http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/J-SiKep

Research Article | Jurnal Studi Keperawatan | Open Access

Pengaruh Edukasi *Self Healing* Berbasis Digital Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi

Vita Purnamasari[1], Nia Handayani[2], Aisyah Nur Azizah[3]

[1,2,3]Program Studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
Jalan Ringroad Barat Siliwangi Nomor 6, Nogotirto, Gamping, Sleman

***Corresponding author** : Aisyah Nur Azizah
Email: aisyahna64@unisayogya.ac.id

Disubmit: 10 Januari 2025; Direvisi: 13 Maret 2025; Diterima: 17 Maret 2025

ABSTRACT

Seorang individu pada usia dewasa awal untuk produktif dituntut harus memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugas perkembangannya baik dalam relasi sosial, komunitas, maupun pekerjaannya. Namun tidak semua individu mampu karena masih banyak yang mengalami kesulitan bahkan kebingungan dalam menghadapi realita kehidupan Media edukasi digital yang inovatif dapat menjadi pendekatan edukasi menarik dan mudah diakses bagi individu dalam menghadapi *quarter life crisis*. Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh edukasi *self healing* berbasis digital terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasy experiment* dengan rancangan *Pretest-Posttest Control Group*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir (angkatan 2020) Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan jumlah populasi yaitu 150 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 mahasiswa yang terbagi menjadi 25 kelompok intervensi dan 25 kelompok kontrol. Hasil dari penelitian ini adalah berdasarkan uji Wilcoxon terdapat perbedaan signifikan *Quarter Life Crisis* pada kelompok intervensi dengan nilai p 0.001. Sedangkan pada kelompok kontrol mendapatkan nilai p 0.157, maka artinya terdapat pengaruh edukasi self healing berbasis digital terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi.

Keyword : *self healing, quarter life cricis*, mahasiswa

Pendahuluan

Manusia dalam kehidupan akan melewati beberapa fase kehidupan diantaranya bayi, balita, anak-anak awal, anak-anak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir. Perbedaan antara karakteristik dan tugas perkembangan pada berbagai fase kehidupan, salah satu masa yang dianggap penting dan menjadi perhatian khusus yaitu masa peralihan dari remaja ke dewasa (Habibie *et al*., 2019). Masa dewasa merupakan keadaan dimana individu mulai mengambil peran pada masyarakat dan memikul tangung jawab diri sendiri baik secara emosional maupun finansial. Pada masa dewasa awal seorang individu mulai membangun kemandirian pribadi(Suyono *et al*., 2021). Seorang individu pada usia dewasa awal untuk produktif dituntut harus memiliki kemampuan dalam melaksanakan tugas perkembangannya baik dalam relasi sosial, komunitas, maupun pekerjaannya. Namun tidak semua individu mampu karena masih banyak yang mengalami kesulitan bahkan kebingungan dalam menghadapi realita kehidupan(Manurung *et al*., 2023).

Fenomena yang dikenal masyarakat saat ini antara lain krisis transisi masa anak ke remaja (adolescence crisis) dan krisis transisi masa dewasa ke lansia (midlife crisis). Fenomena krisis emosional yang terjadi pada seseorang akibat ketidaksiapan pada proses transisi dari masa remaja menuju dewasa dikenal dengan istilah quarter life crisis (Fazira *et al*., 2023). Fase ini terjadi ketika individu memasuki usia 20 tahunan, dimana krisis emosional yang terjadi meliputi perasaan tidak berdaya, menjadi ragu akan kemampuan dirinya, munculnya perasaan takut akan kegagalan, merasa seperti terisolasi, dan adanya ketakutan dalam

Copyright:
@ 2025 Authors

melanjutkan kehidupan di masa yang akan datang(Manurung *et al*., 2023).

Beberapa dampak yang terjadi ketika seorang individu tidak mampu menghadapi setiap masalah yang dialaminya, maka akan menjalani kehidupan dengan stres, depresi, dan tidak percaya diri. Menurut penelitian sebelumnya menyatakan bahwa terdapat beberapa respon emosional yang muncul yaitu meliputi perasaan yang bimbang, cemas, frustasi dan gelisah(Adellia & Varadhila, 2023). Perlunya kecerdasan emosional yang harus dimiliki oleh individu untuk membantu mengurangi dampak negatif dari quarter kife crisis(Afifah & Semarang, 2023). Dengan adanya fenomena quarter life crisis yang terjadi maka menjadi perhatian khusus agar tidak memiliki dampak yang lebih membahayakan pada diri sendiri, salah satunya yang bisa dilakukan yaitu dengan *self healing*. Penerapan *self healing* dapat berdampak pada kesehatan mental seseorang yang dapat memengaruhi fisik, kognitif, emosi, perilaku, dan juga spiritual (Kurniawati *et al*., n.d.). *Self healing* atau penyembuhan diri sendiri melalui kekuatan pikiran memiliki tujuan untuk menyembuhkan tubuhnya sendiri baik rohani maupun jasmaninya karena seorang manusia hakikatnya memiliki kemampuan dalam mengatasi masalahnya dan menyelesaikan masalahnya sendiri (Ushuluddin & Dan, 2016).

Edukasi merupakan suatu tindakan yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku individu, kelompok ataupun masyarakat. Harapannya dengan pemberian edukasi seorang individu dapat mengubah pengetahuannya dalam mengambil tindakan dalam kehidupannya. Media pembelajaran yang tepat dapat memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang salah satunya dengan media digital. Dalam kehidupan manusia di era digital saat ini tidak akan terlepas dari teknologi (Anam *et al*., 2021). Media digital merupakan sarana komunikasi yang modern dimana dengan memanfaatkan teknologi sehingga menarik perhatian pembaca. Dengan demikian media digital menjadi salah satu media yang dapat digunakan dalam proses pembelajaran sebagai media pembelajaran guna mentransfer informasi yang akan diberikan (Abdi & Payakumbuh, 2022). Perlunya terobosan baru dalam melakukan edukasi kepada mahasiswa agar informasi yang ingin disampaikan dapat mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan dengan mengikuti perkembangan teknologi. Demi mewujudkan peningkatan pengetahuan menghadapi fenomena *quarter life crisis* melalui *self healing* dengan mengikuti perkembangan zaman serba digital, maka diperlukan model edukasi yang menarik dan inovatif untuk meningkatkan wawasan bagi mahasiswa dan diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari (Budiningsih & Siregar, n.d.).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *self healing* berbasis digital terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasy experiment* dengan rancangan Pretest-Posttest Control Group. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir (angkatan 2020) Program Studi Keperawatan Anestesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan jumlah populasi yaitu 150 mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 50 mahasiswa yang terbagi menjadi 25 kelompok intervensi dan 25 kelompok kontrol.

Teknik sampling dengan menggunakan teknik simple random sampling. Kriteria inklusi sampel penelitian adalah mahasiswa aktif Prodi Keperawatan Anestesiologi dan bersedia menjadi responden penelitian serta mengikuti penelitian sampai selesai. Sampel akan diukur pre test tentang *quarter life crisis* selanjutnya akan diberikan intervensi berupa media edukasi *self healing* berbasis digital selama 3 hari berturut-turut dengan pemberian edukasi dan mempraktikkan *self healing* selama 15 menit selama intervensi. Edukasi *self healing* berbasis digital memperkenalkan pada responden apa itu *self healing*, siapa yang membutuhkan, teknik, jenis, dan manfaatnya. Setelah diberikan intervensi responden diberikan posttest dengan menggunakan kuesioner *quarter life crisis.* Pada kelompok kontrol diberikan edukasi *self healing* berbasis digital sama dengan kelompok intervensi namun setelah diberikan *posttest*.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari data primer yang diperoleh melalui observasi langsung terhadap mahasiswa.. Pengolahan data yang

Citation: Purnamasari V, Handayani N, Azizah AN. Pengaruh Edukasi Self Healing Berbasis Digital Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi. J Stud Keperawatan. 2025;6(1):7–11.

Copyright:
@ 2025 Authors

digunakan pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* termasuk dalam uji statistik nonparametrik dengan syarat merupakan variabel numerik dan data tidak berdistribusi normal. Penelitian ini telah mendapatkan surat keterangan laik etik dari Komisi Etik Penelitian Universitas Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor 3652/KEP-UNISA/V/2024.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	40
	Perempuan	30	60
Usia	Remaja Awal	0	0
	Remaja Akhir	50	100
Suku	Jawa	34	68
	Luar Jawa	16	32
Tinggal	Kost	48	96
	Dengan orang tua	2	4
Total		50	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden penelitian. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan presentase 60 %. Untuk usia 100% pada kategori remaja akhir. Responden dengan suku jawa lebih dominan dengan presentase 68% dan tinggal di kost sebanyak 96%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik *Quarter Life Crisis* Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi

Quarter Crisis Life	**Kelompok Kontrol**				**Kelompok Intervensi**			
	Frequency		***Percent* (%)**		***Frequency***		***Percent* (%)**	
	pre	***Post***	***pre***	***Post***	***pre***	***Post***	***pre***	***Post***
Sangat buruk	8	6	32	24	7	2	28	8
Buruk	13	14	52	56	15	10	60	40
Sedang	3	4	12	16	2	10	8	40
Baik	1	1	4	4	1	3	4	12
Total	25	25	100	100	25	25	100	100

Tabel 2 menunjukkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden memiliki *Quarter Life Crisis* buruk yaitu sebesar 52%. Sedangkan pada kelompok intervensi menunjukkan sebagian besar responden memiliki *Quarter Life Crisis* buruk yaitu 60% sebelum diberikan intervensi aplikasi *self healing*.

Tabel 4. Perbedaan *Quarter Life Crisis* Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi *Self healing* Berbasis Digital pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi

Kelompok	Variabel	*Mean Rank*	P
Intervensi (Edukasi *Self healing* Digital)	*Quarter Life Crisis*	7.5	0.001
Kontrol (Edukasi Konvensional)	*Quarter Life Crisis*	1.5	0.157

Tabel 4 berdasarkan uji Wilcoxon terdapat perbedaan signifikan Quarter Life Crisis pada kelompok intervensi dengan nilai p 0.001. Sedangkan pada kelompok kontrol mendapatkan nilai p 0.157.

Pada penelitian ini didapatkan hasil terdapat pengaruh edukasi *self healing* digital terhadap quarter crisis pada mahasiswa anetesiologi UNISA Yogyakarta. *Quarter life crisis* merupakan perasaan khawatir yang hadir karena ketidakpastian kehidupan yang akan datang berkaitan dengan relasi, karir, dan juga kehidupan sosial, krisis ini akan terjadi pada usia 20-an. Pada penelitian dilakukan pada mahasiswa angkatan 2020 yang sedang melaksanakan skripsi ditingkat akhir. Sebagian besar mahasiswa mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang.

Mahasiswa tingkat akhir merupakan masa dimana mahasiswa sudah harus mempersiapkan diri untuk beralih kepada kenyataan kehidupan hal ini yang mengakibatkan mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis* lebih tinggi dibanding

Citation: Purnamasari V, Handayani N, Azizah AN. Pengaruh Edukasi Self Healing Berbasis Digital Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi. J Stud Keperawatan. 2025;6(1):7–11.

Copyright:
@ 2025 Authors

mahasiswa ditingkat yang lebih bawah. Mahasiswa tingkat akhir setelah menyelesaikan pendidikannya, mereka akan melanjutkan perjalanan hidup mereka berikutnya. Hal tersebut dapat dilihat dengan bagaimana mereka memilih untuk kehidupan berikutnya. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *steering through* dan *overcoming* yang baik dalam menjalani hidup sangat yakin bahwa individu dapat merespon masalah dan mengendalikan lingkungan dengan baik, seiring memasuki perkembangan dewasa awal resiliensi yang dimiliki dalam menghadapi *quarter life crisis* individu secara realistis dan optimis tetap merasa percaya diri sehingga mampu membangun kepercayaan dengan orang lain (Sallata *et al*., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh (Salsabilla & Nio, 2023) yang menyatakan bahwa apa yang hendak dilakukan oleh mahasiswa ketika mereka hendak lulus adalah mereka akan mencoba mencari pekerjaan, namun ada juga dari mereka yang mengatakan bahwa apabila ada yang hendak melamar mereka, terlebih bagi perempuan maka mereka akan memutuskan untuk menikah, jadi mereka berpendapat bahwa tidak apa setelah lulus kuliah mereka akan menikah. Berdasarkan hal tersebut, dapat dilihat bahwa setelah menyelesaikan pendidikan tentunya dua hal yang menjadi pertimbangan oleh individu untuk mengeksplorasi diri mereka yaitu dengan memilih untuk pekerjaan atau menikah.

Dengan adanya fenomena *quarter life crisis* yang terjadi maka menjadi perhatian khusus agar tidak memiliki dampak yang lebih membahayakan pada diri sendiri, salah satunya yang bisa dilakukan yaitu dengan *self healing*. *Self healing* memiliki dampak pada kesehatan mental seseorang yang dapat memengaruhi fisik, kognitif, emosi, perilaku, dan juga spiritual. *Self healing* sebagai respon alami yang melibatkan tubuh, pikiran, emosi untuk bekerjasama dalam menghadapi situasi yang terjadi. Namun masih banyak yang belum memahami teknik *self healing* yang bisa dilakukan setiap individu untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapinya sehingga perlunya edukasi yang dapat disebarluaskan untuk mencegah masalah lebih kompleks. Media pembelajaran yang tepat dapat memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan pengetahuan seseorang salah satunya dengan media digital.

Sesuai dengan penelitian sebulumnya yang dilakukan oleh (Kanda & Firdaus, 2024) generasi Z melakukan *praktik self healing* yang mereka tonton di social media berupa Instagram guna menurunkan terjangkit penyakit yang berhubungan dengan kesehatan mental. Dengan adanya konten *self healing* memengaruhi keadaan generas z untuk tepat menjaga kesehatan mentalnya dan senantiasa untuk mencari solusi untuk neringankan sress yang di akibatkan kesibukannya menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini juga mendorong generasi z untuk lebih waspada untuk menjaga diri terhindar dari masaah kesehatan mental yang marak.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa edukasi *self healing* berbasis digital memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi Keperawatan Anestesiologi. Analisis statistik menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi yang mengindikasikan bahwa pendekatan digital dalam *self healing* dapat menjadi strategi efektif dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan emosional pada fase transisi kehidupannya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya cakupan sampel terbatas pada satu prodi sehingga hasil belum dapat digeneralisasi secara luas. Evaluasi efek jangka panjang terhadap kondisi psikologis mahasiswa juga tidak dilakukan karena hanya mengukur dampak jangka pendek dari edukasi. Peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari metode intervensi digital ini serta melibatkan berbagai program studi.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih disampaikan kepada RISETMU yang telah mendanai keberlangsungan jurnal ini. Selain itu ucapan terima kasih ditujukan kepada prodi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang telah mendukung berlangsungnya penelitian. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak

Copyright:
@ 2025 Authors

yang membantu pelaksanaan penelitian sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.

Daftar Pustaka

Abdi, S., & Payakumbuh, P. (2022). *Pengunaan Media Digital Terhadap Kemampuan Anak Dalam Pembelajaran Destel Meri 1 , Destu Liadi 2*. *2*, 43–48.

Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). *Dinamika permasalahan psikososial masa*. *18*(1), 29–41.

Afifah, L. N., & Semarang, U. N. (2023). *Jurnal Al-Taujih*. *9*(1), 1–8.

Anam, K., Tinggi, S., Islam, A., Teungku, N., Meulaboh, D., Mulasi, S., Tinggi, S., Islam, A., Teungku, N., Meulaboh, D., Rohana, S., Tinggi, S., Islam, A., Teungku, N., & Meulaboh, D. (2021). *Efektiftas Penggunaan Media Digital Dalam Proses*. *2*(2), 76–87.

Budiningsih, M., & Siregar, N. M. (n.d.). *Model Edukasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Berbasis Digital Platform Educational*. *1*, 94–101.

Fazira, D., Fitri Jumain, A., Putri Fadhila, V., Puspita Sari, P., Sandia Arilla, M., & Suyanti, E. (2023). *Systematic Literatur Review : Identifikasi Keefektifan Pembelajaran Daring di Indonesia*. *09*, 21–30.

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. *5*(2), 129–138. https://doi.org/10.22146/gamajop.48948

Kanda, A. S., & Firdaus, E. (2024). *Pengaruh Konten Self-Healing Di Instagram Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z Di Kota Bandung*. *2*(2), 34–38.

Kurniawati, H., Yuliana, F. S., Zalafi, Z., Widiasari, E., Counseling, I., Study, G., Islamic, S., & Java, C. (n.d.). *Dynamics Self-Healing Facing Quarter-Life Crisis on Students*. *12*(7), 1379–1403.

Manurung, J. D., Ika, N., Simarmata, P., Hkbp, U., & Medan, N. (2023). *Pengaruh Quarter Life Crisis terhadap Subjective Well-Being pada Dewasa Awal di Kota Medan*. *7*, 15966–15973.

Sallata, J. M. M., Huwae, A., Kristen, U., Wacana, S., Salatiga, J. D., & Indonesia, J. T. (2023). *RESILIENSI DAN QUARTER LIFE-CRISISPADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR*. *2*(5), 2103–2124.

Salsabilla, H. U., & Nio, S. R. (2023). *Perbedaan Quarter-life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir Ditinjau dari Identity Exploration*. *7*, 3885–3891.

Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., Fitriana, E., Psikologi, F., Padjadjaran, U., & Barat, J. (2021). *Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-*. *14*, 301–322.

Ushuluddin, F., & Dan, D. (2016). *Self Healing Dalam Mengatasi Post-Power Syndrome (Studi Kasus di Komplek Ciputat Indah Kota Serang-Banten)*.