingkungan kampus ([Goleman, 2001](#)).

Lingkungan sosial memegang peranan penting dalam membentuk ketahanan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan dosen dapat menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan emosional. Sebaliknya, lingkungan yang tidak suportif justru dapat memperparah kondisi QLC. Penelitian oleh [Budiyati \(2023\)](#), menunjukkan bahwa lingkungan sosial yang positif berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa.

Sayangnya, masih sedikit institusi pendidikan tinggi, khususnya berbasis Islam, yang memiliki program sistematis untuk mengedukasi mahasiswa tentang QLC dan pentingnya lingkungan sosial sebagai dukungan adaptif. Hal ini menjadi gap dalam upaya promotif dan preventif terhadap isu kesehatan mental mahasiswa. Padahal, literatur internasional telah menekankan pentingnya pendekatan komunitas dalam menangani krisis transisi usia dewasa ([Arnett, 2004](#)).

Di lingkungan kampus keislaman, pendekatan yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dan sosial dinilai efektif untuk membangun ketahanan psikologis. Sayangnya, pendekatan ini belum banyak diimplementasikan dalam bentuk program edukatif di kampus-kampus berbasis agama. Ini menjadi peluang untuk mengembangkan program pengabdian masyarakat yang responsif terhadap kebutuhan psikososial mahasiswa berbasis nilai lokal dan religius.

Hasil studi pendahuluan oleh Vila dkk. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapat edukasi sosial memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengenali dan mengelola tekanan emosi. Namun, penelitian tersebut masih bersifat umum dan belum difokuskan pada mahasiswa pendidikan agama Islam. Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan intervensi yang lebih spesifik dan berbasis konteks keagamaan serta sosial mahasiswa PAI.

Dalam penelitian sebelumnya yang dilakukan terhadap 111 mahasiswa PAI Universitas Islam Riau, ditemukan bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap Quarter Life Crisis, dengan nilai signifikansi 0,001 dan kontribusi pengaruh sebesar 52,5%. Hasil ini menegaskan urgensi perlunya pendekatan edukatif berbasis lingkungan sosial untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap isu ini.

Program pengabdian ini dirancang sebagai bentuk intervensi berbasis hasil riset, yang bertujuan untuk membekali mahasiswa PAI dengan pemahaman yang lebih baik mengenai Quarter Life Crisis, serta mendorong mereka membangun lingkungan sosial yang sehat sebagai strategi adaptif. Kegiatan ini tidak hanya memberi dampak pada peningkatan kesadaran individu, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk budaya kampus yang lebih peduli terhadap kesehatan mental.

Dengan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan program edukasi lingkungan sosial bagi mahasiswa PAI, serta mengevaluasi dampaknya terhadap peningkatan kesadaran mereka terhadap Quarter Life Crisis. Diharapkan model ini dapat direplikasi di lingkungan kampus lain sebagai bagian dari penguatan layanan kemahasiswaan berbasis pengabdian masyarakat.

Mitra Kegiatan

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Agama Islam Universitas Islam Riau. Mahasiswa ini dipilih karena berada pada masa usia transisi dewasa awal (early adulthood) yang rawan mengalami Quarter Life Crisis. Selain itu, berdasarkan data hasil penelitian sebelumnya, mahasiswa PAI menunjukkan tingkat kerentanan terhadap tekanan sosial dan kecemasan terhadap masa depan, khususnya dalam hal karier, hubungan sosial, dan pengembangan diri.

Mitra ini juga dipilih karena memiliki latar belakang religius yang kuat, sehingga program edukasi yang mengintegrasikan pendekatan sosial dan nilai-nilai keislaman menjadi lebih relevan dan kontekstual. Keikutsertaan mahasiswa dalam program ini tidak hanya bertujuan sebagai penerima manfaat, tetapi juga sebagai subjek aktif yang terlibat dalam refleksi, diskusi, dan penyusunan strategi adaptif secara partisipatif. Dengan keterlibatan aktif mitra, diharapkan program ini tidak

hanya meningkatkan kesadaran individu, tetapi juga menumbuhkan budaya kepedulian dan dukungan sosial di lingkungan kampus.

Metode Pengabdian

Metode pelaksanaan program pengabdian ini dirancang dengan pendekatan partisipatif edukatif yang menekankan keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses pembelajaran dan refleksi (Zainuri & Huda, 2023). Kegiatan dilakukan secara bertahap dengan strategi berikut:

1. Identifikasi dan Pengumpulan Data Awal: Tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak program studi dan mitra mahasiswa untuk menentukan peserta kegiatan serta mengidentifikasi tingkat kesadaran awal mengenai Quarter Life Crisis melalui survei dan wawancara singkat (Hasyim dkk., 2024).
2. Sosialisasi dan Seminar Psikoedukatif: Kegiatan diawali dengan seminar yang membahas konsep Quarter Life Crisis, faktor penyebab, serta peran lingkungan sosial sebagai faktor protektif. Materi disampaikan secara interaktif menggunakan pendekatan visual dan naratif agar mudah dipahami oleh peserta (Goleman, 2001).
3. Diskusi Kelompok Terarah (Focus Group Discussion): Mahasiswa dibagi ke dalam kelompok kecil untuk mendiskusikan pengalaman pribadi dan tantangan terkait QLC. Diskusi dipandu oleh fasilitator untuk mendorong keterbukaan dan refleksi kritis (Budiyati, 2023).
4. Refleksi Personal dan Penulisan Jurnal Emosi: Peserta diminta menuliskan pengalaman mereka dalam menghadapi tekanan emosional serta peran lingkungan sosial di sekitarnya. Aktivitas ini bertujuan menumbuhkan kesadaran diri (self-awareness) dan empati sosial (Vila dkk., 2021).
5. Evaluasi dan Tindak Lanjut: Kegiatan diakhiri dengan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman, serta sesi evaluasi terbuka untuk mendengar masukan peserta. Tim pelaksana juga memberikan saran strategis kepada prodi agar kegiatan semacam ini dapat dijadikan agenda rutin.

Seluruh kegiatan dilakukan dalam suasana yang kondusif dan komunikatif, serta mempertimbangkan nilai-nilai keislaman dan budaya akademik kampus. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap QLC, tetapi juga memperkuat kapasitas sosial mereka dalam membangun lingkungan yang saling mendukung.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini dilatarbelakangi oleh tingginya kecenderungan quarter life crisis (QLC) di kalangan mahasiswa, terutama pada mahasiswa semester pertengahan hingga akhir. Berdasarkan temuan awal yang diambil dari skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Riau, diketahui bahwa lingkungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat quarter life crisis mahasiswa, dengan kontribusi sebesar 52,5% ($R^2 = 0,525$). Analisis menggunakan uji ANOVA menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti

terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas lingkungan sosial dan kecenderungan mengalami QLC.

Dalam kegiatan ini, dilakukan edukasi berbasis pelatihan dan diskusi reflektif yang berfokus pada empat aspek utama dari lingkungan sosial: hubungan antar manusia, kesadaran sosial, interaksi sosial, dan dukungan kelompok. Peserta yang merupakan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam diberikan pemahaman tentang bagaimana lingkungan sosial dapat membentuk respons psikologis terhadap tantangan dewasa awal. Selama kegiatan, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai gejala QLC, seperti perasaan takut, cemas, ragu, hingga merasa tidak berdaya, serta menyadari peran penting lingkungan sosial dalam mendampingi proses tersebut.

Analisa Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan hasil uji ANOVA yang ditampilkan pada Tabel 1, diperoleh nilai F sebesar 120,440 dan nilai signifikansi sebesar 0,001. Karena nilai signifikansi (p-value) lebih kecil dari 0,05 ($0,001 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel lingkungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI), Fakultas Agama Islam, Universitas Islam Riau angkatan 2022. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik lingkungan sosial yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami quarter life crisis. Oleh karena itu, hipotesis alternatif (H_a) diterima, yang berarti lingkungan sosial berpengaruh terhadap quarter life crisis mahasiswa.

Tabel 1. Pengaruh lingkungan sosial terhadap *quarter life crisis* mahasiswa

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1807.984	1	1807.984	120.44	0.001
Residual	1636.25	109	15.011		
Total	3444.234	110			

Temuan ini memperkuat teori [Robbins & Wilner \(2001\)](#) bahwa quarter life crisis merupakan kondisi ketidakseimbangan emosional yang dipicu oleh tantangan masa dewasa awal, dan bahwa dukungan sosial dari lingkungan sekitar berperan penting dalam menstabilkan kondisi psikologis individu. Lingkungan sosial yang positif dapat menjadi faktor protektif dalam mengurangi kecemasan, ketakutan, dan kebingungan yang menyertai masa transisi menuju kedewasaan ([Permatasari, 2021](#); [Herawati & Hidayat, 2020](#)).

Secara lebih spesifik, mahasiswa yang berada dalam lingkungan sosial yang suportif cenderung memiliki tingkat kesadaran diri dan kemampuan beradaptasi yang lebih tinggi, sehingga lebih siap dalam menghadapi tekanan emosional dan ketidakpastian yang merupakan ciri khas dari quarter life crisis. Hal ini sejalan dengan pendapat [Kozlova dkk. \(2024\)](#) bahwa lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian dan kemampuan individu dalam menghadapi

dinamika kehidupan. Edukasi lingkungan sosial tidak hanya meningkatkan pemahaman teoritis mahasiswa, tetapi juga mendorong praktik langsung berupa komunikasi terbuka, penguatan kelompok belajar, serta pembentukan relasi yang suportif di lingkungan kampus.

Dengan demikian, hasil pengabdian ini tidak hanya menunjukkan hubungan statistik yang signifikan, tetapi juga memberikan dasar empiris bahwa peningkatan kualitas lingkungan sosial - baik dalam bentuk dukungan keluarga, hubungan antar teman sebaya, maupun interaksi sosial di lingkungan kampus - dapat menjadi strategi penting dalam meminimalisir risiko quarter life crisis pada mahasiswa. Dengan demikian, kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukatif berbasis lingkungan sosial dapat menjadi strategi efektif dalam menumbuhkan kesadaran dan kesiapan mahasiswa menghadapi fase quarter life crisis.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi lingkungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa terhadap fenomena quarter life crisis (QLC). Melalui pendekatan edukatif yang menekankan pentingnya hubungan sosial yang sehat, interaksi kelompok yang positif, dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar, mahasiswa lebih mampu mengenali gejala-gejala QLC seperti kecemasan, keraguan, dan perasaan tidak berdaya.

Dari refleksi peserta dan hasil evaluasi kegiatan, ditemukan bahwa mahasiswa menjadi lebih terbuka terhadap isu-isu psikososial yang mereka alami dan terdorong untuk membangun jaringan sosial yang suportif di lingkungan kampus. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kualitas lingkungan sosial dan kecenderungan mengalami QLC pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Riau.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi lingkungan sosial tidak hanya relevan tetapi juga efektif dalam meningkatkan kesadaran dan ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi masa transisi dewasa awal. Edukasi semacam ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara berkelanjutan dalam program pembinaan mahasiswa, baik dalam bentuk pelatihan, bimbingan kelompok, maupun integrasi dalam kurikulum karakter.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil dan pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan rujukan untuk tindak lanjut maupun pengembangan program serupa ke depan:

1. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi, khususnya Fakultas Agama Islam, disarankan untuk mengintegrasikan edukasi mengenai quarter life crisis dan penguatan lingkungan sosial ke dalam kegiatan pembinaan mahasiswa, seperti program mentoring, bimbingan konseling, dan mata kuliah pengembangan diri atau akhlak mahasiswa.

2. Bagi Dosen dan Tenaga Pendidik, disarankan untuk lebih peka terhadap dinamika psikososial mahasiswa, terutama dalam fase dewasa awal. Memberikan ruang dialog yang terbuka dan empatik dapat menjadi bentuk dukungan sosial yang mencegah terjadinya QLC yang lebih parah.
3. Bagi Mahasiswa, diharapkan untuk aktif mencari dan menciptakan lingkungan sosial yang sehat serta menjadikan komunitas akademik sebagai ruang pertumbuhan. Mahasiswa juga diimbau untuk tidak ragu mencari bantuan psikologis atau bimbingan ketika mulai merasakan gejala QLC.
4. Bagi Lembaga Kemahasiswaan, perlu diadakan kegiatan rutin seperti workshop, seminar, atau diskusi kelompok mengenai kesehatan mental dan pengembangan diri agar mahasiswa memiliki bekal dalam menghadapi tantangan psikologis yang kompleks selama masa kuliah.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk melakukan pengabdian lanjutan atau penelitian kuasi-eksperimen guna mengukur efektivitas intervensi edukasi lingkungan sosial terhadap penurunan gejala quarter life crisis secara kuantitatif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Agama Islam Universitas Islam Riau, khususnya Program Studi Pendidikan Agama Islam, yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi tentang quarter life crisis dan lingkungan sosial. Terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen dan tim pelaksana yang telah membantu dalam merancang dan menjalankan kegiatan ini dengan baik. Semoga kegiatan ini bermanfaat dan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan kesadaran mahasiswa dalam menghadapi tantangan masa dewasa awal.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2004). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>.
- Budiyati, E. (2023). Pengaruh konsep diri sebagai prediktor kesehatan mental mahasiswa. *LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren*, 1(2), 233-238. <https://doi.org/10.35870/ljit.v1i2.2158>.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace*, 13, 26.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors contributing to quarter life crisis on early adulthood: A systematic literature review. *Psychology research and behavior management*, 1-12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>.
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife 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>.

Pengaruh kecerdasan emosional terhadap konsentrasi belajar siswa mata pelajaran
Pendidikan Agama Islam SMA Negeri 2 Tapung

- Kozlova, A., Nych, T., Drobot, O., Liashenko, R., & Cheban, O. (2024). The influence of society and social groups on the development of personality. *Multidisciplinary Reviews*, 7. <https://doi.org/10.31893/multirev.2024spe035>.
- Permatasari, D. P. (2021). *Peran kecerdasan emosional dan perceived social support terhadap mahasiswa dalam menghadapi quarter-life crisis* (Skripsi). Universitas Brawijaya.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties. *Tarcher Perigee*.
- Vila, S., Gilar-Corbí, R., & Pozo-Rico, T. (2021). Effects of student training in social skills and emotional intelligence on the behaviour and coexistence of adolescents in the 21st century. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5498. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105498>.
- Zainuri, A., & Huda, M. (2023). Empowering cooperative teamwork for community service sustainability: Insights from service learning. *Sustainability*, 15(5), 4551. <https://doi.org/10.3390/su15054551>.