

Overcoming the Quarter-Life Crisis: The Role of Eclectic Therapy, Support Groups, and Expressive Writing for Emerging Adults

Melewati Quarter-Life Crisis: Peran Terapi Eklektik Kelompok Dukungan dan Menulis Ekspresif bagi Usia Emerging Adulthood

Faza Maulida¹

¹Department of Psychology,
Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia
Email: faza@psy.uad.ac.id

Rinda Kumala Wati²

² Department of Psychology,
Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia
Email: rinda@psy.uad.ac.id

Hasna Uzzakiyah³

³ Department of Psychology,
Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia
Email: hasna@psy.uad.ac.id

Correspondence:

Faza Maulida

Department of Psychology,
Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia
Email: faza@psy.uad.ac.id

Abstract

The quarter-life crisis is a phase of emotional instability and uncertainty about life direction commonly experienced by individuals in emerging adulthood. This phase is characterized by confusion regarding life goals, pressure to achieve certain milestones, and demands related to the transition toward independence, all of which may increase psychological stress and hinder adaptive functioning. These conditions highlight the need for effective and accessible psychological interventions for this age group. This study aims to examine the effectiveness of an eclectic intervention combining support group therapy and expressive writing in reducing quarter-life crisis levels among individuals in emerging adulthood. The study employed a pre-experimental one-group pre-test post-test design with purposive sampling. Seven participants who met the criteria for experiencing a quarter-life crisis took part in the intervention. Data were analyzed using a paired sample t-test. The results showed a significant difference in quarter-life crisis levels before and after the intervention ($p = 0.008$; $p < 0.05$). These findings indicate that support group therapy combined with expressive writing is effective in reducing the quarter-life crisis among emerging adults. The implications of this study emphasize that group-based eclectic interventions can serve as an alternative psychological strategy to help young adults navigate the challenges associated with the quarter-life crisis.

Abstrak

Quarter-life crisis merupakan fase ketidakstabilan emosional dan ketidakpastian arah hidup yang banyak dialami oleh individu pada masa emerging adulthood. Fase ini ditandai dengan kebingungan terkait tujuan hidup, tekanan pencapaian, serta tuntutan transisi menuju kemandirian, sehingga dapat meningkatkan risiko stres psikologis dan menghambat fungsi adaptif. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang efektif dan terjangkau bagi kelompok usia ini. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi eklektik yang menggabungkan terapi kelompok dukungan dan menulis ekspresif dalam menurunkan tingkat quarter-life crisis pada individu emerging adulthood. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental one group pre-test post-test dengan teknik purposive sampling. Sebanyak tujuh partisipan yang memenuhi kriteria quarter-life crisis mengikuti intervensi ini. Analisis data menggunakan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat quarter-life crisis yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi ($p = 0.008$; $p < 0.05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi kelompok dukungan yang dikombinasikan dengan menulis ekspresif efektif dalam menurunkan tingkat quarter-life crisis pada individu emerging adulthood. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa intervensi berbasis kelompok dengan pendekatan eklektik dapat digunakan sebagai alternatif strategi psikologis untuk membantu individu dewasa awal dalam menghadapi tantangan quarter-life crisis.

Keyword : expressive writing, support group therapy, quarter-life crisis.

Kata Kunci : menulis ekspresif, terapi kelompok dukungan, quarter-life crisis.

Copyright (c) 2026 Faza Maulida et all

Received 30/09/2025

Revised 05/11/2025

Accepted 04/01/2026



12

LATAR BELAKANG

Bagi sebagian individu, memasuki usia dua puluh tahunan bukan merupakan hal yang mudah karena individu dihadapkan dengan persoalan-persoalan baru yang belum pernah dihadapi sebelumnya. Hal tersebut disebabkan karena usia dua puluh tahunan merupakan peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa atau biasa disebut dengan emerging adulthood. Fase *emerging adulthood* dimulai ketika individu memasuki usia 18 tahun hingga 25 tahun (Santrock, 2011). Menurut (Arnett, 2000), pada fase ini individu diharapkan dapat melepaskan masa remajanya untuk kemudian dapat mengemban tugas serta tanggung jawab di masa dewasa. Individu yang mampu menghadapi berbagai persoalan di fase ini akan mampu mencari makna serta tujuan dalam hidupnya.

Sebaliknya, tidak jarang individu yang mengalami kegagalan ketika menghadapi fase tersebut. Individu yang gagal pada fase tersebut dapat mengalami berbagai permasalahan psikologis seperti perasaan terombang-ambing dalam ketidakpastian serta mengalami krisis emosional yang sering disebut sebagai *quarter-life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008). *Quarter-life crisis* merupakan istilah baru yang kaitannya dengan perkembangan sosioemosional manusia. Menurut (Robbins & Wilner, 2002), *quarter-life crisis* merupakan kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh individu ketika mereka membuat pilihan-pilihan tentang karir, keuangan, pengaturan hidup, dan hubungan relasi dengan orang lain yang dialami oleh individu di masa *emerging adulthood*.

Berdasarkan berita yang dilansir dari Tirto.id, survei yang dilakukan melalui gummtre.com (Kirnandita, 2019) menyatakan bahwa 86% dari 1.100 responden di Inggris mengalami *quarter-life crisis*. Hal tersebut sesuai dengan survei yang dilakukan di United Kingdom dengan 963 responden yang juga menyatakan bahwa 20% responden mengalami krisis kehidupan di usia *emerging adulthood* (Kirnandita, 2023). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *quarter-life crisis* banyak dialami oleh individu yang berada pada fase *emerging adulthood* di mana hal tersebut dapat menyebabkan berbagai permasalahan psikologis pada diri individu.

Quarter-life crisis adalah sebuah perasaan khawatir yang disebabkan oleh ketidakpastian individu terhadap peristiwa yang akan terjadi di masa depan yang berasal dari relasi, karir, maupun kehidupan sosial yang terjadi di usia dua puluh tahunan (Fischer, 2008). Hal tersebut dijabarkan oleh (Murray et al., 2013) yang menyatakan bahwa permasalahan pada individu dengan *quarter-life crisis* biasanya berkaitan dengan mimpi, harapan, dan tantangan dalam hal akademik, agama, kehidupan pekerjaan, dan karir. Lebih lanjut, *quarter-life crisis* biasanya terjadi saat individu sedang menjalani tingkat akhir pada studi perkuliahan maupun individu yang baru saja lulus dari perkuliahan (Habibie et al., 2019).

Quarter-life crisis biasanya juga ditemukan pada individu yang sedang mencari pekerjaan karena lompatan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa ke dunia kerja seringkali memunculkan ketidakstabilan hingga kemudian individu mengalami krisis emosional.

Berdasarkan penjabaran di atas, individu dengan gejala *quarter-life crisis* memerlukan terapi yang dapat memberikan dukungan pada individu untuk bangkit kembali dan dapat mengatasi permasalahan psikologis yang dialaminya. (Atwood & Scholtz, 2008) menyatakan bahwa pendampingan psikologis pada individu yang mengalami *quarter-life crisis* akan lebih efektif apabila berfokus pada eksplorasi berbagai alternatif penyelesaian masalah. Terapi yang diterapkan diharapkan dapat mengapresiasi pengalaman serta kekuatan yang dipunyai masing-masing individu di mana hal tersebut dapat meningkatkan keyakinan dalam mengambil tindakan yang mendukung pencapaian masa depan dengan sesuai harapan.

Terdapat beberapa intervensi yang dapat dilakukan dalam rangka mendukung individu menghadapi *quarter-life crisis*, yaitu terapi kelompok dukungan dan expressive writing. Dalam terapi kelompok dukungan, individu dengan permasalahan yang serupa bisa saling membagikan pengalaman dan permasalahan yang dialami sehingga akan memunculkan insight baru tentang perilaku, pikiran, maupun perasaan yang lebih adaptif. Hal tersebut sesuai dengan riset yang dilakukan oleh (Rahmania & Tasaufi, 2020) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan dalam skor *quarter-life crisis* antara sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi kelompok dukungan.

Menurut Prasyatiani dan Sulistyarini, 2018), terapi kelompok dukungan berfungsi sebagai wadah bagi individu dengan permasalahan serupa untuk saling berbagi pandangan dan apa yang dibutuhkan oleh masing-masing anggota kelompok. Melalui interaksi dalam kelompok, anggota dapat memberikan dukungan satu sama lain serta membagikan pengalaman yang tidak menyenangkan, sehingga muncul rasa kebersamaan dan pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional.

Sedangkan Menulis ekspresif dipahami sebagai kegiatan menuangkan perasaan yang dialami ke dalam tulisan atau narasi (Pennebaker, 1997). Aktivitas ini, sebagaimana diungkapkan oleh Mooney et al (2009) membutuhkan keterhubungan antara pikiran, emosi, dan keterampilan motorik seseorang. Aktivitas menulis ekspresif memungkinkan seseorang untuk menghidupkan kembali emosi yang pernah dirasakan, meninjau kembali pengalaman yang dialaminya, serta memperoleh perspektif baru melalui refleksi kognitif (Azzahra, 2020).

Menulis ekspresif juga dapat dipahami sebagai bagian dari mekanisme katarsis. Menurut Qonitatin et al (2012), katarsis yang diperoleh melalui aktivitas menulis ekspresif bermanfaat dalam mengurangi simtom-simtom yang mengganggu sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik. Proses ini dilakukan dengan cara menuangkan emosi serta pikiran yang membebani, sehingga stres dapat tersalurkan dengan lebih konstruktif. Penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa menulis ekspresif secara efektif dapat menurunkan tingkat stres akademik, menurunkan tingkat stres secara umum, dan mengatasi burnout pada individu (Azzahra, 2020; Nursolehah & Rahmiati, 2022; Pratama et al., 2021).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas terapi eklektik yang menggabungkan terapi kelompok dukungan dan menulis ekspresif dalam mengatasi quarter-life crisis pada emerging adulthood. Keterbaharuan penelitian ini terletak pada penggunaan kombinasi kedua pendekatan tersebut sebagai satu bentuk intervensi eklektik, yang masih jarang diteliti dalam konteks quarter-life crisis, serta fokus pada populasi emerging adulthood sebagai kelompok yang membutuhkan intervensi psikologis yang efektif dan mudah diakses.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pre-experimental onegroup pretest-posttest design. Desain ini melibatkan satu kelompok partisipan yang diberi pretest sebelum pelaksanaan intervensi dan posttest setelah intervensi dilakukan untuk melihat perubahan akibat perlakuan tersebut.

O1 → X → O2

Keterangan:

O1 = Pretest (pengukuran sebelum intervensi)
X = Perlakuan
O2 = Posttest

Partisipan Penelitian

Sejumlah 7 orang partisipan perpartisipasi dalam penelitian ini dengan 5 orang berjenis kelamin perempuan dan 2 orang berjenis kelamin laki-laki. Usia partisipan berkisar antara 20 tahun hingga 25 tahun dengan skor 86 – 126 pada skala Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz.

Metode Pengumpulan Data

Skala Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz (Hassler, 2009) digunakan untuk menyeleksi partisipan serta menjadi alat untuk melakukan pretest-posttest. Skala Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz memiliki aitem favorable sejumlah 25 dengan skala likert 1 – 7. Skala tersebut memiliki nilai reliabilitas Cronbach $\alpha = 0.89$. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi tingkat quarter-life crisis yang dialami oleh individu. Peneliti menyeleksi individu dengan skor QLC yang paling tinggi. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi dan FGD untuk memetakan permasalahan yang dialami oleh partisipan.

Prosedur Intervensi

Intervensi terapi kelompok dukungan dilakukan dengan menggunakan modul dari Andaryati (2018) yang telah dimodifikasi, digabungkan dengan teknik intervensi menulis ekspresif menggunakan modul dari Nursolehah dan Rahmiati (2022). Pada tahap awal, peneliti mencari partisipan dengan menyebarkan kuisioner skala Quarter-Life Crisis Diagnosis Quiz Hassler (2009) melalui google form. Peneliti

kemudian menyeleksi partisipan dengan tingkat quarter-life crisis paling tinggi. Selanjutnya peneliti menghubungi partisipan yang terpilih, meminta untuk mengisi informed consent kesediaan menjadi partisipan, dan membuat janji pertemuan untuk melakukan FGD.

Selanjutnya dilakukan FGD dan observasi serta melanjutkan ke tahap intervensi sebanyak 4 pertemuan dengan jangka waktu 5 – 7 hari. Masing-masing pertemuan intervensi dilakukan kurang lebih selama 150 menit dengan 5 hingga 6 sesi.

Teknik Analisis Data

Aplikasi SPSS digunakan dalam melakukan analisis data. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis paired sample t-test. Teknik analisis tersebut dipilih karena merupakan analisis yang paling cocok untuk menguji apakah ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pelaksanaan terapi kelompok.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, nilai p value didapatkan sebesar 0.008 di mana <0.05 sehingga perbedaan mean dapat dikatakan signifikan. Artinya adalah terdapat perbedaan tingkat quarter-life crisis yang signifikan pada partisipan sebelum diberikan intervensi dan setelah diberikan intervensi. Hal tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Uji Paired Sample T-Test

	f	df	Sig. (2 tailed)
pretest-posttest	3.924	6	.008

Tabel 2. Perubahan Skor Quarter-Life Crisis Partisipan

Nama/Inisial	Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
AG	113	68
TB	86	75
RZ	121	74
UL	95	76
LF	119	95
AY	126	119
SL	108	94

Melalui tabel tersebut, diketahui masing-masing partisipan terjadi penurunan skor quarter-life crisis antara sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan skor tertinggi dialami oleh partisipan RZ, yakni sebesar 47 poin, sedangkan penurunan skor terendah terjadi pada partisipan TB dengan selisih 11 poin.

Selain melakukan analisis kuantitatif, peneliti juga melakukan wawancara untuk mengetahui insight yang didapatkan oleh partisipan. Hal tersebut dapat dilihat melalui Tabel 3.

Tabel 3. Perubahan Sebelum dan Setelah Intervensi

Sebelum Intervensi	Setelah Intervensi
Aspek bimbang dalam pengambilan keputusan	
<ul style="list-style-type: none"> Bimbang dalam menentukan konsentrasi jurusan dan tidak tahu bagaimana cara memilih konsentasi yang tepat untuk dirinya. Bimbang dalam menentukan apakah akan melanjutkan study atau bekerja. 	<ul style="list-style-type: none"> Mengetahui cara-cara dalam mengambil keputusan yang dengan lebih menggali potensi diri dan prospek kerja di masa depan. Menjadi lebih mantap dengan salah satu pilihan yang akan diambilnya.
Aspek merasa putus asa, memiliki penilaian diri yang negatif, merasa cemas, dan tertekan	
<ul style="list-style-type: none"> Merasa putus asa karena sulitnya mendapatkan pekerjaan bahkan setelah hampir satu tahun menjadi jobseeker. Merasa kurang kompeten dan tidak puas dengan dirinya sendiri. Cemas karena gaji yang dirasa kurang cukup untuk memenuhi kebutuhan di masa depan. Khawatir apakah di masa depan dirinya bisa memenuhi target yang telah dibuat saat ini. Cemas melihat orang lain memiliki hidup yang terlihat lebih stabil. 	<ul style="list-style-type: none"> Menjadi lebih tenang karena melihat partisipan lain juga mengalami hal yang sama dan merasa tidak sendirian. Dapat mengatasi perasaan-perasaan yang tidak nyaman seperti cemas, khawatir, dan tertekan dengan cara-cara yang lebih baik atau adaptif. Lebih mengapresiasi dirinya dan menjadi lebih percaya diri karena mendapatkan dukungan dan motivasi dari partisipan-partisipan yang lain.
Aspek khawatir dengan hubungan interpersonal	
<ul style="list-style-type: none"> Khawatir karena sedang memiliki permasalahan dengan pasangan sehingga membuat partisipan merasa tidak nyaman bahkan hingga mengalami hambatan dalam menyelesaikan skripsi. Partisipan yang memiliki perbedaan pendapat dengan orang tua dan tidak tahu bagaimana cara mengatasi hal tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> Menjadi tahu hal apa yang harus dilakukan dan dapat menyusun pola pikir yang lebih baik serta dapat kembali memiliki semangat dalam mengerjakan skripsi dan tidak banyak memikirkan permasalahan dengan pasangannya. Mulai mencoba untuk terbuka dan membangun komunikasi yang lebih baik dengan orang tua dengan cara mendiskusikan keinginan satu sama lain.
Lain-lain	
<ul style="list-style-type: none"> Partisipan belum dapat mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya, malu untuk mengakui bahwa dirinya sedang merasa kesulitan, dan cenderung memendam perasaan tidak nyaman yang dirasakan. 	<ul style="list-style-type: none"> Partisipan dapat mengungkapkan permasalahan yang dihadapinya kepada orang lain dan dirinya sendiri melalui menulis ekspresif di mana hal tersebut menjadi sarana katarsis yang dapat membuat partisipan merasa lebih lega.

PEMBAHASAN

Individu di usia *emerging adulthood* memiliki kerentanan untuk mengalami *quarter-life crisis*. Individu berusia *emerging adulthood* diharapkan dapat melepas masa remaja mereka untuk kemudian dapat melakukan tugas dan tanggung jawab di masa dewasa (Arnett, 2000) Namun, tidak jarang individu yang pada akhirnya mengalami kegagalan ketika berada pada fase tersebut. Kondisi itulah yang membuat terjadinya *quarter-life crisis*. *Quarter-life crisis* merupakan berbagai permasalahan psikologis seperti perasaan tidak stabil akibat ketidakpastian serta munculnya krisis emosional (Atwood & Scholtz, 2008). Hal tersebut yang dialami oleh tujuh partisipan yang mengikuti intervensi terapi kelompok dukungan.

Partisipan pada penelitian ini memiliki permasalahan masing-masing terkait dengan kondisi *quarter-life crisis*. Terdapat partisipan yang mengalami kebimbangan dalam pengambilan keputusan, seperti keputusan terkait dengan pemilihan konsentrasi jurusan dan kebimbangan dalam memutuskan untuk melanjutkan study atau bekerja. Sesuai dengan definisi Robbins dan Wilner (2002) bahwa ketika mengalami *quarter-life crisis* individu akan cenderung mengalami kebimbangan dalam pengambilan keputusan. Mereka seringkali memikirkan kemungkinan terburuk sehingga menyebabkan munculnya perasaan tidak berdaya, meragukan diri sendiri, ketakutan terhadap kemungkinan akan gagal yang memicu rasa tidak aman terhadap

perencanaan jangka panjang serta tujuan hidup mereka (Martin, 2017; Pande, 2011)

Partisipan lain mengungkapkan bahwa mereka merasa putus asa memiliki penilaian diri yang buruk, mengalami tanda-tanda kecemasan, dan tertekan yang disebabkan oleh sulitnya mendapatkan pekerjaan bahkan setelah hampir satu tahun menjadi jobseeker, gaji yang dirasa kurang cukup untuk memenuhi kebutuhan di masa depan, merasa dirinya kurang kompeten, khawatir apakah di masa depan dirinya bisa memenuhi target yang telah dibuat saat ini, dan cemas melihat orang lain memiliki hidup yang terlihat lebih stabil. (Murray et al., 2013) mengungkapkan bahwa ketidaksesuaian antara harapan dan realitas pada pekerjaan merupakan salah satu faktor penyebab *quarter-life crisis*. (Arnett, 2014) menambahkan, sekalipun individu telah bekerja, sebagian individu berusia *emerging adulthood* tidak menjalani pekerjaan sesuai dengan minat, passion, dan kompetensi, sehingga cenderung berfokus pada bagaimana cara agar dapat memenuhi kebutuhan hidup yang terkadang juga masih dirasa kurang. Tentunya, hal tersebut sangat berpengaruh pada kestabilan psikologis individu.

Terdapat juga partisipan yang memiliki kekhawatiran terkait dengan hubungan interpersonal yaitu permasalahan dengan pasangan serta perbedaan pendapat dengan orang tua. Hal tersebut membuat partisipan merasa tidak nyaman, cemas, adanya tekanan, hingga memengaruhi aktivitas sehari-hari seperti kesulitan untuk dapat fokus mengerjakan

tugas akhir. Hal tersebut menunjukkan bahwa selain pekerjaan, kesenjangan antara harapan dan realitas terkait hubungan interpersonal juga kerap kali menjadi faktor besar yang memiliki kontribusi pada kondisi *quarter-life crisis* (Murray et al., 2013; Pinggolio, 2015). Sejalan dengan penelitian Artiningsih dan Savira (2021) bahwa terkadang pada fase *the locked-out form* (individu mulai memasuki peran sebagai orang dewasa namun merasa tidak mampu menjalankannya), individu memiliki kecenderungan untuk merasa kesulitan mempertahankan hubungan interpersonal di mana kondisi tersebut dapat memicu munculnya perasaan kecewa dan frustrasi.

Berdasarkan permasalahan yang dialami oleh masing-masing partisipan, mereka merasakan dampak yang positif setelah melakukan gabungan terapi kelompok dukungan dan menulis ekspresif. Melalui kombinasi intervensi tersebut, individu mampu melakukan katarsis dan merilis perasaan-perasaan tidak nyaman yang dialami individu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmania dan Tasaufi, 2020) yang menyatakan terdapat perbedaan signifikan dalam skor *quarter-life crisis* antara sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi terapi kelompok dukungan. Penelitian sebelumnya juga mendukung hasil dari penelitian ini yaitu terapi menulis ekspresif, menurunkan tingkat stres dan tertekan yang dialami oleh individu (Dalauleng et al., 2024).

Perubahan positif yang dialami oleh partisipan di antaranya adalah mereka menjadi tahu cara-cara yang dapat dilakukan agar menyelesaikan permasalahan mereka melalui pengalaman dari partisipan lain. Sejalan dengan pendapat (Corey, 2012) yang menyatakan bahwa melalui terapi kelompok dukungan, setiap partisipan dalam kelompok dengan permasalahan serupa dapat memberikan kesempatan bagi partisipan lain saling memberikan dukungan dan penguatan serta memberikan saran. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Noviza (2018) juga mengungkap hal serupa yaitu proses pembelajaran sosial dengan cara imitasi dan modelling sangat memungkinkan terjadi pada proses terapi kelompok dukungan. Hal itu yang membuat partisipan mendapatkan insight dan semangat baru dari partisipan yang lain.

Para partisipan juga mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih tenang ketika melihat partisipan lain juga merasakan perasaan-perasaan yang sama. Selain itu partisipan juga menjadi lebih mengapresiasi dirinya saat ini yang telah berusaha keras dan semaksimal mungkin. Sejalan dengan teori yang disebutkan oleh Pennebaker (1997) bahwa menulis ekspresif meningkatkan kemampuan merefleksikan pengalaman emosional, menghasilkan *insight*, *self-affirmation*, dan peningkatan apresiasi diri. Faktor terapeutik universality, interpersonal learning, dan group cohesiveness membuat anggota kelompok merasa diterima, dihargai, dan mampu menghargai diri sendiri lebih baik (Yalom & Leszcz, 2021). Partisipan menjadi sadar bahwa yang terpenting saat ini adalah fokus pada hal-hal yang dapat dilakukan. Dukungan dari sekitar membantu individu mengembangkan strategi koping adaptif, termasuk *problem-focused coping*, melalui dukungan sosial dan sharing pengalaman (Lizhardy et al., 2022). Selanjutnya, partisipan juga menjadi lebih percaya diri

karena mendapatkan dukungan dan motivasi dari partisipan-partisipan yang lain atas usaha-usaha yang telah dilakukan. (Kloos, 2021) menyatakan proses pemberian dukungan dan pembelajaran yang diperoleh dari partisipan kelompok dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu untuk bangkit, memperoleh energi, dan meningkatkan kepercayaan diri untuk bangkit dan mendapatkan kekuatan baru.

Selama masa intervensi, partisipan melaporkan bahwa praktik menulis ekspresif yang dilakukan secara rutin memberikan pengalaman positif berupa munculnya perasaan tenang dan lega. Kondisi ini dapat dijelaskan melalui konsep katarsis, yaitu proses pelepasan emosi yang terpendam sehingga individu dapat mengalami kelegaan secara psikologis. (Pennebaker & Chung, 2011) menegaskan bahwa menulis ekspresif memungkinkan seseorang untuk mengungkapkan emosi-emosi yang sulit diutarakan secara verbal, sehingga berfungsi sebagai sarana regulasi emosi yang efektif. Dengan menuliskan pengalaman pribadi beserta makna yang menyertainya, individu tidak hanya mengurangi beban emosional, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk mengorganisasi kembali pengalaman hidup secara lebih adaptif. Menulis ekspresif memiliki fungsi sebagai sarana bagi individu untuk menyalurkan pikiran, perasaan, dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, sehingga semua itu dapat dituangkan melalui tulisan. Setelah proses menulis dilakukan, seseorang cenderung merasakan kenyamanan dan kelegaan karena beban emosional maupun kognitif telah tersampaikan dan diekspresikan dengan cara yang lebih aman dan sesuai (Amali, 2020; Falia & Khalil, 2024; Syah, 2023).

Melalui kegiatan menulis ekspresif, partisipan menyatakan bahwa mereka lebih mampu untuk melakukan regulasi emosi. Melalui kegiatan menulis ekspresif, partisipan menyatakan bahwa mereka lebih mampu melakukan regulasi emosi karena proses menuliskan pikiran dan perasaan membantu mereka memetakan emosi yang sebelumnya terasa kacau atau tumpang tindih. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa menulis ekspresif dapat menurunkan tingkat kecemasan dengan cara memberikan ruang bagi individu untuk melakukan klarifikasi kognitif terhadap pengalaman emosionalnya (Pastari et al., 2023; Salmyati et al., 2020; Sarahdevina & Yudiarso, 2022). Ketika individu menuangkan perasaan ke dalam tulisan, beban emosional menjadi lebih terkelola, sehingga respons fisiologis kecemasan ikut menurun. Selain itu, aktivitas menulis secara rutin memfasilitasi proses katarsis dan restrukturisasi makna, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan ketenangan dan pengurangan gejala kecemasan. Dari perspektif neuropsikologis, kegiatan menulis ekspresif diduga melibatkan aktivasi area prefrontal cortex yang berperan dalam regulasi emosi dan kontrol kognitif, serta berhubungan dengan penurunan aktivitas amigdala yang berperan dalam respons stres dan kecemasan (Lieberman, dalam Rahiem, 2023). Dengan demikian, menulis ekspresif tidak hanya berdampak pada tataran psikologis, tetapi juga berkontribusi pada perubahan proses neurobiologis yang mendukung terciptanya perasaan lega, ketenangan, serta keseimbangan emosional. Hal ini

memperkuat pemahaman bahwa menulis ekspresif dapat diposisikan sebagai intervensi psikologis yang memiliki manfaat terapeutik sekaligus dasar ilmiah yang kuat

Lebih lanjut, penelitian Qonitatin et al (2012) menunjukkan bahwa expressive writing dapat menurunkan simptom-simptom psikologis yang mengganggu sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental maupun fisik. Mekanisme ini terjadi karena kegiatan menulis memberi ruang bagi individu untuk memperoleh jarak psikologis terhadap pengalaman yang menekan, sehingga mereka mampu meninjau kembali situasi secara lebih objektif. Temuan ini konsisten dengan penelitian terbaru oleh (Sloan et al., 2023) yang mengemukakan bahwa expressive writing berperan dalam mengurangi distress emosional dengan membantu individu memproses peristiwa yang menimbulkan stres secara lebih terstruktur. Selain itu, (Russell, 2019) juga menegaskan bahwa menulis ekspresif dapat meningkatkan regulasi emosi melalui proses labeling emosi dan restrukturisasi kognitif, yang membuat individu lebih mampu menenangkan diri ketika menghadapi tekanan psikologis. Expressive writing merupakan intervensi yang berfokus pada proses menuliskan pikiran dan perasaan mengenai pengalaman traumatis atau peristiwa yang menimbulkan stres. Meta-analisis terhadap berbagai studi expressive writing menunjukkan bahwa intervensi ini secara konsisten memberikan dampak positif terhadap kesehatan psikologis (Lee et al., 2023). Pada akhirnya, proses ini berkontribusi pada peningkatan kontrol diri, perasaan lega, serta ketenangan batin. Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat bukti empiris bahwa expressive writing tidak hanya bermanfaat sebagai sarana ekspresi diri, tetapi juga sebagai intervensi psikologis yang mendukung kesejahteraan emosional partisipan

Diskusi tersebut menunjukkan bahwa kombinasi terapi kelompok dukungan dan menulis ekspresif secara efektif dapat menurunkan gejala quarter-life crisis yang dialami oleh partisipan dalam kelompok. Quarter-life crisis dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan individu, termasuk hubungan sosial, kesehatan mental, serta kondisi emosional. Kondisi ini dapat diminimalkan apabila individu berupaya secara aktif mengelola tantangan yang dihadapi, sehingga mereka mampu melewati fase tersebut dan menemukan kembali arah serta tujuan hidupnya (Permana & Sulastri, 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Paleg dan Jongsma (2015) mengungkapkan bahwa terapi kelompok dukungan efektif dalam mengurangi perasaan negatif yang dialami oleh partisipan dalam kelompok. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan dan Noviza (2018) bahwa terapi kelompok dukungan dapat berfungsi sebagai wadah untuk menyalurkan emosi negatif, memungkinkan partisipan belajar dan pengalaman individu lain, serta meningkatkan keberhargaan diri melalui pemberian dukungan kepada sesama anggota kelompok. Didukung juga oleh Nursolehah dan Rahmiati (2022) bahwa melalui terapi kelompok menulis ekspresif, individu dapat merasakan penurunan tingkat stres dan memiliki pengelolaan emosi yang lebih baik.

KESIMPULAN

Gabungan terapi kelompok dukungan dan menulis ekspresif merupakan salah satu terapi yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat *quarter-life crisis* pada individu. Hal tersebut dapat dilihat melalui turunnya skor *quarter -life crisis* pada partisipan dan laporan yang dilakukan oleh partisipan kepada praktikan. Melalui konseling kelompok dukungan dan menulis ekspresif, individu mendapatkan insight dan dukungan dari anggota kelompok yang lain serta mendapatkan sarana katarsis yang dapat membuat individu merasa lebih lega. Pengembangan penelitian selanjutnya, disarankan agar peneliti menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol untuk memperkuat kesimpulan kausalitas, memperluas jumlah partisipan agar hasil lebih representatif, serta menambahkan instrumen pengukuran lain seperti skala distress atau *well-being* guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat menambahkan sesi follow-up untuk melihat keberlanjutan efek intervensi, serta mengeksplorasi variasi bentuk menulis ekspresif untuk menentukan model intervensi yang paling efektif dalam membantu individu menghadapi *quarter-life crisis*.

DAFTAR PUSTAKA

- Amali, B. A. (2020). Upaya meminimalisasi kecemasan siswa saat berbicara di depan umum dengan metode expressive writing therapy. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(2), 109. <https://doi.org/10.22219/jipt.v8i2.12306>
- Andaryati, A. (2018). Terapi kelompok dukungan untuk meningkatkan resiliensi pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa [Doctoral Dissertation]. Universitas Islam Indonesia .
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Arnett, J. J. (2014). Presidential Address: The Emergence of Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155–162. <https://doi.org/10.1177/2167696814541096>
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan antara Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal . *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azzahra, A. (2020). Pengaruh menulis ekspresif terhadap tingkat stres mahasiswa Effect of expressive writing on student stress levels. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–7.
- Corey, Gerald. (2012). *Theory & practice of group counseling*. Brooks/Cole Cengage Learning.
- Dalauleng, A. S. A., Widayastuti, & Ridfah, A. (2024). Expressive Writing Dalam Penurunan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Cendekia Ilmiah* , 3(4).
- Falia, N. A., & Kholil, L. R. (2024). TERAPI MENULIS EKSPRESIF SEBAGAI MEDIA KATARSIS DALAM MENGURANGI KECEMASAN: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW.

- JIEGC: *Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 5(2), 99–112.
- Fischer, Kristen. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes : an after-college guide to life*. SuperCollege.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hassler, C. (2009). Are you having a quarter life crisis . Https://Www.Huffpost.Com/Entry/Are-Youhaving-a-Quarterl_b_326612.
- Kirnandita, P. (2023, November 7). Quarter-Life Crisis: Kehidupan Dewasa Datang, Krisis pun Menghadang. <Https://Tirto.Id/Quarter-Life-Crisis-Kehidupan-Dewasa-Datang-Krisis-Pun-Menghadang-DkvU>.
- Kloos, Bret. (2021). *Community psychology : linking individuals and communities*. American Psychological Association.
- Kurniawan, Y., & Noviza, N. (2018). Peningkatan Resiliensi pada Penyintas Kekerasan terhadap Perempuan Berbasis Terapi Kelompok Pendukung. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 125. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1968>
- Lee, Y., Kim, D., & Lim, J.-E. (2023). Do expressive writing interventions have positive effects on Koreans?: a meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1204053>
- Lizhardy, R. A. U., Ekayati, I. N., & Santi, D. E. (2022). SUPPORT GROUP DAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING IBU DARI ANAK TULI DITINJAU DARI STRATEGI COPING. *INCARE, International Journal of Educational Resources*, 3(3), 322–335. <https://doi.org/10.59689/incare.v3i3.473>
- Martin, L. (2017). *Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students* [Doctoral Dissertation]. Regent University.
- Mooney, P., Espie, C. A., & Broomfield, N. M. (2009). An Experimental Assessment of a Pennebaker Writing Intervention in Primary Insomnia. *Behavioral Sleep Medicine*, 7(2), 99–105. <https://doi.org/10.1080/15402000902762386>
- Murray, M. C., Parks, S. Daloz., & Nash, R. J.. (2013). *Helping college students find purpose : the campus guide to meaning-making*. Jossey-Bass.
- Nursolehah, R., & Rahmiati, R. (2022). Pengaruh Expressive Writing terhadap Penurunan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6703–6712. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3348>
- Paleg, Kim., & Jongsma, A. E. . (2015). *The group therapy treatment planner, with DSM-5 updates*. Wiley.
- Pande, S. (2011). *Quarter Life Crisis effect of Career Self efficacy and Career Anchors on career satisfaction*. Narsee Monjee Institute of Management Studies.
- Pastari, M., Martini, S., & Endriyani, S. (2023). Pengaruh Expressive Writing Therapy Terhadap Kecemasan Pada Pengguna Narkoba. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 18(1).
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162–166. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00403.x>
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). Expressive writing: Connections to physical and mental health. In *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 417–437). Oxford University Press.
- Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). Quarter Life Crisis Pada Masa Emerging Adulthood. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 187. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.18697>
- Pinggolio, J. P. R. V. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*.
- Prasyatiani, T., & Sulistyarini, Rr. I. (2018). Efektivitas Terapi Kelompok Pendukung terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Pasien HIV/AIDS. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 10(1), 57–72. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol10.iss1.a rt5>
- Pratama, T. Y., Subiyanto, S., & Yuhenita, N. N. (2021). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MENULIS EKSPRESIFUNTUK MEREDUKSI KEJENUHAN BELAJAR (BURNOUT) PADA REMAJA. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 56–62. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2183>
- Qonitatin, N., Widyawati, S., & Asih, G. Y. (2012). Pengaruh Katarsis dalam Menulis Ekspresif sebagai Intervensi Depresi Ringan pada Mahasiswa . *Jurnal Psikologi*, 9(1).
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19.
- Robbins, Alexandra., & Wilner, Abby. (2002). *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*. J.P. Tarcher/Putnam.
- Russell, J. (2019). dents' Experiences with Expressive Writing Exploring Students' Experiences with Expressive Writing. University of Tennessee.
- Salmiyati, S., Sulistyaningsih, W., & Ervika, E. (2020). Kecemasan Anak Korban Bullying : Efektifitas Terapi Menulis Ekspresif Menurunkan Kecemasan. *Psychopolitan: Jurnal Psikologi*, 4(1), 49–56. <https://doi.org/10.36341/psi.v4i1.1307>
- Santrock, J. W. (2011). *Lifespan Development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Sarahdevina, P. N., & Yudiarso, A. (2022). Studi meta analisis: Efektivitas terapi menulis dalam menurunkan kecemasan orang dewasa dengan pengalaman traumatis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 10(1), 278–283. <https://doi.org/10.22219/jipt.v10i1.17245>
- Sloan, D. M., Marx, B. P., Acieno, R., Messina, M., Muzzy, W., Gallagher, M. W., Litwack, S., & Sloan, C. (2023). Written Exposure Therapy vs Prolonged Exposure Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder. *JAMA Psychiatry*, 80(11), 1093. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2023.2810>
- Syah, A. Y. (2023). The Effect of Expressive Writing Therapy in Reducing Anxiety Levels in Adolescent Bullying Victims. *Babali Nursing Research*, 4(3), 337–347. <https://doi.org/10.37363/bnr.2023.43248>
- Yalom, I. D. , & Leszcz, Molyn. (2021). *The theory and practice of group psychotherapy*. Basic Books.