

## Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang mengalami quarterlife crisis = therapy with solution-focused approach for individual who experience quarterlife crisis

Inayah Agustin, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20300702&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

"Quarterlife crisis adalah sebuah fenomena yang umum terjadi pada" "u di rentang usia 18-29 tahun. Kelompok usia ini dikenal dengan istilah "individu" emerging adulthood dan pertama kali dicetuskan oleh Arnett (2001). Pada tahap perkembangan tersebut, individu mulai memperoleh banyak perubahan-perubahan dan tuntutan dari lingkungannya sebagai tanda masa transisi dari remaja menuju dewasa. Adanya kebutuhan untuk mengeksplorasi diri juga membuat tahap ini penuh dengan ketidakstabilan. Bila individu tidak mampu mengatasinya - ditandai dengan munculnya reaksi emosi seperti rasa cemas, frustrasi, dan perasaan tidak berdaya karena tidak mampu keluar dari zona nyaman kehidupannya, maka individu tersebut dapat dikatakan mengalami quarterlife crisis (Robbins & Wilner, 2001). Area permasalahannya meliputi pekerjaan, pendidikan hingga yang paling sering dialami oleh perempuan yakni masalah relasi interpersonal yang erat kaitannya dengan keinginan atau tuntutan untuk menikah.

Faktor norma sosial budaya, keluarga dan pertemanan mempengaruhi pandangan individu terhadap permasalahannya. Semakin memperoleh tekanan, individu akan mulai membangun emosi-emosi dan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Padahal di sisi lain, banyak aspek positif yang sebenarnya ia miliki namun tidak disadari, akibatnya produktivitas dan fungsi sosialnya menjadi terganggu. Hal inilah yang menjadi sasaran intervensi berupa sebuah terapi dengan pendekatan solution-focused. Asumsi-asumsi dasar dari solution-focused menitikberatkan pada potensi positif individu dan orientasi pada masa depan dianggap sesuai untuk mengatasi quarterlife crisis. Terdapat 4 (empat) sesi individual dengan tujuan untuk membantu individu membangun solusi dari masalahnya sendiri. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya perubahan yang positif dari ketiga individu dalam upaya mengatasi quarterlife crisis yang dialaminya. Partisipan yang belum memiliki pasangan lebih mudah keluar dari krisis bila dibandingkan dengan partisipan yang sudah memiliki pasangan. Teknik-teknik yang terbukti efektif antara lain mengidentifikasi masalah dan menetapkan tujuan, miracle question, serta survei mengenai potensi positif diri.

.....Quarterlife crisis is a common phenomena founded in individuals age 18-rs old. This group of age is known as emerging adulthood, and Arnett 30 yea "(2001) is the first person who introduce it as the new stage of development. At this stage, individuals start to have many changes and demands from others in their society as the sign of the transition from adolescence to adulthood. People at this stage are also like to have self-exploration, that?s why their life is full of instability. If the individuals can?t handle it, which marked by having lots of negative emotions such as anxiety, frustration and helpless because they can?t move from their own comfort zone, then we can says that those individuals are having quarterlife crisis (Robbins & Wilner, 2001). The area of problems contains career problem, academic and even romance or interpersonal relationship which mostly women?s concerned because it?s related to the demands of getting married.

Socio-cultural, peers and family factor have been influence people?s perspective about their problems. The

more they're getting demand from others, the more they build some negative emotions and perspective about themselves. While on the other side, there are a lot of positive things which they're actually have but they didn't realize it. By the result of that, they can't perform productively and easily got troubles in social functioning. That's the reason behind the decision to build an intervention with solution-focused approach. The basic assumptions from this approach is to believe that all individuals are having positive potential inside them and the future-orientation might help them to build some solutions from their problem. The therapy itself contains 4 (four) individual sessions, and all of it focusing on how their work to build some goals and solution to achieve it. Some of the results are : there are significant changes in positive way founded in all 3 (three) participants in terms of handling quarterlife crisis related to interpersonal problem. Specifically, participant who doesn't have a partner yet is handling the crisis easily and she successfully move on from quarterlife crisis compare to participant who already have a partner. Some of the techniques that proven to be effective are the miracle questions, worksheet about positive personality survey and how to identify problems and setting the goals.