

**Layanan Konseling Remaja dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis*
Mahasiswa Tingkat Akhir**

**Amsal Qori Dalimunthe, Neng Nurcahyati Sinulingga, Annisaa'Fithrah,
Juli Arimar**

Universitas Medan Area, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
amsalqori@staff.uma.ac.id , nurchayati@staff.uma.ac.id ,
annisaa0102202096@uinsu.ac.id , juli0102203033@uinsu.ac.id

ABSTRACT

Counseling service is an assistance carried out by a professional counselor to facilitate the development of their clients or counselors to achieve independence in realizing the ability to understand, accept, direct, and make decisions. This is very helpful for students who are experiencing a quarter life crisis, namely the heightened instability, constant change, too many choices and feelings of panic and helplessness experienced by final year students. This study uses the approach of literature review or literature review obtained from reference materials to be used as a basis for research activities. Based on the results of the study proved that by using the gestalt approach, will help individuals realize about himself so that the worry, disappointment, sadness and fear associated with his future, love, career and work as an individual is able to take responsibility and try out to find solutions in order to have confidence that he is able to succeed.

Keywords: *Counseling Services, quarter life crisis, final year students.*

ABSTRAK

Layanan konseling yakni sebuah bantuan yang dilakukan oleh seorang yang profesional yaitu konselor untuk memfasilitasi perkembangan klien atau konseli mereka untuk mencapai kemandirian dalam mewujudkan kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, dan mengambil keputusan. Hal ini sangat membantu bagi mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* yakni ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang dialami mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan *literatur review* atau tinjauan pustaka yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. Berdasarkan hasil penelitian membuktikan bahwa dengan menggunakan pendekatan gestalt, akan membantu individu menyadari tentang dirinya sehingga rasa khawatir, kecewa, sedih dan perasaan takut terkait dirinya akan masa depannya, cinta, karier dan pekerjaannya sebagai seorang individu mampu bertanggung jawab dan berusaha keluar mencari solusi agar bisa memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk sukses.

Kata kunci: *Layanan Konseling, quarter life crisis, mahasiswa tingkat akhir.*

PENDAHULUAN

Individu yang berperan sebagai mahasiswa (S1) yang berumur antara 18 sampai dengan 25 tahun adalah individu yang sedang memasuki tahap perkembangan dari masa remaja hingga dewasa, tahap yang disebut dengan *emerging Adulthood*. Masa dewasa awal atau *emerging adulthood* ini adalah tahap

yang dialami individu berusia antara 18 dan 29 tahun saat mereka memasuki masa dewasa awal (Indra Kusumah, 2007). Tahap ini memerlukan keterampilan dan pengetahuan khusus yang mempersiapkan individu untuk menjadi dewasa yang matang. Pada tahap ini, individu harus mampu mengeksplorasi dirinya dalam lingkungan eksternalnya, antara lain pendidikan, karier, persahabatan, bahkan hubungan dengan lawan jenis. Masa awal masa dewasa disebut juga masa ketidakstabilan, artinya ketidakstabilan ini disebabkan oleh perubahan-perubahan yang dialami dari masa remaja ke masa dewasa yang mempunyai dampak yang signifikan terhadap jangka hidup seseorang (Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh, 2005).

Mahasiswa mengalami banyak tantangan mulai dari masalah akademik, masalah pribadi dan interpersonal, ketidakpastian dalam memilih karena banyaknya pilihan yang diberikan, bahkan mulai memikirkan tujuan dan kariernya di masa depan (Avuan Muhammad Rizki, 2018). Hal yang demikian berarti tidak semua mahasiswa dapat melewati masa ini dengan baik sehingga dapat menimbulkan krisis emosional yang negatif (Erik Erikson, 2010). Ada sebagian yang tidak mampu menghadapi permasalahan yang dimilikinya, seperti sulit menentukan pilihan, menyesali perbuatannya, kebingungan akan tujuan hidup, membandingkan prestasi dengan orang lain, bahkan membenci diri sendiri. Krisis emosi negatif atau *quarter life crisis* memberi dampak tidak dapat dihadapi dapat berujung pada stres, depresi, bahkan masalah psikologis lainnya (Diantri Trina Sari, 2022).

Quarter life crisis dapat didefinisikan juga sebagai suatu respons terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. *Quarter life crisis* atau krisis seperempat abad ini pertama kali dikemukakan oleh Robins dan Wilner, yang mana individu mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap apa yang terjadi dalam hidupnya. *Quarter life crisis* ini disebabkan oleh banyak faktor antara lain perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri. Apabila kondisi *quarter life crisis* ini terus menerus terjadi maka akan berdampak pada kesehatan mental dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Permasalahan kesehatan mental dapat disebabkan oleh kegagalan dalam aspek kehidupan dan keinginan untuk mengatur kehidupan menjadi lebih baik, terlalu merenungkan keputusan, dan timbulnya emosi negatif seperti keraguan, kebingungan, dan keputusan yang dapat memicu stres emosional hingga periode krisis yang berkepanjangan (Tuhva Salsabila, 2019).

Quarter life crisis memang dapat menyerang siapa saja yang memasuki masa *emerging adulthood* yakni pada kisaran usia 18 hingga 29 tahun, terutama individu yang akan baru menyelesaikan masa belajar di perguruan tinggi yaitu mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini akan sering terdengar pertanyaan-pertanyaan yang muncul dari orang-orang sekitar kepada mahasiswa tingkat akhir seperti pertanyaan kapan wisuda, kapan memiliki pekerjaan, kapan menikah dan pertanyaan lainnya. Terutama pada masa kuliah atau pada para mahasiswa tingkat akhir pertanyaan

kapan menyelesaikan skripsi dan kapan wisuda akan semakin sering terdengar (Yeni Mutiara, 2021).

Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk segera menyelesaikan masa studinya dan dituntut untuk segera mengambil keputusan untuk bisa melakukan pilihan setelah lulus dalam perkuliahan baik yang menyangkut masalah pekerjaan, percintaan, pendidikan, tujuan hidup dan lain sebagainya. Tidak semua mahasiswa tingkat akhir dapat menghadapinya dengan mulus, terkadang muncul perasaan cemas, gelisah, bahkan frustrasi karena bingung atau belum memiliki persiapan untuk ke depannya. Sehingga mahasiswa tingkat akhir sangat rentan mengalami *quarter life crisis* (Ameliya Rahmawati, 2020).

Individu yang rentan terhadap *quarter life crisis* ini adalah mahasiswa khususnya mahasiswa yang sudah memasuki akhir semester karena mereka bukan hanya fokus pada pendidikan saja tetapi juga mulai banyak keinginan dalam dirinya. Mereka mulai mempertanyakan tujuan dan pencapaian dalam hidupnya dan mulai mempertanyakan dirinya seperti "saya ini seperti apa?" "ke depannya saya akan menjadi apa?". mereka juga mempertanyakan pilihan yang telah dibuatnya benar atau tidak dan bahkan ada juga mahasiswa yang berpikir telah salah mengambil jurusan kuliah karena tidak sesuai dengan *passion* yang dimilikinya. Semua itu wajar terjadi karena masa ini merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa.

Biasanya krisis ini terjadi karena adanya faktor internal dan eksternal seperti hubungan percintaan, pertemanan, tantangan akademis, dan kehidupan karier orang yang mengalami *quarter life crisis* sering kali merasa tidak puas dengan arah hidup mereka sendiri, mereka meragukan pilihan karier mereka dan kebingungan dalam menentukan langkah selanjutnya yang akan diambil. Hal ini menyebabkan tingkat depresi yang lebih tinggi pada individu yang berada di usia 20-an. Meskipun krisis ini menimbulkan ketidaknyamanan, namun pada akhirnya dapat membantu individu untuk lebih mengenal dirinya sendiri, lebih mandiri, dan lebih sabar dalam menjalani kehidupan (Ameliya Rahmawati, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Lia, Netrawati dan Syahrial, 2022) dengan judul Layanan Konseling Kelompok Dengan Pendekatan Gestalt Untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa mengemukakan bahwa krisis ini dialami oleh individu dengan rentang usia 20-30 tahun yang disebabkan oleh tekanan yang terjadi pada diri individu sendiri atau dari lingkungan sosial, mereka merasa bahwa belum memiliki tujuan hidup, belum memiliki cita-cita yang jelas dan merasa tertinggal oleh kesuksesan orang-orang yang ada di sekitar mereka, sehingga individu mengalami stres. Dalam penelitian tersebut layanan yang digunakan adalah layanan konseling kelompok dengan pendekatan gestalt karena pendekatan gestalt memiliki beberapa teknik dalam membantu individu mengatasi permasalahannya salah satunya yaitu teknik "saya bertanggung jawab". Teknik ini akan membantu individu dapat memahami dan mengerti perasaan-perasaan emosional yang ada didirinya, individu dibantu dimasa sekarang dengan tujuan apa yang diharapkan individu

dimasa depan akan tercapai. Dengan teknik ini individu diharapkan sadar dan kembali menemukan tujuan hidupnya(Andarini, 2013).

Untuk mengatasi kondisi mahasiswa yang mengalami *quater life crisis* tersebut, maka pemberian bantuan harus diberikan kepada mereka. Salah satunya dengan mendapatkan bantuan layanan konseling. Layanan konseling merupakan sebuah bantuan yang dilakukan oleh seorang yang profesional yaitu konselor untuk memfasilitasi perkembangan klien atau konseli mereka untuk mencapai kemandirian dalam mewujudkan kemampuan memahami, menerima, mengarahkan, dan mengambil keputusan. Selain itu, salah satu definisi lain dari layanan konseling adalah proses pemberian bantuan kepada seseorang yang sedang mengalami masalah (konseli) melalui wawancara secara pribadi dengan seorang ahli (konselor) yang bertujuan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi konseli dan untuk memanfaatkan berbagai sumber daya dan peluang yang tersedia bagi mereka untuk membantu individu atau kelompok. Dalam penelitian ini, pemberian layanan konseling diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quater life crisis* agar mereka dapat mencari jalan dalam menyelesaikan permasalahan mereka tersebut(Yeni Mutiara, 2021).

Berdasarkan pernyataan di atas, tujuan penelitian ini dilakukan adalah untuk menganalisis sejauh mana keefektifan pemberian layanan konseling remaja terhadap mahasiswa tingkat akhir yang mengalami masalah *quarter life crisis*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literatur review* atau tinjauan pustaka yang diperoleh dari bahan acuan untuk dijadikan landasan kegiatan penelitian. *Literature review* ini berisi ulasan, rangkuman, dan pemikiran penulis tentang topik yang dibahas. Analisis yang digunakan menggunakan sintesis jurnal kemudian dilakukan koding terhadap isi jurnal dan data yang sudah terkumpul kemudian dicari persamaan dan perbedaannya lalu dibahas untuk menarik kesimpulan. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder. Data yang diperoleh bukan dari pengamatan secara langsung tetapi data tersebut diperoleh dari hasil penelitian terdahulu dan sumber data yang dimaksud berupa buku dan artikel ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan

1. QUARTER LIFE CRISIS

a. Pengertian Quarter Life Crisis

Istilah *quarter life crisis* pertama kali dikemukakan oleh *Alexandria Robbins* dan *Abby Wilner*, istilah ini ditemukan berdasarkan penelitian terhadap anak muda di Amerika memasuki abad ke-20. Kaum muda tersebut dijuluki sebagai "*twenty something*", yaitu individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai seorang mahasiswa dan mulai

memasuki kehidupan nyata, dengan berbagai tuntutan menikah, bekerja atau memiliki karier. Hal ini dilatar belakangi oleh tahapan perkembangan kehidupan menurut Erik Erikson, yang menjabarkan tentang delapan fase perkembangan yang akan dilewati individu setelah individu memecahkan konflik yang dialaminya. Konflik-konflik ini akan dialami oleh individu pada tahap pertumbuhan ke kepribadian yang lebih matang. Pada masa tersebut individu mengalami perubahan yang sangat bervariasi, seperti perubahan emosi dan tingkah laku (Gerhana Nurhayati Putri, 2019).

Menurut Robbins *Quarter life crisis* merupakan respons individu ketika mencapai titik balik kehidupan yakni ketika berada pada fase transisi remaja menuju dewasa. *Quarter life crisis* terjadi di pertengahan usia 20-an, ketika individu merasa tidak mencapai kepuasan dan kedamaian batin yang diharapkan. Perasaan ini dapat mulai dari fase remaja akhir, saat individu mulai memasuki usia akhir tahun sekolah dan merencanakan kehidupan untuk memasuki "dunia nyata" terlepas dari apakah individu berada disekolah menengah atau perguruan tinggi. Setelah menyelesaikan pendidikan dan dinyatakan lulus, beberapa individu akan mengalami kecemasan dan hal tersebut dapat memicu kepanikan terkait dengan masa depan. Sebagian individu mengalami *quarter life crisis* pada rentang usia 18-29 tahun, dimana pada usia tersebut dipengaruhi oleh tuntutan masyarakat terhadap individu dewasa.

b. Ciri-ciri *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis bisa dialami oleh semua orang, laki-laki maupun perempuan bisa mengalami fase ini apabila mereka sedang berada di usia sekitar 20-30 tahun. Orang mengalami *quarter life crisis* bisa diketahui dengan melihat ciri-ciri yang dirasakan. Ciri-ciri orang mengalami *quarter life crisis* yaitu:

1) *Cluelessness* (ketidaktahuan)

Orang yang mengalami *quarter life crisis* biasanya merasakan *clueless* atau tidak memiliki petunjuk pada dirinya. Pada ciri ini biasanya seseorang memiliki banyak pertanyaan yang tiada akhir tentang masa depan. Pada ciri ini seseorang tidak mengetahui tentang apa yang ia inginkan dan harus dilakukan.

2) Terlalu Banyak Pilihan

Quarter life crisis terjadi karena seseorang yang terlalu mengkhawatirkan tentang masa depan. Oleh karena itu, memiliki banyak pilihan termasuk ciri-ciri dalam *quarter life crisis*. Hal ini disebabkan karena adanya kesulitan dalam memilih salah satu pilihan.

3) *Idecisive* (Ragu)

Quarter life crisis juga memiliki ciri-ciri yang dapat membuat seseorang enggan memilih pilihan yang ditawarkan atau tidak bias berkomitmen dengan pilihan.

4) *Hopeless* (pasrah)

Ciri-ciri *quarter life crisis* yang sering ditemui juga adalah *hopeless* (pasrah). Ketika realita yang dijalani tidak sesuai dengan ekspektasi yang diinginkan, maka berujung dengan keadaan *hopeless* (pasrah). *Hopeless* bisa menyebabkan seseorang tidak mencoba menentukan satu pilihan saja dan bisa membuat seseorang tidak berusaha melakukan pilihan yang sudah ditetapkannya. Hal ini menyebabkan seseorang menjadi tidak peduli dengan masa depannya.

5) Cemas

Masa depan merupakan hal yang penting untuk dipikirkan. Namun, apabila terlalu dipikirkan tanpa melakukan tindakan hanya akan menambah rasa cemas pada diri seseorang. Oleh karena itu, salah satu ciri *quarter life crisis* adalah perasaan cemas. Karena terlalu memikirkan tentang masa depan yang akan ditemui nanti membuat seseorang jadi terlalu mengkhawatirkannya sehingga muncul rasa cemas (Andi Fatimah, 2021).

c. Dimensi *Quarter Life Crisis*

Menurut pemaparan dari Robbins dan Wilner tentang *quarter life crisis*, yang kemudian disempurnakan oleh Olson-Madden, dapat diketahui bahwa terdapat tujuh dimensi dalam *quarterlife crisis* diantaranya adalah:

1) Kebimbangan Dalam Pengambilan Keputusan

Hal ini disebabkan individu percaya bahwa keputusan yang dipilih sekarang akan mengubah perjalanan hidupnya, sehingga seseorang akan begitu memikirkan apakah keputusan yang dibuat merupakan suatu pilihan yang tepat. Adapun yang membuat individu semakin bimbang adalah bahwa tidak adanya pengalaman sebelumnya dalam mengetahui apakah keputusan yang diambil merupakan pilihan yang tepat. Selain itu individu juga bingung keputusan yang dibuat untuk jangka pendek atau jangka panjang

2) Putus Asa

Kegagalan dan hasil yang kurang memuaskan dalam pekerjaan atau aktivitas tertentu mendorong individu semakin tidak mempercayai dirinya. Terlebih ditambah melakukan beberapa usaha yang dianggap sia-sia dan tidak mendapatkan kepuasan diri. Sehingga, harapan dan impian yang awalnya bias lebih dikembangkan kemudian menjadi tidak tersentuh akibat munculnya perasaan bahwa apa pun pada akhirnya hanya berakhir menjadi kegagalan, tidak bermakna, dan sia-sia. Perasaan putus asa tersebut juga bisa muncul karena kurang luasnya jaringan yang dibangun dan mendukung dirinya untuk berkembang.

3) Penilaian Diri Yang Negatif

Individu ragu akan dirinya sendiri dan merasa bahwa hanya dirinya yang mengalaminya hal sulit tersebut walaupun pada kenyataannya banyak orang pada seusianya juga mengalami hal yang sama dengan dirinya, sehingga individu yang mengalami *quarter life crisis* kerap kali membandingkan dirinya dengan orang lain dan memandang

dirinya lebih rendah dari yang lain. Individu akan melihat bahwa teman seusianya sudah memiliki pencapaian hidup yang hebat sedangkan dirinya masih bergelut dengan ketakutan dan keraguan.

4) Terjebak Dalam Situasi Yang Sulit

Situasi ini sebenarnya bisa membuat individu mencari suatu pernyataan mendasar tentang siapa dirinya, bagaimana dia mengetahui siapa sebenarnya dirinya, apa yang bisa dilakukannya, dan mengapa terjadi situasi seperti ini secara jernih. Tapi situasi sulit tersebut memang tidak mudah dihadapi individu yang bertambah semakin larut pada kebingungan yang dia maknai seperti labirin yang tak berujung. Terkadang individu seperti tahu apa yang harus dilakukannya untuk menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

5) Perasaan Yang Cemas

Perkembangan usia dan besarnya harapan yang harus dipenuhi tapi terasa sulit membuat individu dihantui perasaan khawatir jika semua itu tidak memberikan hasil yang memuaskannya. Individu menuntut dirinya untuk bisa sempurna dalam melakukan sesuatu dan enggan menghadapi kegagalan yang bisa menimpa dirinya. Kekhawatiran ini membuat individu merasa bahwa apa yang dilakukannya selalu membuat tidak nyaman karena bayang-bayang kegagalan yang menghantui.

6) Tertekan

Individu merasakan bahwa masalah yang dihadapi semakin terasa berat dari hari ke hari. Membuat banyak aktivitas dirinya yang lain kemudian terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.

7) Khawatir Terhadap Relasi Interpersonal yang akan dan sedang dibangun

Salah satu hal yang sangat dikhawatirkan oleh individu pada masa ini adalah terkait hubungannya dengan lawan jenisnya. Hal ini terjadi karena melihat budaya yang berkembang di Indonesia bahwa pada umumnya seseorang akan menikah pada usia tiga puluh ke bawah. Sehingga individu akan bertanya pada dirinya sendiri kapan akan menikah, apakah dirinya siap untuk menikah, apakah seseorang yang dipilihnya sekarang merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya ataukah dirinya harus mencari seseorang lain yang lebih tepat, walaupun disisi lain dirinya juga memikirkan perasaan orang terdekat. Selain itu individu akan mengkhawatirkan apakah dirinya bias menyeimbangkan antara hubungannya dengan teman, keluarga, pasangan, dan kariernya (Jewellius Kistom M, 2022).

d. Penyebab *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis dapat terjadi karena banyak alasan, seperti kebingungan identitas, frustrasi dengan hubungan, dunia kerja, menemukan pekerjaan atau karier yang cocok, rasa tidak aman terhadap masa depan, kekecewaan atas sesuatu; tekanan keluarga dan teman sebaya dan seterusnya. *Quarter life crisis* menyebabkan emosi orang dewasa yang saling bertentangan muncul dengan cara yang berbeda. Terkadang mereka mencapai keadaan panik yang dipicu oleh perasaan kehilangan dan ketidakpastian.

Menurut Robinson (alam Tuhva), ada 5 fase yang dilalui oleh individu dalam *quarter life crisis*, kelima fase tersebut antara lain:

- 1) Fase pertama, adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang harus dijalani dalam hidup.
- 2) Fase kedua, adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi.
- 3) Fase ketiga, melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial. Misalnya seperti keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu memulai mencoba pengalaman baru.
- 4) Fase keempat, membangun fondasi baru dimana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya.
- 5) Fase kelima, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis tidak tiba-tiba begitu saja muncul pada individu. Ada beberapa kecenderungan umum yang mempengaruhi kondisi tersebut. Arnett Allison (dalam Ameliya, 2020) mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor dari internal dan eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis*, antara lain:

1) Faktor Internal

Individu sendiri sangat mungkin menjadi pemicu timbulnya *quarter life crisis*. Hal ini terjadi karena individu akan mengalami dan melewati masa *emerging adulthood*, dimana periode tersebut memiliki karakteristik yang dapat mempengaruhi munculnya *quarter life crisis*. Faktor-faktor internal tersebut ialah:

a) *Identity Exploration*

Pada tahap inilah proses eksplorasi seseorang menuju kedewasaan dimulai. Individu akan mencari dan mengeksplorasi identitas yang dicari secara serius dan fokus untuk mempersiapkan dirinya dalam memasuki kehidupan selanjutnya seperti cinta dan pekerjaan. Selain itu individu juga mulai merenungkan hal-hal yang belum terpikirkan secara serius sebelumnya. Mulai dari pertanyaan yang cukup filosofis seperti, "untuk apa seseorang tersebut hidup atau bagaimana perannya menjadi bermanfaat bagi keluarga dan masyarakat, apa jati diri seseorang tersebut dan akan menjadi apa

nanti di masa depan". Proses pencarian identitas diri ini terkadang membuat seseorang mengalami kebingungan dan kecemasan, karena pada akhirnya identitas diri akan membangun kesadaran pada pilihan-pilihan hidupnya. Kondisi yang seperti ini membuat seseorang rentan akan *quarter life crisis*.

b) *Instability*

Pada tahap *emerging adulthood* individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya yakni perubahan gaya hidup. Pada tahun 1970, umumnya seseorang yang berusia 21 tahun sudah memasuki tahap menikah, disibukkan dengan kehamilan, sudah menyelesaikan sekolah, memiliki pekerjaan penuh, dan lain-lain. Namun seiring berjalannya waktu, usia 21 tahun merupakan saat dimana individu disibukkan dengan tantangan akademik, pencarian pekerjaan, kegelisahan untuk mandiri, dan lain sebagainya. Perubahan-perubahan tersebut kemudian menuntun individu untuk selalu siap pada berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakannya.

c) *Being Self-Focused*

Individu mulai berusaha untuk menjadi mandiri, mulai dari belajar untuk membuat keputusannya sendiri dan bertanggung jawab atas hal tersebut, hingga mulai membangun fondasi untuk masa dewasa. Banyak keputusan sulit yang harus diambil yang nantinya akan berpengaruh untuk masa depannya, seperti memilih perguruan tinggi, bekerja, mencoba kuliah dan bekerja, tetap kuliah atau *drop out*, apakah jurusan yang diambil sesuai dengan keinginannya, dan sebagainya. Meskipun dalam proses pengambilan keputusan, orang lain masih turut berperan tetapi pada akhirnya keputusan akhir ada ditangan individu tersebut. Karena orang lain tidak benar-benar memahami apa yang diinginkan.

d) *Feeling In Between*

Adalah tahap seseorang berada pada perasaan antara dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena dirinya masih belum dewasa secara penuh. Terkadang individu akan merasa bahwa dirinya bukan lagi remaja, namun di waktu lain dirinya juga merasa belum memenuhi kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu membuat keputusannya sendiri, juga sudah mandiri secara finansial.

e) *The Age of Possibilities*

Dimana individu mengalami berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan, pasangan hidup, maupun falsafah hidup. Tahap ini dipenuhi dengan harapan yang luar biasa akan masa depannya. Mimpi dan harapan menjadi sesuatu yang sangat penting dalam diri individu. Kemudian individu mulai

mempertanyakan harapan dan mimpinya di masa depan, bagaimana jika apa yang diharapkan dan diimpikan tidak sesuai dengan perencanaan di masa lalu, hingga muncul kekhawatiran tidak tercapainya harapan dan mimpi tersebut (Bayu Anggi Nugraha, 2018).

2) Faktor Eksternal

Adapun faktor *quarter life crisis* yang berawal dari luar individu (eksternal) adalah sebagai berikut:

a) Teman, Cinta dan Relasi Dengan Keluarga

Individu pada periode ini mulai mempertanyakan kapan dirinya siap untuk menikah, apakah pasangannya saat ini merupakan orang yang tepat untuk mendampingi atau menghabiskan waktu bersama disisa-sisa hidupnya. Selain itu, bagi seseorang yang lajang akan menghadapi keinginannya untuk juga bisa menjalin hubungan dengan lawan jenisnya. Kemudian dalam membangun relasi dengan keluarga, individu merasa sudah cukup dewasa untuk terus membebani orang tua, sehingga timbul keinginan untuk mandiri. Meskipun disisi lain dirinya belum cukup mampu mandiri secara finansial. Sedangkan dalam menjalin hubungan pertemanan seseorang akan mempertanyakan bagaimana dirinya menemukan teman sejati yang sekaligus dapat menjadi figur bagi dirinya.

b) Kehidupan, Pekerjaan dan Karier

Sebagian orang merasa bahwa secara emosional bangku perkuliahan tidak cukup membantu dalam menyiapkan seseorang di dunia kerja. Perubahan lingkungan dalam dunia kerja yang penulis persaingkan dan tekanan membuat individu harus beradaptasi dengan hal tersebut, dan tidak sedikit orang yang merasa stres olehnya. Selain itu muncul kebingungan dalam diri individu yakni antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensi dirinya, atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan.

c) Tantangan di Bidang Akademik

Dalam hal ini terdapat individu yang dalam perjalanan akademisnya merasa tidak sesuai dengan bidang yang diminatinya. Pada tahap *quarter life crisis* individu akan semakin bertanya tentang hal-hal yang lebih "menantang" sehingga akan muncul keraguan-keraguan tentang akademik yang ditempuh. Selain itu individu juga mulai bertanya apakah bidang yang digelutinya saat sekolah mampu menunjang kariernya di masa depan. Kemudian tidak sedikit yang merasa bimbang untuk melanjutkan pendidikannya di jenjang yang lebih tinggi karena berbagai alasan, seperti finansial, tuntutan sosial, tuntutan keluarga, dan sebagainya. Dalam hal tersebut baik faktor internal maupun faktor eksternal sama-sama menjadi pemicu dan mempengaruhi individu sehingga mengalami kondisi *quarter life crisis*.

f. Upaya Menghadapi *Quarter Life Crisis*

Menurut Nash dan Murray semua orang yang mengalami fase umur 20 tahun ke atas dalam proses perkembangan ini, adakalanya mereka merasa cemas, frustrasi, bingung bagaimana cara menghadapinya dan tidak siap. Upaya yang bisa dilakukan oleh seseorang yang mengalami *quarter life crisis* adalah sebagai berikut:

- 1) Mendekatkan diri kepada sang pencipta
- 2) Fokus penerimaan diri
- 3) Berdamai dengan perasaan-perasaan yang muncul
- 4) Berbagi perasaan dengan orang lain
- 5) Menjauhkan diri dari orang yang memberikan dampak-dampak negatif.
- 6) Melakukan hal-hal positif dengan melakukan aktivitas kegemaran atau hobi.
- 7) Mencari relasi untuk karier ke depannya
- 8) Menemukan motivasi dan melakukan evaluasi diri (Diantri Trina Sari, 2022)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aisy, Maya & Aini. 2021) mengungkapkan bahwa edukasi dengan orientasi masa depan melalui video pembelajaran kreatif dapat meningkatkan kemampuan kognitif bagi individu khususnya mahasiswa untuk mengatasi *quarter life crisis* dengan orientasi masa depan, hal ini sejalan bahwa dengan adanya layanan konseling kelompok dilakukan, artinya konselor bersama anggota kelompok saling memberikan edukasi terkait *quarter life crisis* sehingga diharapkan dapat mengatasi krisis yang terjadi pada setiap individu (Herry Zan Pieter dan Namora Lumongga Lubis, 2010).

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2021) mengungkapkan bahwa etika individu memiliki kematangan emosi yang baik maka *quarter life crisis*-nya akan rendah, sehingga dalam hal ini ikut serta membuktikan, layanan konseling kelompok yang di-*setting* dengan adanya unsur kenyamanan dan emosional yang hangat dan nyaman pada setiap anggota kelompok akan membantu individu yang mengalami *quarter life crisis*, perlu diketahui bahwa, pendekatan gestalt adalah pendekatan yang sangat mementingkan individu akan kesadarannya, individu dibantu di masa sekarang dengan tujuan apa yang diinginkan individu di masa depan dapat tercapai, dengan teknik saya bertanggung jawab, maka individu yang mengalami *quarter life crisis* diharapkan dapat sadar dan kembali menemukan tujuan hidupnya dengan diberikan tanggung jawab berupa dirinya sendiri, diawali dengan individu sadar dan bisa memahami perasaan sedih, khawatir atau takutnya terhadap dirinya dan masa depannya.

Pendekatan gestalt diharapkan mampu untuk membantu individu dalam mengatasi perasaan *quarter life crisis* yang dirasakannya, pendekatan gestalt dengan memandang manusia adalah individu yang memiliki kesadaran, maka dengan adanya kesadaran tersebut, individu mampu memahami keadaan dirinya dengan sadar dan mengenal bahwa dirinya memiliki potensi dan bisa memaknai segala perasaan emosional yang dirasakannya (Yeni Mutiara, 2021).

Hasilnya membuktikan bahwa dengan menggunakan pendekatan gestalt teknik bertanggung jawab, akan membantu individu menyadari tentang dirinya, sehingga rasa khawatir, kecewa, sedih dan perasaan takut terkait dirinya akan masa depannya, cinta, karier dan pekerjaannya dan dimaknainya dan individu mampu bertanggung jawab dan berusaha keluar mencari solusi agar bisa memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk sukses dan individu bisa mengatasi *quarter life crisis* pada dirinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, Maka dapat disimpulkan secara keseluruhan layanan konseling remaja dalam mengatasi *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir. dari itu dapat dibuktikan bahwa dengan menggunakan pendekatan gestalt teknik bertanggung jawab, akan membantu individu menyadari tentang dirinya, sehingga rasa khawatir, kecewa, sedih dan perasaan takut terkait dirinya akan masa depannya, cinta, karier dan pekerjaannya dan dimaknainya individu mampu bertanggung jawab dan berusaha keluar mencari solusi agar dapat memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu untuk sukses, dan dapat mengatasi *quarter life crisis* didalam dirinya.

Pendekatan gestalt diharapkan mampu untuk membantu individu dalam mengatasi perasaan *quarter life crisis* yang dirasakannya, pendekatan gestalt dengan memandang manusia adalah individu yang memiliki kesadaran, maka dengan adanya kesadaran tersebut, individu mampu memahami keadaan dirinya dengan sadar dan mengenal bahwa dirinya memiliki potensi dan bisa memaknai segala perasaan emosional yang dirasakannya.

Selain itu mahasiswa tingkat akhir dengan kematangan emosi yang baik akan sangat kecil kemungkinan terkena *quarter life crisis*, layanan kelompok yang dilakukan seorang konselor dimana konselor memberikan rasa nyaman dan emosional yang hangat pada setiap anggotanya bisa membantu mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.

SARAN

Diharapkan agar mahasiswa akhir dapat menggunakan pendekatan gestalt teknik tanggung jawab agar dapat membantu menyadari tentang dirinya, sehingga rasa khawatir, kecewa, sedih dan perasaan takut dapat teratasi dan dapat memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu. Dan bagi peneliti lain, hasil penelitian ini agar dapat dijadikan tambahan wawasan ilmu mengenai mengatasi *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir dengan judul lain yang serupa tetapi dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Abu Ahmadi dan Munawar Sholeh. (2005). *Psikologi Perkembangan*. PT. Rineka Cipta.

- Ameliya Rahmawati. (2020). Hubungan Antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *UIN Raden Intan Lampung*, 20.
- Andarini, S. R. & F. (2013). Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. . *Talenta Psikologi*, 2(2), 161.
- Andi Fatimah. (2021). Hubungan Big Five Personality Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Riau . *Universitas Islam Riau*, 13.
- Avuan Muhammad Rizki. (2018). *7 Jalan Mahasiswa*. CV. Jejak.
- Bayu Anggi Nugraha. (2018). Problematika Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar . *IAIN Batusangkar*, 32.
- Diantri Trina Sari. (2022). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area . *Univeritas Medan Area*, 10.
- Erik Erikson. (2010). *Teori Perkembangan Psikososial Erik H.Erik* . pustaka belajar.
- Gerhana Nurhayati Putri. (2019). *Quarter-Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*.
- Herry Zan Pieter dan Namora Lumongga Lubis. (2010). *Pengantar Psikologi Untuk Kebidanan*. kencana.
- Indra Kusumah. (2007). *Risalah Pergerakan Mahasiswa*. Indydec Press.
- Jewellius Kistom M. (2022). *Berdamai Dengan Quarter Life Crisis Seni Menerima Segala Masalah, Menumbuhkan Bahagia, dan Melanjutkan Hidup*. Aneka Hebat Indonesia.
- Tuhva Salsabila. (2019). *Pengaruh Quarterlife Crisis Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang*. 7.
- Yeni Mutiara. (2021). *Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. 14.