

## **LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN PENDEKATAN GESTALT UNTUK MENGATASI *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA**

**Lia Mita Syahri<sup>1\*</sup>, Netrawati<sup>2</sup>, Syahrial<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Bung Hatta, Indonesia

\*Email: liasyahri58@gmail.com

### **ABSTRAK**

Semakin bertambahnya usia, individu akan memikirkan terkait bagaimana keadaan masa depannya. Setiap individu memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang masa depannya. Banyak individu yang terperangkap dalam keadaan rasa cemas, takut, dan sedih, bahkan hingga menjadi stress ketika harus dihadapkan dengan pertanyaan bagaimanakah nanti masa depannya. Hal ini disebut dengan istilah *quarter life crisis*. Tujuan penelitian ini adalah untuk membantu individu mengatasi *quarter life crisis* dengan menggunakan pendekatan yang diberikan secara berkelompok. Jenis penelitian ini adalah studi kepustakaan dengan memanfaatkan artikel atau jurnal yang terkait dengan konseling kelompok, pendekatan gestalt, dan *quarter life crisis*. Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa dengan menggunakan pendekatan gestalt dengan cara konseling kelompok efektif untuk membantu individu-individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Salah satu teknik yang digunakan yakni latihan saya bertanggung jawab.

**Kata kunci:** *layanan konseling, pendekatan gestalt, quarter life crisis*

### **PENDAHULUAN**

Setiap individu akan mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Ketika melewati masa pertumbuhan dan perkembangan dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa individu akan merasakan beberapa hambatan-hambatan, sehingga memunculkan rasa emosional seperti rasa takut, cemas, atau sedih dalam melewati masa pertumbuhan dan perkembangannya. Menurut Habibie, Syakarofath & Anwar (2019) perbedaan karakteristik yang menjadi perhatian dalam perkembangan individu adalah ketika masa peralihan dari remaja ke dewasa. Hal ini sesuai dengan pendapat Papalia dan Feldman

(dalam Habibie, Syakarofath & Anwar. 2019) bahwa pada masa peralihan ini, individu mulai melakukan eksplorasi diri, ada individu yang sudah memilih untuk hidup secara mandiri, bisa bertanggung jawab dengan kehidupannya, mulai memisahkan diri atau tinggal jauh dari orang tua. Sehingga di masa inilah individu mulai mengenal lingkungan dan nilai-nilai yang ada di lingkungan sosial.

Masa-masa peralihan yang terjadi dalam perkembangan individu, mulai terjadi beberapa permasalahan yang dirasakan oleh individu, sehingga individu mulai merasakan kecemasan, ketakutan, dan kesedihan secara emosional dalam kehidupannya disebut dengan *quarter life crisis*. Menurut Fischer (dalam Habibie, Syakarofath & Anwar. 2019) *quarter life crisis* adalah keadaan emosional individu berupa rasa takut, sedih, cemas dan khawatir yang dialami ketika individu berusia sekitar 20-an tentang keadaan dirinya baik berupa kehidupan sosialnya, belajar dan karir. Murray (dalam Habibie, Syakarofath & Anwar. 2019) menjelaskan permasalahan yang dialami oleh individu dalam masa *quarter life crisis* adalah terkait mimpi, harapan dan cita-citanya, biasanya umur 18-28 tahun biasanya telah menyelesaikan pendidikannya di sekolah menengah atas atau perkuliahan. Biasanya krisis yang dialami oleh individu disebabkan oleh tuntutan orang tuanya terhadap langkah yang akan diambil untuk masa depan. Salah satu bentuk *quarter life crisis* yang dirasakan individu menurut (Rahmania & Tasaufi, 2020) dalam bidang pekerjaan yakni individu sulit mencari pekerjaan apalagi di masa pandemic saat sekarang ini, sehingga ada permasalahan terkait bidang pekerjaan membuat individu mengalami *quarter life crisis* dalam kehidupannya.

*Quarter life crisis* dapat diatasi dengan memberikan individu berupa terapi yang focus untuk membantu individu untuk menyelesaikan permasalahannya (O'Hanloon dalam Rahmania & Tasaufi, 2020). Terapi yang tepat digunakan akan membantu individu dapat mengatasi masa *quarter life crisis* nya, salah satunya menggunakan pendekatan gestalt untuk mengatasi *quarter life crisis* individu. Menurut Hasanah (2016) pendekatan gestalt memiliki asumsi bahwa individu diharapkan dapat menemukan solusi atau cara dalam menerima kehidupan dan bertanggung jawab dalam kehidupannya sehingga individu benar-benar mencapai tingkat kedewasaan dalam dirinya. Ketika konselor menggunakan konseling dengan pendekatan gestalt, Corey (2010) menjelaskan tujuan dari terapi gestalt adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang pengetahuan diri, tanggung jawab pada diri individu, ketika individu memiliki kesadaran maka individu akan menemukan kemampuan untuk pemecahan masalahnya dan menemukan kondisi yang memungkinkan perubahan dalam kehidupannya. Menurut Sukmawati, Neviyarni, Netrawati & Karneli (2019) ketika menggunakan pendekatan gestalt harus memiliki keterampilan yang benar-benar tekun dalam menerapkannya.

Pendekatan gestalt juga dapat dilakukan dengan cara konseling kelompok. Sukmawati, Neviyarni, Netrawati & Karneli (2019) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok dapat digunakan dengan tujuan untuk tercapainya penyelenggaraan konseling yang berhasil ketika segi kematangan, kesiapan dan susunan anggota sangat memiliki keterkaitan dalam menentukan kesuksesan atau kegagalan sebuah konseling. Maka dari itu dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan terapi

pendekatan gestalt diharapkan dapat mengatasi individu-individu yang sedang mengalami masa-masa *quarter life crisis* dalam kehidupan mereka, adanya *sharing* atau berbagi cerita dan mencari solusi secara bersama, diharapkan keadaan *quarter life crisis* dapat teratasi dan mereka yang mengalami fase ini bisa mendapatkan solusi untuk mengatasinya.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Pada usia yang sudah mulai memasuki rentangan umur 20-30 tahun, ada individu yang merasa bahagia dan ada juga individu yang merasa cemas atau khawatir dalam menjalani kehidupannya, individu yang merasa cemas, khawatir dan takut pada usia ini dapat dikatakan individu tersebut memasuki masa *quarter life crisis* (Rahmania & Tasaufi, 2020). Maka dari itu dibutuhkannya terapi yang tepat untuk mengatasi individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmania & Tasaufi (2020) mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* dapat diatasi, dengan cara membantu individu menurunkan *quarter life crisis*nya dengan terapi kelompok suportif, seperti memberikan dukungan untuk menurunkan krisis yang terjadi dalam dirinya, sehingga individu diharapkan mampu bangkit dan memahami pengalaman yang dirasakannya.

Krisis emosional seperti terlalu berlebihan dalam meluapkan emosinya, baik itu emosi negatif seperti perasaan sedih, kecewa, takut, dan khawatir pada masa *emerging adulthood* dikenal dengan keadaan *quarter life crisis* (Psikologi, 2021). *Quarter life crisis* dirasakan oleh individu yang mulai memasuki dewasa awal, individu mulai memasuki tahap perkembangan dan mulai berfikir bagaimanakah dirinya untuk masa sekarang dan masa depannya, hal apa yang bisa dilakukannya untuk membanggakan dirinya dan lingkungannya, ada individu yang dapat dan mampu bangkit dan langsung memikirkan hal yang akan membuat dia Bahagia, ada juga individu yang terperangkap dan tidak bisa mengimbangi dirinya agar bisa terlepas dalam keadaan *quarter life crisis*. Robinson (2015) menjelaskan individu yang berada dalam masa *quarter life crisis*, individu akan berada dalam beberapa fase, dimana awalnya individu akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan dalam kehidupannya, baik di bidang karir, cinta atau belajar, kemudian setelah dia berada dalam beberapa pilihan, individu akan menampilkan pola perilaku memisahkan diri dengan keadaan lingkungan yang tidak sesuai dengan keadaan pilihan diinya, di masa-masa ini lah individu mulai memasuki perasaan emosional yang tidak terkendalikan, setelah itu individu pada akhirnya akan menemukan keadaan mampu dan bangkit untuk memulai kehidupan yang baru.

Argasiam (2019) mengemukakan bahwa individu yang mampu mengatasi *quarter life crisis*, maka individu ketika menghadapi permasalahan yang rumit, maka hal mudah baginya untuk menemukan solusi dari setiap permasalahan kehidupannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andayani (2020) bahwa individu pada kategori dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* membutuhkan dukungan sosial agar bisa bangkit dari masa *quarter life crisis* dengan membantu individu melalui *copying stress* yang dirasakannya.

*Quarter life crisis* disebabkan oleh tekanan yang terjadi pada diri individu sendiri atau dari lingkungan sosial, mereka merasa bahwa belum memiliki tujuan hidup, memiliki cita-cita yang jelas dan merasa tertinggal oleh kesuksesan lingkungan mereka, sehingga individu merasa kebingungan bahkan bisa mengalami stress, semakin meningkatkan rasa takut, khawatir individu dengan masa depannya maka akan semakin tinggi masa *quarter life crisis* pada diri individu (Nurhadianti & Diah, 2021).

Pendekatan konseling gestalt berpandangan bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Tujuan dasar terapi Gestalt adalah meningkatkan kesadaran, yang dengan sendirinya dipandang sebagai kuratif atau menghasilkan pertumbuhan. Kesadaran membutuhkan pengetahuan diri, tanggung jawab untuk pilihan, kontak dengan lingkungan, perendaman dalam arus pengalaman, penerimaan diri, dan kemampuan untuk melakukan kontak (Corey, 2010). Adapun peran pemimpin kelompok adalah mendorong Anggota kelompok untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini perlu diarahkan agar anggota mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu konseli bisa diajak untuk memilih dua alternatif, ia akan menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sekarang. Menurut Lumongga (2017) menjelaskan tujuan dari terapi gestalt adalah membantu klien tidak ketergantungan pada orang lain dan menjadikan klien dapat menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih dari yang mereka ketahui.

Pendekatan gestalt memiliki beberapa teknik dalam membantu individu untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dialami oleh individu, untuk mengatasi *quarter life crisis*, maka pendekatan gestalt dengan menggunakan teknik latihan saya bertanggung jawab, akan membantu individu dapat memahami dan mengerti perasaan-perasaan emosional nya terkait *quarter life crisis*nya, latihan saya bertanggung jawab menurut Corey (2010) dimaksudkan untuk membantu klien agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain. Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian klien menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat: "...dan saya bertanggung jawab atas hal itu". Misalnya : "Saya merasa jenuh, dan saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu" "Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan sekarang, dan saya bertanggung jawab ketidaktahuan itu".

Pendekatan gestalt juga efektif digunakan untuk individu yang berasal dari berbagai macam latar belakang budaya yang berbeda atau konseling kelompok multicultural, sebab dengan adanya berbagai populasi yang beragam dalam proses konseling, diharapkan dapat memunculkan kreativitas dalam memecahkan berbagai permasalahan terkhusus pada permasalahan *quarter life crisis* (Mujahidin, 2020). Dengan pendekatan yang dapat memiliki efek kuat pada anggota, baik konstruktif atau destruktif, praktik etis memerlukan pelatihan dan pengawasan yang memadai bagi para

pemimpin. Keterbatasan paling langsung dari terapi Gestalt atau terapi lainnya adalah keterampilan, pengetahuan, pelatihan, pengalaman, dan penilaian terapis (Ahmad, 2021).

Konseling dengan *setting* kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling, disebut dengan istilah konseling kelompok dan bimbingan kelompok, dalam hal ini yang akan dibahas adalah mengenai konseling kelompok, Prayitno (dalam Aziz, 2015) menjelaskan layanan konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dengan cara bersamaan dalam ruang atau *setting* kelompok. Aziz (2015) menjelaskan dalam layanan konseling kelompok suasana layanan harus dalam keadaan yang permisif, terbuka, penuh keakraban sehingga diharapkan dapat mengungkapkan masalah klien dari segi penelusuran timbulnya masalah hingga ke upaya mencari solusi dari permasalahan, evaluasi dan tindak lanjut. Menurut Ristianti & Fathurrochman (2020) konseling kelompok dapat memberikan bantuan kepada individu dengan cara sesama anggota kelompok saling berbagi pengalaman mereka yang akan berguna untuk menemukan pemecahan masalah terkait rasa takut, sedih, marah, dan keadaan-keadaan yang mungkin tidak ingin terjadi dalam kehidupan individu.

Layanan konseling kelompok dapat menolong individu untuk bisa lebih memahami perasaan mereka dan perasaan orang lain yang sama-sama memiliki permasalahan yang sama (Aliansyah, 2017). Oleh karena itu dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan gestalt, dapat efektif membantu individu yang mengalami *quarter life crisis* dengan *setting* kelompok, agar individu dapat memahami perasaan-perasaannya dan dapat berbagi pengalaman serta saling memahami satu sama lain agar dapat mengatasi *quarter life crisis* yang terjadi pada individu.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan (*literature*) yang bertujuan untuk mendeskripsikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan gestalt untuk mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa. Sesuai dengan rentangan umur individu yang mengalami masa *quarter life crisis* pada umur 20-30 tahun, maka artikel ini dirujuk berdasarkan studi artikel atau jurnal yang sesuai dan valid dengan judul artikel ini, yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan gestalt untuk mengatasi *quarter life crisis*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

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. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2021) mengungkapkan bahwa

ketika individu memiliki kematangan emosi yang baik maka *quarter life crisis* nya akan rendah, sehingga dalam hal ini ikut serta membuktikan, layanan konseling kelompok yang disetting 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.

Hasilnya membuktikan bahwa dengan menggunakan pendekatan gestalt teknik saya bertanggung jawab, akan membantu individu menyadari tentang dirinya, sehingga rasa khawatir, kecewa, sedih dan perasaan takut terkait dirinya akan masa depannya, cinta, karir 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 dengan setting kelompok, menggunakan layanan Bimbingan dan Konseling yakni layanan konseling kelompok.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* dirasakan pada masa dewasa awal dengan rentangan umur 20-30 tahun. *Quarter life crisis* dapat diatasi dengan bantuan layanan Bimbingan dan Konseling setting kelompok yakni layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan gestalt yang terbukti efektif membantu mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa, teknik yang digunakan dalam membantu mengatasi *quarter life crisis* yakni teknik latihan saya bertanggung jawab.

## **SARAN**

Untuk lebih memperjelas dan memperdalam serta membuktikan keefektifan pendekatan gestalt dengan teknik latihan saya bertanggung jawab untuk mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa dengan setting layanan konseling kelompok, diharapkan untuk dibuktikan dengan adanya bukti data di lapangan dan adanya praktek layanan konseling kelompok yang dilakukan khusus untuk mengatasi *quarter life crisis* pada mahasiswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada dosen pengampu mata kuliah pendekatan dalam konseling yakni Ibu Dr. Netrawati, M.Pd., Kons dan Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons sudah membimbing dan membantu saya dalam memahami berbagai pendekatan dalam konseling selama masa perkuliahan, sehingga pemahaman yang saya dapatkan bisa menjadi pegangan bagi saya untuk menyelesaikan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, B. (2021). Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 2(2), 44–56.
- Aisy, F., Maya, N., & Aini, S. (2020). Psikoedukasi Orientasi Masa Depan Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Melalui Video Pembelajaran Kreatif. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 80–85.
- Aliansyah, S., Muswardi, M., & Mayasari, S. (2017). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(3).
- Andayani, S. Y. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Koping Stres Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Fase Krisis Hidup Seperempat Abad Di Kota Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Argasiam, B. (2019). *Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Aziz, A. (2015). Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 1(1).
- Corey, G. (2010). *Theory and Practice of Group Counseling*. Eighth Edition. Canada: Cole Cengage Learning.
- 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), 129–138.
- Hasanah, K. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 108–123.
- Lumongga, D. R. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Mujahidin, E., Rahman, I. K., & Aqilah, F. N. (2020). Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Gestalt Profetik (G-Pro) Untuk Meningkatkan Toleransi Beragama Siswa Di SMA Ibnu 'Aqil. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(01), 99–126.

- Nurhadianti, R., & Diah, D. (2020.). *Quarter Life Crisis*. Jakarta: Kencana.
- Permatasari, I. (2021). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Psikologi, J., Pendidikan, F. I., Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- 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. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1–16.
- Ristianti, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.
- Robinson, O. (2015). Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis. *Emerging Adulthood in a European Context*.
- Sukmawati, I., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Penilaian dalam konseling kelompok Gestalt. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(1), 40–43.