



UNIVERSITAS INDONESIA

**TERAPI DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION-FOCUSED*
PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI *QUARTERLIFE*
*CRISIS***

*Therapy with Solution-Focused Approach for Individuals Who Experienced
Quarterlife Crisis*

TESIS

INAYAH AGUSTIN

1006796273

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
PEMINATAN KLINIS DEWASA
DEPOK, JUNI 2012**



UNIVERSITAS INDONESIA

**TERAPI DENGAN PENDEKATAN *SOLUTION-FOCUSED* PADA
INDIVIDU YANG MENGALAMI *QUARTERLIFE CRISIS***

*Therapy with Solution-Focused Approach for Individuals Who Experienced Quarterlife
Crisis*

TESIS

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister

INAYAH AGUSTIN

1006796273

**FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI PROFESI
PEMINATAN KLINIS DEWASA
DEPOK, JUNI 2012**

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa Tesis yang berjudul "*Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu yang Mengalami Quarterlife Crisis*" adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam hasil karya ini, saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Psikologi Universitas Indonesia sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Depok, 21 Juni 2012

Yang menyatakan



Inayah Agustin

(NPM 1006796273)

LEMBAR PENGESAHAN

Tesis ini diajukan oleh :

Nama : Inayah Agustin
NPM : 1006796273
Program Studi : Psikologi Profesi
Peminatan : Klinis Dewasa
Judul Tesis : Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarterlife Crisis*

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Magister Profesi Psikologi pada Program Peminatan Psikologi Klinis Dewasa, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dr. Adriana S. Ginanjar, M.S, Psikolog
(NIP : 196405091994032002)

Penguji 1 : Dra. Ina Saraswati, M.Si, Psikolog
(NIP : 195812191992032002)

Penguji 2 : Grace Kilis, M.Psi
(NIP : 080703003)

Disahkan oleh

Ketua Program Studi Psikologi Profesi
Fakultas Psikologi Universitas Indonesia



Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, MA., Ph.D, Psikolog
NIP : 195103271976032001

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Indonesia



Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M.Org.Psy
NIP : 194904031976031002

Ditetapkan di : Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
Tanggal : 28 Juni 2012

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Allah SWT sehingga pada akhirnya tesis ini dapat peneliti selesaikan tepat pada waktunya. Sungguh suatu pengalaman yang tidak ternilai bagi peneliti untuk bisa memperoleh kesempatan melanjutkan pendidikan dan tanpa dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, tentu saja tidak mungkin peneliti dapat menjalaninya hingga selesai. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Adriana S. Ginanjar, M.S selaku dosen pembimbing yang selalu menyempatkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk memberikan bimbingan, baik itu masukan, kritik, dan semangat kepada peneliti untuk terus memacu diri agar tesis ini bisa selesai tepat pada waktunya.
2. Dra. Ina Saraswati, M.Si dan Grace Kilis M.Psi selaku dosen penguji, Yudiana Ratnasari, M.Si selaku Kepala Program Studi Klinis Dewasa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia serta seluruh jajaran dosen Program studi Klinis Dewasa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
3. Mbak Minah, Mas Somad dan seluruh staf/karyawan dari Program Studi Klinis Dewasa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia atas bantuannya selama proses perkuliahan dan pembuatan tesis ini dalam hal peminjaman ruangan dan inventaris lainnya.
4. Teman-teman KLD 17, terima kasih atas 2 (dua) tahun yang tidak akan pernah peneliti lupakan. Terima kasih juga untuk rekan-rekan satu bimbingan – Dessy Ilsanty dan Titi Sahidah, teman berkeluh-kesah, jalan-jalan dan sumber *self-esteem* terbesar peneliti – Sri Juwita Kusumawardhani, Kartika Puspitasari, serta *partner* kerja selama institusi – Ranga Radityaputra.
5. Partisipan-partisipan dari penelitian ini – Dara, Gadis dan Ani, terima kasih banyak atas waktu, tenaga dan tempat yang disediakan sejak awal sesi hingga selesai dan kepercayaan yang diberikan kepada peneliti.
6. Sahabat-sahabat tercinta – Nining Tyas, Retno Widyastuti, Christina Astya, Teresa Parsaulian. Terima kasih atas kesempatan yang selalu ada untuk berbagi tawa, canda, dan waktu luangnya disela-sela peneliti menyelesaikan tesis.
7. Papa, Mama, dan Nisa, terima kasih atas banyak hal yang tidak ada habisnya, dukungan, kesabaran, kepercayaan yang diberikan kepada peneliti. Semoga tesis ini dapat menjadi kebanggaan.

Terima kasih juga peneliti haturkan kepada pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu di lembar ini. Terima kasih karena telah menjadi bagian dari perjalanan peneliti mewujudkan mimpi. Untuk berkorespondensi mengenai penelitian ini dapat melalui *e-mail*: **inayah.agustin@gmail.com**

Depok, 21 Juni 2012

Inayah Agustin

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS
(Hasil Karya Perorangan)**

Sebagai sivitas akademik Universitas Indonesia, Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Inayah Agustin
NPM : 1006796273
Program Studi : Psikologi Profesi
Peminatan : Klinis Dewasa
Jenis karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-Exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarterlife Crisis*”

beserta perangkat yang ada, jika diperlukan. Dengan Persetujuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini, Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihkan bentuk, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, serta memublikasikan tesis saya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis atau pencipta dan juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya-benarnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Dibuat di : Depok

Pada tanggal : 21 Juni 2012

Yang membuat pernyataan,



(Inayah Agustin)

ABSTRAK

Nama : Inayah Agustin
Program Studi : Psikologi Profesi, Peminatan Psikologi Klinis Dewasa
Judul Tesis : Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarterlife Crisis*

Quarterlife crisis adalah sebuah fenomena yang umum terjadi pada individu di rentang usia 18-29 tahun. Kelompok usia ini dikenal dengan istilah *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.

Kata kunci:

emerging adulthood, quarterlife crisis, terapi, solution-focused

ABSTRACT

Name : Inayah Agustin
Programme : Adult Clinical Psychology
Judul Tesis : *Therapy with Solution-Focused Approach for Individuals Who Experienced Quarterlife Crisis*

Quarterlife crisis is a common phenomena founded in individuals age 18-30 years old. This group of age is known as emerging adulthood, and Arnett (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 potensial 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 reluts 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.

Keywords:

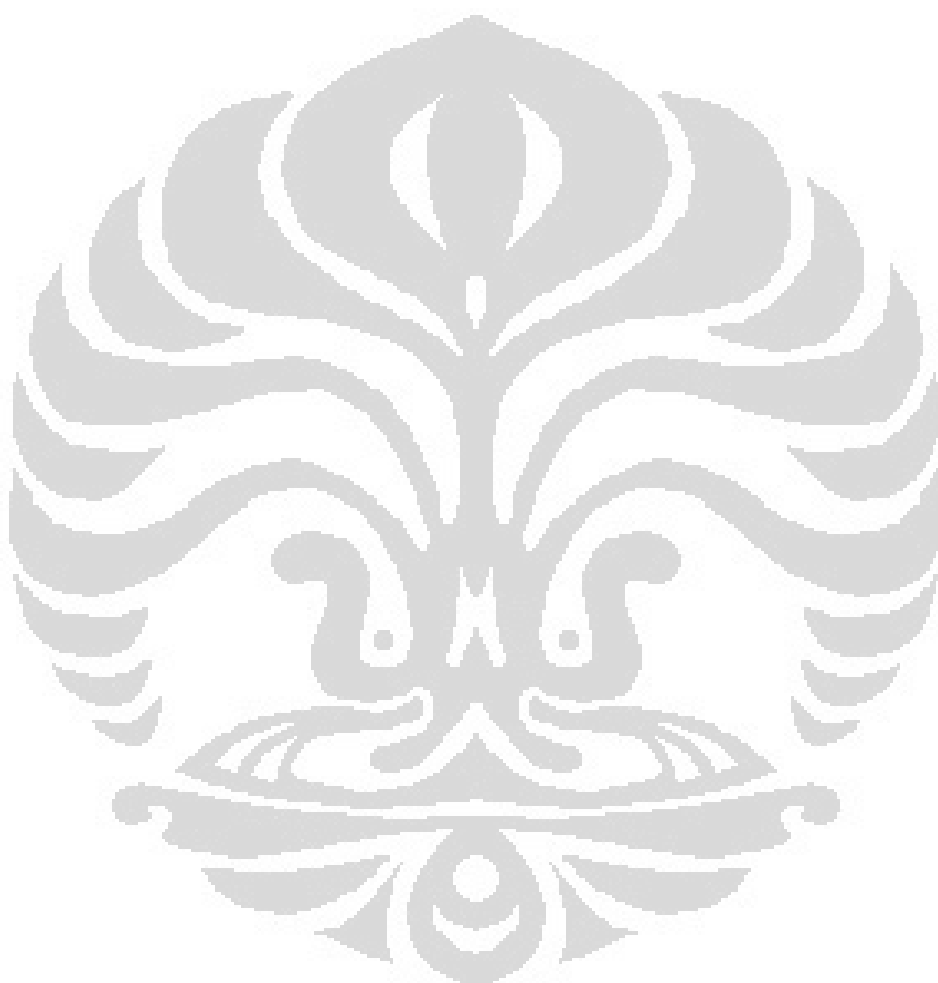
emerging adulthood, quarterlife crisis, solution-focused therapy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2. Masalah Penelitian.....	8
1.3. Tujuan Penelitian.....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	9
1.4.1. Manfaat Teoritis.....	9
1.4.2. Manfaat Praktis.....	9
1.5. Sistematika Penulisan.....	9
2. TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1. <i>Emerging Adulthood</i>	11
2.1.1. Definisi <i>Emerging Adulthood</i>	11
2.1.2. Ciri-ciri Utama <i>Emerging Adulthood</i>	12
2.2. <i>Quarterlife Crisis</i>	13
2.2.1. Definisi <i>Quarterlife Crisis</i>	13
2.2.2. Area Permasalahan dalam <i>Quarterlife Crisis</i>	15
2.2.3. Terapi pada <i>Emerging Adulthood</i> dengan Masalah <i>Quarterlife Crisis</i>	16
2.3. Pendekatan <i>Solution-Focused</i>	17
2.3.1. Asumsi-asumsi Dasar Pendekatan <i>Solution-Focused</i>	19
2.3.2. Teknik-Teknik dalam Pendekatan <i>Solution-Focused</i>	20
3. METODE PENELITIAN.....	23
3.1. Desain Penelitian.....	23
3.2. Partisipan Penelitian.....	23
3.2.1. Karakteristik Partisipan Penelitian.....	23
3.2.2. Metode Pemilihan Partisipan.....	25
3.2.3. Jumlah Partisipan.....	25
3.3. Instrumen Penelitian.....	26
3.3.1. Panduan Wawancara.....	26
3.3.2. Alat Ukur.....	26
3.3.3. Kisi-kisi Alat Ukur.....	27
3.3.4. Skoring.....	29
3.4. Tahapan Penelitian.....	30

3.4.1. Tahap Persiapan.....	30
3.4.2. Tahap Pelaksanaan Intervensi.....	31
3.4.3. Tahap Evaluasi.....	33
3.5. Rancangan Intervensi.....	33
4. HASIL PENGUKURAN AWAL.....	43
4.1 Pemaparan Kasus 1.....	43
4.1.1 Data Partisipan 1.....	43
4.1.2 Hasil Observasi Partisipan 1.....	43
4.1.3 Hasil Wawancara Partisipan 1.....	44
4.1.4 Hasil <i>Pre-test</i> Partisipan 1.....	47
4.1.5 Kesimpulan Kasus 1.....	47
4.2 Pemaparan Kasus 2.....	48
4.2.1. Data Partisipan 2.....	48
4.2.2. Hasil Observasi Partisipan 2.....	48
4.2.3. Hasil Wawancara Partisipan 2.....	49
4.2.4. Hasil <i>Pre-test</i> Partisipan 2.....	51
4.2.5. Kesimpulan Awal Partisipan 2.....	52
4.3. Pemaparan Kasus 3.....	52
4.3.1. Data Partisipan 3.....	52
4.3.2. Hasil Observasi Partisipan 3.....	52
4.3.3. Hasil Wawancara Partisipan 3.....	53
4.3.4. Hasil <i>Pre-test</i> Partisipan 3.....	55
4.3.5. Kesimpulan Awal Partisipan 3.....	56
4.4. Kesimpulan Asesmen Awal.....	56
5. HASIL PENELITIAN.....	58
5.1 Pelaksanaan Intervensi.....	58
5.2 Proses Intervensi dan Analisa Partisipan 1 (Dara).....	59
5.2.1 Sesi 1.....	59
5.2.2 Sesi 2.....	65
5.2.3 Sesi 3.....	71
5.2.4 Sesi 4.....	77
5.3 Proses Intervensi dan Analisa Partisipan 2 (Gadis).....	82
5.3.1. Sesi 1.....	82
5.3.2. Sesi 2.....	89
5.3.3. Sesi 3.....	94
5.3.4. Sesi 4.....	99
5.4 Proses Intervensi dan Analisa Partisipan 3 (Ani).....	104
5.4.1. Sesi 1.....	104
5.4.2. Sesi 2.....	111
5.4.3. Sesi 3.....	116
5.4.4. Sesi 4.....	121
5.5. Perbandingan Hasil Analisa Keseluruhan Sesi.....	125
6. DISKUSI.....	130
7. KESIMPULAN DAN SARAN.....	136

7.1. Kesimpulan.....	136
7.2. Saran.....	137
7.2.1. Saran Metodologis.....	137
7.2.2. Saran Praktis Untuk Peneliti.....	138
7.2.3. Saran Praktis Untuk Partisipan.....	138
DAFTAR PUSTAKA.....	140



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Kisi-kisi alat ukur <i>Quarterlife Crisis</i>	28
Tabel 3.2. Rancangan Modul Intervensi dengan Pendekatan <i>Solution-Focused</i> ..	34
Tabel 4.1. Hasil Pengukuran Kuesioner <i>Pre-test</i> Dara.....	47
Tabel 4.2. Hasil Pengukuran Kuesioner <i>Pre-test</i> Gadis.....	51
Tabel 4.3. Hasil Pengukuran Kuesioner <i>Pre-test</i> Ani.....	55
Tabel 4.4. Kesimpulan Asesmen Awal pada Ketiga Partisipan.....	56
Tabel 5.1. Realisasi Pelaksanaan Intervensi pada Ketiga Partisipan.....	58
Tabel 5.2. Perbandingan Hasil Analisa Seluruh Sesi pada Ketiga Partisipan....	126

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Panduan Wawancara Pra-Sesi
- Lampiran 2. Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 3. Lembar Data Pribadi Partisipan
- Lampiran 4. Kuesioner *Quarterlife Crisis (Pre & Post-test)*
- Lampiran 5. Lembar Kerja “*My Problem*”
- Lampiran 6. Lembar Kerja *S-M-A-R-T Goals*
- Lampiran 7. Lembar Kerja *Goals Therapy*
- Lampiran 8. Lembar Kerja “*Situasi Itu dan Pengaruhnya Terhadapku*”
- Lampiran 9. Lembar Kerja “*Membangun Kembali Solusiku*”

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Dalam perjalanan kehidupannya, setiap individu akan melewati beberapa tahapan perkembangan mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Masing-masing tahap perkembangan tersebut memiliki ciri khas tersendiri serta tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Seperti contoh, pada masa remaja sebagai masa peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa, individu diharapkan sudah mampu berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri dan bertanggung jawab (Papalia & Olds, 2001). Akan tetapi seiring dengan berakhirnya batas waktu individu menjalani masa remajanya, tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru bertambah besar karena individu akan memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Reaksi yang muncul dalam menyambut masa dewasa ini bermacam-macam. Ada individu yang merasa senang dan antusias, namun ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup. Kondisi dimana reaksi yang berbeda-beda tersebut mulai bermunculan merupakan suatu fase tersendiri yang dilewati oleh semua individu di penghujung masa remajanya dan bukan lagi sekedar masa transisi singkat semata. Fase tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.

Istilah *emerging adulthood* dicetuskan pertama kali oleh Arnett (2001) dengan kisaran usia mulai dari 18 tahun hingga 29 tahun. Pada masa ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga kematangan seiring dengan dimulainya masa transisi menuju masa dewasa. Masa-masa dependen di fase anak-anak dan remaja telah berlalu, namun di sisi lain belum adanya kemampuan untuk mengemban tanggungjawab sebagai orang dewasa membuat individu menjadi lebih mengeksplorasi diri dalam aspek pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri. Eksplorasi terhadap identitas diri juga memberikan kontribusi dalam menjadikan fase *emerging adulthood* sebagai fase ketidakstabilan, karena dalam usahanya mengeksplorasi diri, individu sering mengalami perubahan baik itu dalam hal percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya. (Tanner et al, 2008).

Pada masa *emerging adulthood*, individu juga mulai menyadari bahwa mereka memiliki perbedaan pendapat, nilai dan tidak lagi berada di zaman yang sama dengan para orangtua. Akibatnya, mereka akan cenderung bersikap ambivalen untuk menutupi kebingungan dalam menghadapi periode transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa. Hal ini disebabkan norma-norma masa anak-anak sudah tidak bisa lagi diterapkan kepada mereka namun di sisi lain norma orang dewasa belum dapat diaplikasikan sepenuhnya (Atwood & Scholtz, 2008). Meskipun *emerging adulthood* dimaknai secara positif, ketidakstabilan masih menjadi sumber stres dan kecemasan tersendiri. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya individu sudah tidak mau lagi dianggap sebagai anak-anak namun merasa belum pantas dinilai sebagai orang yang sudah dewasa (Tanner et al, 2008). Tidak semua individu mampu mengatasi tantangan-tantangan dalam tahap *emerging adulthood*. Beberapa diantaranya akan mengalami kebingungan, mencoba mengatasinya dan bila berhasil akan melanjutkan hidupnya. Sementara itu, beberapa lainnya sangat mungkin mengalami masa yang berat dan membutuhkan terapi untuk membantunya menangani dan mencari solusi atas masalahnya. Bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter-life crisis* (Atwood dan Scholtz, 2008).

Robbins dan Wilner (2001, dalam Black, 2004) secara umum menjelaskan istilah *quarter-life crisis* sebagai suatu reaksi yang intens dari individu yang baru saja meninggalkan rasa 'nyaman' yang ia peroleh dari pendidikan tinggi yang dijalani dan harus menghadapi realita sesungguhnya dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus terjadi, alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya. *Quarter-life crisis* juga dialami pada rentang usia yang sama dengan *emerging adulthood*, yakni antara 18 sampai 29 tahun, dengan onset terjadi setelah individu menyelesaikan perkuliahan, yang ditandai dengan munculnya reaksi-reaksi emosi seperti frustrasi, panik, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan dan sebagainya. Depresi dan gangguan psikologis lainnya juga termasuk ke dalam krisis ini.

Beberapa gangguan psikologis yang dialami oleh individu pada tahap *emerging adulthood* ini meliputi gangguan cemas, gangguan alam perasaan, gangguan ketergantungan zat, gangguan pengendalian *impuls* hingga gangguan kepribadian.

Sumber-sumber ketidakbahagiaan serta kecemasan berkisar pada masalah pekerjaan, relasi interpersonal, finansial, dan karakteristik personal lainnya. (Tanner et al, 2008). Penelitian Mirowsky dan Ross (1999, dalam Tanner et al, 2008) mencoba membandingkan antara *emerging adulthood* dengan tahapan perkembangan selanjutnya. Hasilnya ditemukan bahwa tingkat terjadinya depresi lebih tinggi dialami di usia 20-an tahun daripada di rentang usia lainnya, yang salah satunya disebabkan adanya masalah hubungan interpersonal sebagai isu utama yang dijadikan alasan untuk mencari bantuan profesional.

Pada masa kini, *quarterlife crisis* lebih banyak dialami oleh perempuan karena adanya pergeseran tuntutan dari sekedar menikah dan membangun keluarga menjadi sekaligus adanya pencapaian dalam karier, kemandirian secara finansial, membangun kehidupan sosial yang aktif serta tahu apa yang diinginkan (Dickerson, 2004). Faktor-faktor tersebut di masa lalu hanya menjadi tuntutan bagi kaum pria saja. Ibrahim dan Hassan (2009) menjelaskan fenomena di negara-negara Muslim di Asia Tenggara seperti Malaysia dan Indonesia, dimana terjadi pergeseran usia pernikahan menjadi semakin tua pada perempuan karena adanya penundaan yang disebabkan keterlibatan perempuan dalam karier dan pendidikan lanjut. Di sisi lain, budaya Timur dan norma-norma tradisional khususnya dalam relasi interpersonal tersebut masih cukup banyak ditemui di sebagian besar masyarakat Indonesia. Kondisi ini dapat menjadi salah satu pemicu munculnya *quarterlife crisis* di Indonesia, terutama kota-kota besar seperti Jakarta. Norma budaya, lingkungan keluarga dan pertemanan secara langsung maupun tidak langsung memberikan tekanan kepada kaum perempuan untuk menikah karena adanya tenggat waktu usia.

Menurut Arnett (2004), individu di negara Asia atau warga Amerika keturunan Asia masih memperoleh tuntutan yang besar dari pihak keluarga, khususnya orangtua, untuk menikah sebelum memasuki usia 30 tahun. Hal ini disebabkan budaya dan nilai-nilai yang dianut bangsa Asia lebih bersifat kolektivistik karena ada kebutuhan untuk meneruskan garis keturunan dan mempertimbangkan tanggapan yang akan diperoleh dari lingkungan. Nilai mengenai perbedaan peran gender juga ikut memberikan tekanan tersendiri bagi individu. Sebagai negara patriarkhi, budaya di Indonesia masih menganggap bahwa pernikahan adalah pencapaian utama yang harus diraih oleh setiap individu, khususnya perempuan. Apabila sebelum usia 30 tahun mereka belum

menikah, istilah “*perawan tua*” atau “*tidak laku*” akan menjadi stigma yang melekat erat dalam diri seorang perempuan. Hal inilah yang menjadikan aspek relasi interpersonal menjadi masalah yang mempengaruhi aspek emosional individu, khususnya perempuan, terlepas dari mereka benar-benar masih lajang maupun sedang dalam hubungan berpacaran. Selain masalah pernikahan, lompatan dari dunia akademis menuju dunia profesional terkadang menimbulkan “*luka*” dan menciptakan ketidakstabilan dalam diri seseorang di usia 23 hingga 28 tahun (Paramitha, 2012).

Arnett (2004) menegaskan bahwa individu pada masa *emerging adulthood* pada dasarnya memiliki alasan tersendiri dibalik keputusannya untuk menunda pernikahan, misalnya karena belum puas mencapai karier yang diinginkan, kriteria pasangan yang belum sesuai dengan standar pribadi, hingga target-target lainnya. Namun alasan ini kerap digoyahkan oleh perspektif biologis dari budaya yang ada di sekitar mereka, contohnya resiko sulitnya memiliki anak karena faktor usia. Bagi perempuan, anggapan yang muncul adalah semakin tua usia maka semakin sedikit pria yang akan tertarik karena mereka akan memilih perempuan yang usianya lebih muda. Perasaan kuatir, bingung dan rasa takut yang dirasakan oleh individu yang mengalami *quarter-life crisis* juga menyangkut gambaran-gambaran akan masa depan mereka, misalnya pengambilan keputusan yang salah dalam hal pemilihan pasangan hingga ancaman perceraian. Hal ini disebabkan karena individu menginginkan segala sesuatu yang ideal, baik dalam hal pekerjaan, pernikahan serta hal-hal lainnya di masa depan. Selain masalah pernikahan, *quarterlife crisis* juga dilatarbelakangi oleh tuntutan untuk menjadi dewasa yang ditandai dengan dimulainya individu memasuki dunia pekerjaan secara penuh yang berarti juga keharusan untuk memiliki penghasilan sendiri serta adanya kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ke taraf yang lebih tinggi setelah lepas dari dunia perkuliahan (Aronson, 2008).

Foster (dalam White, 2002), menjelaskan bahwa penelitian akademis untuk mengatasi problem emosional bagi individu di awal usia 20 masih sangat minim. Tantangan lainnya adalah meskipun individu menyadari bahwa dirinya memiliki masalah dan mengalami tekanan emosional, tidak semuanya bersedia menjalani konseling, karena mereka menganggap mengikuti konseling erat dengan stigma negatif (Robbins dan Wilner, 2001). Keluhan sebagian besar justru muncul dari laporan pihak orangtua yang tidak mampu membantu anak-anaknya keluar dari tekanan emosional.

Oleh karena itu, penting bagi individu dalam masa *emerging adulthood*, khususnya yang mengalami masalah-masalah seputar *quarter-life crisis* untuk memperoleh bantuan dari tenaga profesional mengingat potensi efek negatif jangka pendek (hambatan dalam menjalani aktivitas sehari-hari serta relasi interpersonal yang ikut memburuk) dan jangka panjang (gangguan-gangguan psikologis) yang akan mengancam kesehatan mentalnya.

Saat ini intervensi yang dirancang khusus untuk individu di usia 18-29 tahun masih terbatas. Hal ini disebabkan oleh bentuk penanganan yang unik mengingat usia 18 tahun mereka sudah tidak bisa lagi dimasukkan ke dalam penanganan untuk anak dan remaja, akan tetapi belum juga bisa diharapkan memenuhi standar penanganan intervensi untuk orang dewasa. Akibatnya, individu di usia *emerging adulthood* lebih banyak beralih ke sumber-sumber lain seperti misalnya keluarga atau teman, bahkan media massa. Padahal dengan adanya program penanganan yang sesuai untuk membantu masalah mereka, resiko munculnya gangguan-gangguan psikologis dapat diminimalisir (Tanner, 2009).

Terdapat 5 (lima) alasan mengapa program intervensi yang tepat amat diperlukan. Pertama, dapat mengurangi resiko masalah yang lebih besar karena kesadaran akan adanya masalah sudah disadari sejak dini. Kedua, dilihat dari segi usia, secara kognitif, individu masih menunjukkan performa intelektual yang baik dalam menerima intervensi. Ketiga, masih mudah untuk dilakukan perubahan sudut pandang dan tingkah laku. Keempat, individu juga masih aktif menjalin relasi dengan keluarga, teman dan figur signifikan lainnya yang juga bisa dilibatkan dalam mendukung intervensi. Terakhir, individu dalam usia *emerging adulthood* akan mengkonstruksikan identitas dirinya sebagai orang dewasa, sehingga sangat mungkin dilakukan pendekatan yang bisa membantu individu tersebut mengkonstruksi identitas dirinya (Tanner, 2009).

Dalam merencanakan sebuah program intervensi, O'Hanlon (1998, dalam Atwood & Scholtz, 2008) menjelaskan bahwa terapi untuk individu yang mengalami *quarter-life crisis* dapat fokus pada pembahasan tentang berbagai macam kemungkinan untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, terapi yang digunakan diharapkan mampu memberikan apresiasi terhadap pengalaman dan kekuatan dalam diri individu, keyakinan untuk melakukan tindakan-tindakan yang akan membantu mereka untuk bangkit membangun masa depan yang mereka inginkan. Dari penjelasan tersebut, terapi

dengan pendekatan *solution-focused* dapat menjadi alternatif yang tepat bagi individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Hal ini sesuai dengan asumsi-asumsi dasar dari pendekatan *solution-focused* itu sendiri dimana individu dianggap telah memiliki seluruh potensi positif di dalam dirinya, sehingga terapis hanya mengubah perspektif untuk menggali potensi tersebut untuk muncul. (Nichols, 2010). Beberapa teknik yang akan digunakan dalam terapi dengan pendekatan *solution-focused* meliputi penggalan masalah, pemberian *miracle questions*, menemukan pengecualian (*exceptions*) saat masalah yang dibahas tidak muncul, serta menggunakan *scaling questions* sebagai usaha untuk membuat klien menjadi lebih berorientasi pada realita dan masa depan yang dipilihnya. Individu yang muncul dalam sesi terapi pada umumnya akan mengevaluasi kembali relasi-relasi interpersonal yang mereka miliki, seperti hubungan dengan keluarga, teman, lingkungan pekerjaan, figur-figur yang dianggap signifikan serta lingkungan sosial dan budaya tempat dimana mereka tinggal (Atwood & Scholtz, 2008).

Kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh *solution-focused therapy* dibandingkan dengan terapi lainnya adalah perspektifnya yang menitikberatkan pada apa yang mungkin untuk diubah, dimana langkah kecil untuk melakukan perubahan akan bisa memberikan progres positif untuk perubahan yang lebih besar dan menyeluruh. Oleh karena itu, yang menjadi fokus adalah solusi-solusi dan kompetensi-kompetensi individu (Carlson, 2005). Sementara Nichols (2010) menjelaskan lebih lanjut bahwa pendekatan *solution-focused* berasumsi bahwa individu yang menjalani terapi pada dasarnya mampu bertindak efektif namun efektivitas tingkah laku mereka tertutupi oleh pemikiran (*mindset*) yang negatif. Solusi untuk mengatasinya adalah dengan memfokuskan atensi mereka untuk mampu melupakan, membebaskan mereka dari preokupasi terhadap kegagalan serta menempatkan diri mereka pada kemampuan yang sebenarnya telah mereka miliki. Carlson (2005) juga menambahkan bahwa sasaran dari *solution-focused therapy* adalah sudut pandang serta perilaku individu. Tujuan yang hendak dicapai oleh individu tersebut adalah komponen krusial dalam penerapan *solution-focused therapy* dan harus diketahui sejak sesi awal. Oleh karena itu alangkah baiknya kalau tujuan yang dibuat sudah spesifik, realistis serta memberikan tantangan tersendiri bagi individu tersebut.

Penanganan-penanganan yang menggunakan perspektif *solution-focused* pada umumnya juga dapat dilakukan dalam sesi yang lebih singkat dan praktis, salah satu

pengembangannya diistilahkan dengan *Solution Focused Brief Therapy (SFBT)*. Penggunaan kata “*brief*” disini menjelaskan bahwa perubahan yang positif dan berlangsung lama bisa muncul dalam waktu yang relatif singkat dengan berfokus kepada solusi daripada masalah. (Heejoung, 2006). Beberapa penelitian dengan pendekatan *solution-focused* sudah banyak dilakukan untuk berbagai macam masalah dan latar belakang klien yang juga berbeda-beda. Heejoung (2006) menerapkan intervensi dengan pendekatan *solution-focused brief therapy* pada *setting* keluarga dengan anak bermasalah. Terapi dilakukan pada orangtua dan anak sekaligus dengan sesi sebanyak 4 (empat) kali. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya pengaruh positif dari terapi terhadap perkembangan anak dan orangtua secara umum khususnya dalam hal *well-being*.

Tidak hanya pada *setting* pendidikan yang melibatkan anak dan orangtua, kasus-kasus yang dialami individu di usia remaja pun juga bisa menggunakan pendekatan *solution-focused*. O'Halloran (1999) memberikan 10 (sepuluh) sesi intervensi pada individu yang mengalami *anorexia nervosa*. Sesi yang dijalani juga melibatkan anggota keluarga lain guna membantu menangani masalah yang dialami oleh individu tersebut. Setelah dilakukan intervensi, tampak adanya perubahan dalam diri individu tersebut khususnya berkaitan dengan aspek intelegensi untuk membentuk sudut pandang baru tentang masalah yang ia alami. Keluarga juga dapat memberikan kontribusi dengan cara komunikasi yang efektif mengenai perilaku gangguan makan, observasi positif dan negatif, dan cara-cara agar bisa memberikan dukungan satu sama lain.

Sementara pada individu di rentang usia dewasa muda, masalah-masalah yang telah ditangani dengan pendekatan *solution-focused therapy* antara lain masalah depresi, sebagaimana yang telah dilakukan oleh Eskin et al (2007). Sebanyak 6 (enam) sesi diberikan untuk menangani individu yang telah terdiagnosis oleh gejala depresi dan ada usaha untuk bunuh diri. Pelaksanaan yang dilakukan dengan fokus pada solusi masalah (*problem solving*) ini ternyata bisa memberikan perubahan positif bagi individu yang mengalami depresi. Dari penelitian awal yang dilakukan oleh Eskin et al (2007) tersebut, sekaligus diperoleh kesimpulan bahwa masih sangat dibutuhkan metode penanganan yang tepat bagi individu di rentang umur remaja hingga dewasa muda, karena masalah-masalah yang mereka alami beresiko untuk mempengaruhi kesehatan psikis mereka, terutama munculnya emosi-emosi dan pandangan negatif. Individu yang

akan memasuki usia dewasa perlu memiliki strategi dan teknik-teknik khusus dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi di dalam diri dan juga lingkungannya. Intervensi dengan pendekatan pada solusi masalah menjadi salah satu pilihan yang tepat.

Efektivitas *solution-focused therapy* dalam menangani masalah-masalah yang dialami oleh individu pada rentang usia *emerging adulthood* menjadi perhatian yang ingin ditelaah lebih lanjut oleh peneliti. Mengingat masalah-masalah tersebut bisa membentuk krisis tersendiri dan mempengaruhi banyak aspek baik di dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya, serta potensi resiko yang merujuk pada kesehatan mental individu tersebut, maka peneliti ingin mencoba merancang suatu program intervensi yang bisa membantu individu keluar dari krisis yang dialaminya.

1.2. Masalah Penelitian

Permasalahan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah terapi dengan pendekatan *solution-focused* dapat efektif mengatasi *quarterlife crisis* pada diri individu?
2. Teknik-teknik apa saja dalam pendekatan *solution-focused* yang efektif dalam membantu individu mengatasi *quarterlife crisis*?
3. Faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam mengatasi *quarterlife crisis*?

1.3. Tujuan Penelitian

Melakukan sebuah program intervensi dengan pendekatan *solution-focused* pada individu di rentang usia *emerging adulthood* yang mengalami *quarter-life crisis*.

1. Membuat sebuah modul pelaksanaan intervensi dengan pendekatan *solution-focused* sebagai langkah-langkah konkrit untuk menjadi panduan pelaksanaan intervensi.
2. Setelah dilakukan intervensi, maka tujuan berikutnya adalah untuk melakukan evaluasi terhadap efektivitas pendekatan *solution-focused* tersebut pada individu yang mengalami masalah *quarter-life crisis* khususnya terkait dengan relasi interpersonal.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Memberikan kontribusi pada ilmu pengetahuan serta memperkaya khazanah penelitian mengenai penerapan intervensi dengan pendekatan *solution-focused*.
2. Memperkaya khazanah penelitian mengenai intervensi psikologis terhadap individu di rentang usia *emerging adulthood* serta isu-isu seputar *quarter-life crisis*.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi individu yang menjalani program intervensi yang diberikan, diharapkan pendekatan *solution-focused* ini dapat mengatasi perasaan dan pandangan negatif yang muncul akibat *quarter-life crisis* yang dialaminya serta lebih mudah untuk mengambil keputusan dan menyusun rencana yang lebih jelas untuk masa depannya.
2. Bagi keluarga, diharapkan intervensi ini dapat memberikan dukungan kepada individu atau salah satu anggota keluarga yang mengalami *quarter-life crisis*.
3. Keseluruhan intervensi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi para profesional dan juga institusi pendidikan.

1.5. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Bab 1 - Pendahuluan : berisi latar belakang, masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian serta sistematika penulisan.
- 2) Bab 2 - Tinjauan Pustaka : berisi rangkuman teori-teori yang digunakan dalam penelitian. Teori-teori ini meliputi teori mengenai *emerging adulthood*, *quarterlife crisis*, dan terapi dengan pendekatan *solution-focused*.
- 3) Bab 3 - Metode Penelitian : berisi desain penelitian, karakteristik partisipan penelitian, metode pelaksanaan, alat ukur dan tahapan penelitian.
- 4) Bab 4 - Hasil Pengukuran Awal : berisi pemaparan kasus, hasil asesmen awal terhadap partisipan dan rancangan intervensi.
- 5) Bab 5 - Hasil Penelitian : berisi penjabaran mendetil mengenai pencatatan proses intervensi yang dilakukan serta hasil penelitian dan analisisnya.

- 6) Bab 6 - Diskusi : berisi tukar pikiran atau pendapat mengenai mengenai hal-hal yang terjadi di luar perhitungan awal.
- 7) Bab 7 - Kesimpulan dan Saran : berisi kesimpulan dan saran dari penelitian yang telah dilaksanakan.



BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini berisi teori-teori pendukung dari penelitian yang akan dilaksanakan. Pada penelitian ini teori yang digunakan adalah teori mengenai *emerging adulthood*, , *quarter-life crisis*, dan pendekatan *solution-focused*.

2.1. *Emerging Adulthood*

2.1.1. Definisi *Emerging Adulthood*

Emerging adulthood adalah suatu tahapan perkembangan yang muncul setelah individu mengalami melewati masa remaja (*adolescence*) dan sebelum memasuki masa dewasa awal (*young adulthood*), dengan rentang usia antara 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2004, Black, 2010). Masa-masa ini diwarnai oleh perasaan antusias khususnya dalam merancang rencana-rencana untuk menghadapi tantangan menuju masa dewasa. Ada banyak tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu pada masa transisi menuju kedewasaan ini, antara lain tinggal terpisah dari orangtua, terdapat peningkatan dalam hal karier dan akademis, membangun hubungan interpersonal yang intim dan mendalam, membuat keputusan-keputusan sendiri serta memiliki kematangan emosional (Miller, 2011).

Nelson dan Barry (2005) menjelaskan bahwa individu pada tahap *Emerging Adulthood* akan lebih menggunakan kualitas-kualitas diri seperti sikap bertanggungjawab terhadap segala tindakan yang dilakukan, pengambilan keputusan secara mandiri, serta mampu terlepas dari ketergantungan secara finansial dari orangtua. Selain itu, Levinson (1986, dalam Sciaba, 2006) juga menyebutkan bahwa rentang usia 20 hingga 30 tahun adalah tahap dimana individu sudah memiliki kepuasan dalam hal cinta, seksualitas, kehidupan keluarga, kreativitas, pencapaian karier, dan realisasi dari tujuan-tujuan utama dalam kehidupannya. Pada tahap ini individu akan mengambil keputusan yang penting dalam urusan pernikahan, pekerjaan dan gaya hidup sebelum merasa diri cukup bijaksana dan berpengalaman. Selain itu, ada pula tuntutan dari keluarga, teman dan lingkungan sekitar yang berlawanan dengan ambisi personal.

Individu pada rentang usia *emerging adulthood* tidak berjalan di jalur yang sama, melainkan membangun jalurnya masing-masing dimana semuanya bergantung

pada pilihan-pilihan yang sebagian besar bukanlah pilihan individu itu sendiri melainkan bagian dari eksperimen dan eksplorasi diri. Pada tahap *emerging adulthood*, perencanaan masa depan menjadi semakin sulit dan kompleks. Masing-masing individu akan menggunakan strateginya sendiri untuk menentukan arah mana yang akan mereka ambil untuk masa depan. Banyak kesempatan yang tersedia namun individu justru semakin bingung dan kerap dihindangi keraguan. Sehingga, status sebagai orang dewasa dimaknai sebagai tantangan yang sangat besar bagi individu di tahap *emerging adulthood* (Lanz & Tagliabue, 2007).

2.1.2. Ciri-ciri utama *Emerging Adulthood*

Menurut Arnett (2004, dalam Gallo & Gallo, 2011), terdapat 5 (lima) ciri utama yang dapat ditemui pada individu di tahap *emerging adulthood*. Ciri-ciri tersebut antara lain :

1. *Identity exploration*. Individu pada tahap *emerging adulthood* akan mencoba segala macam kemungkinan-kemungkinan, terutama dalam hal pekerjaan dan percintaan. Walaupun proses eksplorasi diri ini kerap membuat individu disibukkan dengan mencari pengalaman-pengalaman baru, namun tidak selalu dianggap sebagai kegiatan yang menyenangkan. Hasil yang didapatkan pada umumnya individu merasa bingung dan memperoleh penolakan dari lingkungan. Kebebasan mengeksplorasi diri memberikan tekanan tersendiri karena individu belum mampu membaca arah masa depan mereka. Akibatnya ada berbagai macam emosi menjadi satu, mulai dari perasaan bebas dan optimis hingga rasa takut akan eksplorasi diri yang tidak membawa mereka ke arah yang jelas (Arnett, 2004, dalam Carman, 2008).
2. *Instability*. Beberapa diantara individu memasuki masa perkuliahan namun ternyata menyadari bahwa mereka menekuni bidang yang salah. Dalam hal pekerjaan, mereka merasa bahwa apa yang mereka kerjakan tidak sesuai dengan minat mereka atau membutuhkan kemampuan lain sehingga mereka perlu melanjutkan sekolah. Individu juga mengalami ketidakstabilan dalam hal percintaan dimana mereka mulai menjalin hubungan yang serius dengan pasangan mereka namun baru belakangan menyadari ada ketidakcocokan.

3. *Self-focus*. Individu mulai membangun kompetensi untuk menjalani aktivitasnya sehari-hari, menggali pemahaman yang lebih dalam mengenai siapa diri mereka dan apa yang mereka inginkan dalam hidup, serta mulai membangun pondasi untuk masa dewasa mereka. Selain itu, dengan diperolehnya kebebasan yang lebih dibandingkan saat masih anak-anak, individu dituntut untuk selalu mampu mengambil keputusannya sendiri dan bertanggung jawab terhadap keputusan tersebut.
4. *Feeling in-between*. Individu merasakan tahap dimana ia tidak ingin lagi dianggap sebagai remaja namun merasa belum siap untuk masuk ke kelompok usia dewasa. Perasaan ini juga ditandai dengan belum adanya pendirian yang tetap mengenai kehidupan personal hingga karier yang dipilih.
5. *The age of possibilities*. Harapan-harapan individu dalam tahap *emerging adulthood* berkembang besar. Mereka melihat diri mereka memiliki banyak kemungkinan untuk menjadi sosok yang besar dan mampu bertransformasi. Segala kesempatan untuk berkembang sangat terbuka lebar bila dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya, seperti misalnya kesempatan untuk melanjutkan sekolah, meniti karier di bidang tertentu hingga memulai hubungan yang baru.

Faktor budaya, modernisasi dan kemajuan teknologi turut memberikan tekanan bagi individu di rentang usia *emerging adulthood*. Peristiwa-peristiwa yang erat kaitannya sebagai tanda kedewasaan mulai bergeser dari yang semula hanya pernikahan menjadi beberapa pencapaian, misalnya kemandirian dalam hal finansial, yang juga diikuti oleh karier jangka panjang yang stabil serta sepenuhnya terlepas dari bantuan orangtua (Olson-Madden, 2007). Beberapa cara atau ekspresi yang dihasilkan dalam rangka mengatasi tantangan dan perubahan yang dialami tersebut dirangkum ke dalam sebuah pengalaman yang dikenal dengan istilah *quarterlife crisis* (Schiaba, 2006).

2.2. *Quarter-life Crisis*

2.2.1. Definisi *Quarter-life Crisis*

Istilah *Quarter-life crisis* dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke-20. Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twentysomethings*”, yakni individu yang baru saja meninggalkan

kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan mulai memasuki *real-life*, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Dilatarbelakangi oleh teori tahapan perkembangan kehidupan Erik Erikson, masih jarang ditemukan penelitian yang berfokus pada masa dimana seorang remaja mengalami transisi sebelum memasuki masa dewasa sebagai masa yang penting (Black, 2010). Padahal pada masa tersebut, individu juga mengalami perubahan emosi dan tingkah laku yang sangat bervariasi.

Bagi sebagian besar individu, masa-masa *quarter-life* atau di usia 20-an tahun tidak harus berjalan dalam sebuah krisis, melainkan menjadi masa-masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan guna memperoleh makna hidup yang lebih mendalam. Namun, beberapa individu lainnya ada yang menjalani masa *quarter-life* dengan perasaan panik, penuh tekanan, *insecure* dan tidak bermakna (Nash dan Murray, 2010).

Dari gambaran tersebut, *quarter-life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (*sense of helplessness*) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun. Awal mula munculnya onset ditandai saat individu telah menyelesaikan perkuliahan, dengan karakteristik emosi seperti frustrasi, panik, khawatir, dan tidak tahu arah. Krisis ini juga bisa mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya. (Robbins dan Wilner, 2001; Olsen-Madsen, 2007, dalam Black, 2010).

Fischer (2008) menjelaskan *quarter-life crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, dimana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial. Byock (2010) mendefinisikan *quarter-life crisis* sebagai suatu hasil dari benturan antara memasuki realita masa dewasa dengan dorongan untuk mencapai kehidupan yang lebih kreatif karena adanya banyak pilihan untuk diambil, misalnya dalam hal pekerjaan, relasi interpersonal serta hubungannya dengan komunitas.

Terdapat 5 (lima) fase yang dilalui oleh individu dalam *Quarterlife Crisis* menurut Robinson (2011), 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 keluar dari pekerjaan atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu mulai mencoba pengalaman baru
4. **Fase keempat**, membangun pondasi 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.

2.2.2. Area Permasalahan dalam *Quarter-life Crisis*

Ketika individu mengalami *quarter-life crisis* terdapat berbagai macam pertanyaan dalam benaknya mengenai berbagai aspek kehidupan. Aspek-aspek tersebut juga menjadi area permasalahan yang dialami individu, seperti dikemukakan oleh Nash dan Murray (2010) berikut ini :

1. **Mimpi dan Harapan**
Individu mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan akan hidupnya di masa depan, termasuk didalamnya adalah bagaimana ia menemukan apa yang menjadi minatnya, bagaimana kalau di usia tertentu yang sudah ditargetkan ia belum mencapai mimpinya, hingga sudah terlambatkah atau bagaimana caranya bila ia harus mengubah atau mengatur ulang harapannya tersebut.
2. **Tantangan di bidang Akademis**
Individu mempertanyakan mengapa ia terokupasi untuk melanjutkan kuliah dan menggenapinya dengan karier yang cemerlang sementara di sisi lain ia sudah memiliki minat di bidang lain. Selain itu, bagaimana individu akan menghadapi kebebasan pasca menyelesaikan kuliah juga menjadi permasalahan tersendiri, apalagi bila pada akhirnya pengalaman masa kuliah ternyata tidak mampu mengakomodasi pemenuhan individu akan impian-impianya.
3. **Agama dan Spiritualitas**
Individu mempertanyakan sisi spiritualitasnya mulai dari apakah agama yang ia anut sudah merupakan pilihan yang tepat, apakah orangtua akan kecewa bila individu tidak lagi taat atau bahkan pindah keyakinan hingga bayangan akan agama

atau kepercayaan seperti apa yang akan individu tersebut terapkan pada anak-anaknya kelak.

4. Kehidupan Pekerjaan dan Karier

Individu pada umumnya terperangkap dalam pertanyaan antara ingin mengerjakan pekerjaan atau karier yang ia minati dengan kebutuhan dan tuntutan untuk bekerja demi memperoleh penghasilan yang besar dan pada akhirnya mampu mandiri secara finansial. Selain itu, individu juga mulai mempertanyakan tekanan atau stress kerja yang menghambat kehidupannya, serta pertanyaan-pertanyaan lain seputar ketakutan karena tidak mampu mengaktualisasikan diri dan adanya perasaan ragu-ragu untuk menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya.

5. Teman, Percintaan dan Relasi dengan Keluarga

Individu mulai mempertanyakan apakah benar-benar ada pasangan jiwa yang tepat untuknya, bagaimana ia akan tahu kalau pasangannya saat ini adalah orang yang tepat, serta kebingungan mengatasi masalah saat menjalani masa lajang dengan keinginan untuk juga mau terikat dalam suatu relasi interpersonal. Hubungan dengan keluarga juga diwarnai pertanyaan seputar kemandirian dan keinginan untuk bebas dari orangtua. Sementara itu, dalam hal pertemanan, individu mempertanyakan cara mereka untuk memperoleh teman sejati sekaligus figur yang mereka bisa percaya dan andalkan.

6. Identitas Diri

Individu mempertanyakan esensi dari masa dewasa sebagai masa yang memberikan rasa antusias namun disisi lain juga memberikan perasaan terancam. Dalam hal identitas diri, individu mulai memberikan perhatian khusus terhadap penampilan, pembawaan diri hingga reaksi emosi yang mereka ekspresikan kepada lingkungan, misalnya mengapa mereka mudah kuatir akan suatu hal dan mudah terokupasi akan hal yang lain. Identitas diri juga membangun kesadaran individu pada pilihan politik hingga orientasi seksual.

2.2.3. Terapi pada *Emerging Adulthood* dengan Masalah *Quarterlife Crisis*

Individu yang mengalami *Quarterlife Crisis* selama ini kurang terpapar oleh terapi untuk membantu mengatasi krisis. Beberapa penyebabnya menurut Robbins dan Wilner (2001) antara lain :

1. Media dan publik pada umumnya mengabaikan kelompok usia 20-an tahun sebagai suatu generasi tersendiri.
2. Sebagian besar individu di kelompok usia 20-an tahun tidak mampu menjalani terapi karena faktor finansial yang belum stabil sehingga para profesional kurang memiliki data mengenai kasus-kasus yang dialami di rentang usia tersebut.
3. Individu di kelompok usia 20-an tahun masih mempedulikan stigma yang akan muncul jika mereka menjalani terapi atau sesi konseling, sehingga mereka lebih memilih untuk tidak membicarakannya sama sekali kepada siapapun.

Dengan minimnya informasi yang mereka peroleh baik dari teman sebaya maupun dari para profesional, maka dibutuhkan suatu bentuk intervensi yang akomodatif bagi mereka untuk mau berbagi dan membahas hal-hal yang mereka alami. Menurut Cooper, et al (2002), penanganan dalam bentuk *brief therapy* adalah intervensi yang tepat bagi individu dalam rentang usia dewasa muda. Hal ini disebabkan :

1. Usia dewasa muda masih tergolong ke dalam masa awal perkembangan, sehingga individu masih memiliki kesempatan untuk mengatasi berbagai macam masalah yang dialami dengan intervensi yang akurat dan tepat.
2. Kondisi fisik yang masih tergolong fit serta adanya rasa optimis yang masih sangat dalam memandang masalah menjadikan individu dalam usia dewasa muda lebih mampu terlibat dalam suatu intervensi berupa konseling yang terfokus.
3. Usia dewasa muda pada umumnya masih *action-oriented*, yakni lebih memfokuskan diri pada tindakan yang harus mereka lakukan untuk mengatasi masalah. Selain itu mereka juga mampu membangun motivasi untuk mencapai tujuan di masa depannya.
4. Kebutuhan mereka untuk memperoleh intervensi biasanya sangat tinggi, mengingat mereka belum memiliki banyak pengalaman hidup dalam mengalami kesulitan.
5. Individu pada usia dewasa muda akan memberikan respon positif terutama pada konselor yang memberikan apresiasi pada sisi kemandirian dan kompetensi dalam diri mereka.

2.3. Pendekatan *Solution-Focused*

Terapi dengan pendekatan *Solution-Focused* adalah salah satu jenis terapi yang berfokus pada masa kini (*present*) dan masa depan (*future*). Menurut Nichols (2010),

prinsip *Solution-Focused Therapy* adalah percaya bahwa individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk bertingkah laku secara efektif dalam menyelesaikan masalahnya, hanya saja selama ini kemampuan tersebut tertutupi oleh adanya anggapan negatif. Individu diarahkan untuk lebih memperhatikan kelebihan-kelebihan yang ia miliki agar tidak terokupasi oleh kegagalan yang dialaminya. Perubahan yang terjadi melalui pendekatan *solution-focused* akan bersifat konstan, sehingga dalam menyelesaikan masalah, yang harus digali lebih jauh adalah solusi-solusi yang dapat diwujudkan serta kompetensi dari individu tersebut, bukan lagi seputar masa lalu yang menjadi pemicu munculnya masalah (Carlson, et al, 2005). Dengan mengubah cara pandang ke arah solusi, terapi ini akan membangun nuansa terapi yang lebih positif, penuh harapan dan berfokus ke masa depan. (Nichols, 2010).

Solution-focused therapy pada awalnya dipelopori oleh Steve de Shazer, Insoo Berg dan kolega mereka di Milwaukee, US pada tahun 1979, yang tergabung dalam *Brief Family Therapy Center* (BFTC). Terapi ini banyak dipengaruhi oleh pendekatan *Mental Research Institute* (MRI) dan ide awal Milton Erickson tentang *problem-focused therapy*, namun kemudian mengganti perspektif pembicaraan dari yang semula hanya seputar masalah, menjadi solusi-solusi yang bisa dilakukan untuk mengatasi masalah. De Shazer (1986, dalam Dzelme & Jones, 2001) menekankan konsep Milton Erickson bahwa sangat penting bagi individu untuk menggunakan sumber-sumber di dalam dirinya untuk membantu individu tersebut menjalani hidup yang memuaskan. Selain itu, perubahan-perubahan kecil yang terjadi dapat membantu terbentuknya perubahan yang lebih besar.

Solution-focused therapy dapat diaplikasikan ke berbagai jenis masalah, baik dalam konteks sekolah, praktek pribadi, serta berbagai jenis klien mulai dari anak-anak, remaja, pasangan, keluarga hingga kasus individual orang dewasa (Reiter, 2010). Pada perkembangannya kemudian, dengan mempertimbangkan kebutuhan klien akan adanya penanganan yang menyeluruh dalam waktu singkat hingga tekanan biaya, teknik *solution-focused* juga mampu diaplikasikan dalam waktu yang pendek, dikenal dengan istilah *Solution-Focused Brief Therapy* (SFBT).

Menurut Metcalf (2001, dalam Heejoung, 2006), SFBT bukan sekedar mengandalkan durasi yang singkat, namun lebih kepada efektivitas *treatment* yang diberikan. Karena tidak banyak membahas mengenai sejarah dan latar belakang

munculnya masalah serta prinsip dasar bahwa solusi atau tujuan yang ingin diperoleh sudah dimiliki oleh individu, keseluruhan penanganan (*treatment*) bisa berlangsung tidak lebih dari 6 (enam) sesi. (Gingerich & Eisengart, 2000).

2.3.1. Asumsi-asumsi Dasar dari Pendekatan *Solution-Focused*

Beberapa asumsi dasar dari *solution-focused therapy* menurut Bertram (2007) dan Nichols (2010) antara lain :

1. Perubahan bersifat konstan dan pasti terjadi.
2. Klien adalah satu-satunya orang yang paling ahli dalam mengatasi situasi sulit yang dialaminya sendiri.
3. Klien dianggap memiliki seluruh potensi positif di dalam dirinya untuk berubah dan hanya membutuhkan sedikit perubahan perspektif untuk menggali agar potensi tersebut muncul.
4. Orientasi ke masa depan, sementara masa lalu tidak lagi menjadi aspek yang esensial.
5. Setiap masalah memiliki pengecualian (*exceptions*) yang dapat diidentifikasi dan ditransformasikan menjadi solusi.
6. Hal-hal yang ingin diubah tergantung dari bagaimana individu tersebut berbicara mengenai situasi yang dihadapinya serta bahasa yang digunakan.
7. Masalah yang dialami oleh individu tidak dipandang sebagai sebuah bukti dari kegagalan mereka untuk mencapai suatu standar norma tertentu, melainkan sebuah siklus kehidupan yang normal. Asumsi yang bernada optimis ini adalah suatu bentuk komitmen dalam membantu meyakinkan individu bahwa mereka mampu membangun solusi guna memperbaiki kehidupan mereka.

Shazer dan Dolan (2007) juga menambahkan 3 (tiga) prinsip lainnya yang menjadi pedoman penerapan terapi dengan pendekatan *solution-focused*. Ketiga prinsip tersebut antara lain :

1. “*Kalau tidak rusak, jangan diperbaiki.*”, artinya solusi yang sudah terbukti berhasil tidak perlu diberi penanganan lagi untuk menjadikannya lebih efektif. *Solution-focused* hanya berpegang teguh bahwa teori, model-model dan filosofi dalam intervensi tidak lagi relevan bila individu sudah mampu mengatasi masalahnya.

2. “*Kalau berhasil, maka lakukan lebih banyak lagi.*”, artinya jika individu sedang dalam proses untuk mengatasi masalah, peran terapis adalah memberikan semangat kepadanya untuk terus melakukan lebih banyak lagi solusi-solusi yang telah terbukti efektif. Dengan adanya kemampuan untuk mengidentifikasi solusi apa saja yang berhasil, maka efek keberhasilan akan berlangsung secara terus-menerus.
3. “*Kalau tidak berhasil, lakukanlah hal yang berbeda.*”, artinya seberapa bagus solusi tersebut dibangun, jika pada akhirnya tidak dapat efektif menyelesaikan masalah, maka hal tersebut tidak dapat dikatakan sebagai solusi. Pada saat itulah, gagasan baru ditawarkan kepada individu untuk diterapkan pada masalah yang sedang dihadapi.

2.3.2. Teknik-Teknik dalam Pendekatan *Solution-Focused*

Teknik-teknik yang digunakan dalam pendekatan *solution-focused* memiliki 2 (dua) strategi dasar. Pertama, membangun tujuan-tujuan yang sangat fokus dalam perspektif klien, serta yang kedua adalah menghasilkan solusi yang berlandaskan pengecualian (*exceptions*). Intervensi atau terapi pada umumnya berlangsung singkat (3 sampai dengan 5 sesi). (De Jong & Berg, 2002, dalam Nichols, 2010). Terapi biasanya dimulai dengan mengidentifikasi masalah yang dialami oleh individu sebagai klien, kemudian membangun tujuan-tujuan (*goals*) yang jelas dan konkrit. Bagian dari proses dalam *solution-focused therapy* adalah membantu individu untuk berpikir mengenai tindakan-tindakan yang dapat mereka lakukan daripada memikirkan bagaimana cara agar situasi yang ada dapat berubah. Teknik-teknik lainnya antara lain :

1. *Miracle question*, yakni memberikan satu pertanyaan kepada individu agar ia dapat membayangkan bagaimana bila keajaiban datang menghampirinya dan semua permasalahannya dapat selesai. Tujuan *miracle questions* adalah untuk memperluas pandangan klien terhadap segala kemungkinan yang dapat terjadi dan membantu klien dalam membangun skema pemecahan masalah. Bentuk pertanyaan dalam *miracle question* adalah : “*Bayangkan seandainya dalam suatu malam ketika Anda tidur, datang keajaiban yakni semua masalah yang Anda ceritakan tadi berhasil diatasi. Namun, karena saat itu Anda sedang tertidur, Anda tidak menyadari bahwa keajaiban tersebut telah terjadi. Di pagi harinya ketika Anda bangun, hal-hal apa*

saja yang Anda anggap berbeda sehingga Anda tahu bahwa keajaiban tersebut benar-benar telah terjadi?”

Dzelme dan Jones (2001) menambahkan bahwa semakin banyak diskusi antara klien dengan terapis dengan menggunakan *miracle question*, maka akan semakin mudah bagi klien tersebut untuk membicarakan permasalahannya dengan cara atau perspektif yang baru.

Miracle question dapat diterapkan pada setting terapi individual, keluarga, pasangan maupun berkelompok. Jawaban yang diberikan bisa dijadikan tujuan dari terapi itu sendiri (Shazer & Dolan, 2007).

2. *Scaling questions*, yakni meminta kepada klien untuk memberikan penilaian dari skala 0 atau 1 untuk nilai paling buruk, hingga skala 10 – sebagai nilai paling baik, mengenai penghayatan dirinya akan masalah yang ia alami serta keyakinannya akan keberhasilan solusi yang ia ciptakan. *Scaling questions* bertujuan untuk membantu terapis dan klien dalam menjadikan topik masalah yang sebelumnya samar-samar menjadi lebih konkrit, karena klien tidak hanya menjelaskan perasaan atau pemikirannya, namun juga mencoba menerjemahkannya dalam bentuk penilaian. Selain itu, klien juga dapat terbantu dalam melihat perkembangan atau perubahan-perubahan kecil yang terjadi selama proses terapi.

Scaling questions dapat diterapkan pada saat penilaian terhadap sesi, penilaian akan kadar keinginan mereka untuk bertindak, serta penilaian akan keyakinan individu bahwa ia bisa mengatasi masalah.

3. *Solution-focused goals*, yakni mencoba mengurai solusi-solusi yang lebih kecil, konkrit jelas dan spesifik daripada fokus ke solusi yang lebih besar. Individu dalam hal ini diminta untuk meringkai kembali tujuan-tujuan mereka dan menjadikannya sebuah solusi.
4. *Exception questions*, yakni mengeksplorasi pengecualian dengan cara menggali saat-saat dimana individu tidak mengalami masalah yang saat ini sedang dialami. Tujuannya adalah untuk membantu individu dalam mengenali solusi-solusi potensial yang sebenarnya sudah dimiliki.
5. *Compliments*, yakni memberikan kalimat bernada pujian atau pertanyaan yang menunjukkan kekaguman atas apa yang telah klien lakukan, atau pada saat klien berhasil mencapai sesuatu yang penting dalam usahanya membangun solusi-solusi

pemecahan masalah. Shazer (1988, dalam Burwell & Chen, 2006) menjelaskan bahwa *compliments* adalah cara yang menimbulkan efek terapeutik bagi individu karena dapat membantu mereka dalam membangun solusi, membuat mereka merasa didengar, membangun harapan dan rasa optimis serta membantu individu untuk memahami situasi yang sedang dialami. *Compliments* dapat diterapkan secara spesifik ke dalam 4 (empat) cara, antara lain :

- a. *Normalisasi*, yaitu memberitahu individu bahwa apa yang ia rasakan juga dirasakan oleh orang lain saat menghadapi situasi serupa.
 - b. *Restrukturisasi pernyataan*, yaitu menggunakan pengalaman-pengalaman individu untuk membangun kembali solusi.
 - c. *Afirmasi*, yaitu pemberian umpan balik yang positif dan menjelaskan contoh-contoh saat potensi diri mereka juga dapat berfungsi sebagai solusi.
 - d. *Bridging statement*, yaitu menghubungkan masalah dengan solusi yang mungkin potensial dan efektif.
6. Eksperimen dan pemberian tugas rumah, yakni dengan memberikan sebuah eksperimen di akhir sesi berdasarkan pada apa yang sudah individu lakukan (termasuk di dalamnya hal-hal yang menjadi pengecualian), pikirkan dan rasakan. Tugas rumah akan lebih baik bila diputuskan sendiri oleh individu sehingga potensi untuk berhasil menjadi lebih besar (Shazer & Dolan, 2007).

BAB 3

METODE PENELITIAN

Pada bab ini akan dibahas lebih lanjut mengenai desain penelitian, karakteristik partisipan yang dapat terlibat dalam penelitian ini, instrumen penelitian yang digunakan, teknik pemilihan partisipan serta tahapan penelitian dari mulai persiapan, pelaksanaan intervensi hingga evaluasi.

3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental one group before and after study design* (Kumar, 1992). Tujuannya untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan. Untuk mengetahui seberapa efektif tersebut, peneliti akan melakukan 2 (dua) kali pengukuran, yakni di awal dan di akhir penelitian. Hal yang diukur dalam penelitian ini adalah pandangan partisipan serta emosi yang dirasakan terkait dengan masalah *quarter-life crisis* yang sedang dialaminya. Pengukuran dilakukan baik secara kualitatif – dengan cara observasi dan wawancara – dan juga kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner hasil modifikasi dari Hassler (2009) tentang hal-hal yang dirasakan partisipan ketika mengalami *quarterlife crisis*. Diantara kedua pengukuran tersebut, peneliti akan memberikan intervensi kepada partisipan dengan pendekatan *solution-focused*. Tujuannya untuk meningkatkan pandangan positif partisipan terhadap dirinya dalam mengatasi *quarter-life crisis* khususnya masalah seputar relasi interpersonal. Untuk lebih jelasnya mengenai desain yang digunakan akan digambarkan pada halaman selanjutnya.

3.2. Partisipan Penelitian

3.2.1. Karakteristik Partisipan

Partisipan yang dipilih dalam intervensi ini memiliki karakteristik sebagai berikut :

1. Berusia 22 hingga 29 tahun

Rentang usia ini sesuai dengan rentang usia tahapan *emerging adulthood* yang dijelaskan oleh Arnett (2000), yakni 18 hingga 29 tahun. Peneliti memfokuskannya pada usia 22 hingga 29 tahun karena diharapkan pada usia tersebut partisipan berada di tingkat akhir atau sudah menyelesaikan masa studinya di jenjang Sarjana (S-1).

Hal ini dikarenakan *quarterlife crisis* mulai muncul pada saat individu berada di tahun terakhir perkuliahan hingga saat ia sudah menyelesaikan studinya di perguruan tinggi (Black, 2004).

3. Diutamakan berjenis kelamin perempuan. Menurut Arnett (2004), pada individu di tahap *emerging adulthood* yang berjenis kelamin perempuan, potensi untuk mengalami *quarterlife crisis* menjadi lebih besar karena adanya tenggat usia 30 tahun yang dijadikan patokan dalam hal pencapaian personal baik dalam bentuk karier maupun pernikahan. Selain itu, penelitian dari Demers (2008) menunjukkan bahwa masalah *quarterlife crisis* pada perempuan di tahap *emerging adulthood* dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu tersebut.
4. Status saat ini belum menikah
Partisipan penelitian ini adalah individu yang belum menikah – baik memiliki pacar ataupun tidak, namun memiliki keinginan di masa depan untuk menikah. Kondisi ini penting dipenuhi karena yang menjadi fokus permasalahan individu yang mengalami *quarterlife crisis* salah satunya adalah tentang relasi interpersonal dimana salah satu tujuan yang ingin dicapai adalah memasuki gerbang pernikahan.
5. Menyadari dirinya saat ini berada dalam suatu krisis terkait dengan usia 20-an tahun yang dikenal dengan istilah "*quarterlife crisis*". Individu tersebut mengeluhkan adanya perasaan kekhawatiran, kecemasan, serta memiliki pikiran negatif yang mengganggu kesehariannya. Masalah yang dialami mencakup kebingungan dalam rencana karier, akademis maupun relasi interpersonal, seperti tidak memiliki kekasih, teman-teman dekat yang sudah menikah, tuntutan dari orangtua untuk menikah, atau kekhawatiran-kekhawatiran lainnya yang menyangkut keputusan untuk menjalankan pernikahan. Karakteristik ini diperkuat dengan penilaian awal secara kuantitatif melalui kuesioner *quarterlife crisis* yang harus memenuhi batas minimal nilai 72 atau memberikan lebih banyak respon di area kanan dari wilayah penilaian (merujuk ke angka 4 hingga 6) sebagai tanda adanya kesesuaian antara apa yang tercantum dalam soal dengan kondisi dirinya.
5. Bersedia menjalani seluruh sesi konseling yang ada, yakni sebanyak 4 (empat sesi).

3.2.2. Metode Pemilihan Partisipan

Metode pemilihan partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non random* atau *non probability sampling*. Menurut Guilford dan Frutcher (1981), metode ini menunjukkan bahwa tidak semua anggota populasi memperoleh kesempatan yang sama untuk menjadi partisipan penelitian. Hal ini dilakukan karena peneliti tidak dapat menjangkau seluruh anggota populasi, yaitu individu pada rentang usia *emerging adulthood*. Hanya mereka yang dapat dijangkau oleh peneliti yang dapat berpartisipasi dalam penelitian ini.

Jenis *non probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, karena ciri-cirinya sudah dipilih sesuai dengan kriteria yang cukup banyak ditemui dan sesuai dengan tujuan penelitian (Kumar, 1999). Peneliti mencari partisipan yang sesuai dengan kriteria dalam penelitian ini, baik dengan cara bertanya secara langsung ataupun melalui media elektronik, seperti situs jejaring sosial, surat elektronik (*email* atau *mailist*), pesan elektronik (SMS, *Yahoo Messenger*, *Blackberry Messenger*). Partisipan yang tertarik untuk terlibat dalam penelitian kemudian diminta untuk menceritakan secara singkat gambaran masalah yang sedang dialami dan alasan yang mendasari dirinya merasa benar-benar berada dalam *quarterlife crisis*. Peneliti lalu mengundang partisipan untuk bertemu dan memberikan kuesioner *pre-test* sebagai acuan untuk menentukan kondisi krisis yang dialami. Partisipan yang memperoleh nilai minimal 72 atau memberikan respon di area kanan kolom penilaian (dimana skor berkisar antara 4 hingga 6) pada kuesioner tersebut kemudian ditawarkan untuk mengikuti sesi-sesi yang telah dipersiapkan.

3.2.3. Jumlah Partisipan

Penelitian ini tidak berfokus pada generalisasi, melainkan pada kedalaman dan proses yang terjadi di dalamnya. Oleh karena itu, penelitian ini tidak menekankan pada banyaknya jumlah partisipan yang terlibat. Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 2-4 orang. Dari jumlah tersebut, penelitian ini tergolong *N=1 design* yang memiliki karakteristik dimana jumlah partisipan yang terlibat hanya 1 (satu) atau sedikit serta mendapatkan satu kali perlakuan dan tidak ada prosedur randomisasi. Desain ini mengamati tingkah laku individu sebelum intervensi diberikan dan memiliki *baseline*, dan kemudian pengamatan dilakukan setelah intervensi

diberikan, untuk kemudian membandingkan hasil diantara keduanya. *Setting* yang cocok untuk desain ini adalah penelitian dengan *setting* sekolah, klinis atau konseling. (Kerlinger & Lee, 2000).

3.3. Instrumen Penelitian

3.3.1. Panduan Wawancara

Panduan wawancara digunakan dalam proses asesmen awal dan pada saat melakukan evaluasi terhadap keseluruhan sesi. Pada tahap awal, peneliti akan menanyakan hal-hal seputar latar belakang keluarga klien serta dinamika relasi yang terbentuk antara klien dengan anggota keluarga lainnya. Selain itu, juga digali bagaimana hubungan pertemanan klien dan relasi dengan orang-orang terdekat (misalnya pacar atau *significant others* lainnya).

Pertanyaan yang diajukan pada saat sesi antara lain seputar bagaimana perubahan-perubahan psikologis terjadi pada saat individu memasuki tahap *emerging adulthood* dan proses terbentuknya *quarterlife crisis*. Selain itu, yang juga menjadi aspek penting untuk ditanyakan adalah nilai-nilai personal yang dianut individu dalam hal membangun relasi, perasaan-perasaan yang muncul, usaha-usaha yang sudah dan akan dilakukan serta kondisi yang terjadi saat ini berkaitan dengan relasi interpersonal yang ia bangun dengan orang lain.

Pada tahap evaluasi, peneliti akan menanyakan hal-hal yang ia alami terkait dengan perubahan (baik itu secara kognitif, afektif maupun perilaku) yang dirasakan oleh klien.

3.3.2. Alat Ukur

Di dalam penelitian ini, alat ukur akan diberikan sebanyak 2 (dua) kali, yakni pada saat *pre-test* sebelum sesi awal dimulai, serta pada saat *post-test* di sesi terakhir intervensi. Tujuan pemberian alat ukur ini adalah sebagai evaluasi kuantitatif. Alat ukur yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari kuesioner yang dikembangkan oleh Christine Hassler (2009) dalam bukunya "*Twenty-Something Manifesto: Quarter Lifers Speak Out About Who They Are, What They Want, and How to Get It.*". Pada awalnya, kuesioner ini dibuat untuk mendiagnosa individu apakah seseorang benar mengalami *quarterlife crisis*. Hassler menampilkan kuesioner tersebut dalam bentuk kuis yang bisa

diakses langsung di *website* pribadinya. Terdapat 25 item dengan pilihan jawaban “Ya” atau “Tidak” dimana individu diminta untuk memberikan respon sesuai dengan kondisi mereka saat itu. Kuesioner ini berisikan pernyataan-pernyataan seputar bagaimana individu memandang ketidakjelasan situasi di sekitar mereka berikut emosi yang mereka rasakan baik dalam hal kapasitas diri sendiri, pencapaian karier, relasi interpersonal, hingga soal pendidikan dan kestabilan finansial. Apabila individu menjawab minimal 12 pertanyaan dengan respon “Ya”, maka ia dapat dikatakan mengalami *quarterlife crisis*.

Peneliti lalu menerjemahkan item tersebut ke dalam bahasa Indonesia dan membaginya ke dalam 7 (tujuh) dimensi yang terkandung dalam definisi *quarterlife crisis* itu sendiri. Bentuk respon “Ya” dan “Tidak” juga diganti menjadi respon berbentuk skala Likert dengan rentang skor 1 (Sangat Tidak Sesuai) hingga 6 (Sangat Sesuai). Jumlah skala genap sebanyak 6 (enam) dibuat agar jawaban yang diberikan bisa menyebar dan tidak menumpuk di area tengah seperti banyak terjadi pada jumlah skala ganjil. Sementara, perubahan alat ukur menjadi skala Likert dilakukan dengan mempertimbangkan aspek yang diukur adalah penilaian akan kondisi saat tes diberikan yang sifatnya kontinum atau tidak mutlak. Partisipan memiliki kebebasan untuk memberikan penilaian sesuai dengan apa yang dirasakan dengan skala 1 hingga 6 sebagai simbol dari derajat kesesuaian atas kondisi yang tertulis di setiap item dengan kondisi yang dialami.

3.3.3. Kisi-kisi Alat Ukur

Alat ukur terdiri dari 25 item berupa pernyataan. Peneliti membaginya ke dalam yang ke dalam 7 (tujuh) dimensi berdasarkan studi literatur yang telah diperoleh tentang pengertian *quarterlife crisis* itu sendiri. Ketujuh dimensi tersebut antara lain : kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, hingga perasaan kuatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun. Berikut ini adalah kisi-kisi dari alat ukur tersebut :

Tabel 3.1. Kisi-kisi Alat Ukur *Quarterlife Crisis*

No	Dimensi	Pernyataan
1	Kebimbangan dalam mengambil keputusan	<p>12. Sepertinya saya tahu apa yang saya inginkan, tapi saya tidak tahu bagaimana cara untuk melakukannya</p> <p>13. Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, dan walaupun keputusan itu sudah saya ambil, saya masih kerap mempertanyakannya</p> <p>23. Saya mengalami kebingungan dan kebingungan dalam hal karier</p>
2	Putus asa	<p>2. Untuk pertama kalinya saya merasa sudah demikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup saya</p> <p>9. Saya merasa waktu telah berjalan begitu cepat dan saya belum juga mampu memutuskan karier yang tepat serta kapan saya akan menikah atau memiliki anak.</p>
3	Penilaian diri yang negatif	<p>6. Saya merasa berhak memperoleh pencapaian hidup yang lebih besar dibandingkan dengan kehidupan saya saat ini.</p> <p>11. Saya dengan mudahnya merasa gagal hanya karena saya tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup saya</p> <p>14. Saya menganalisa diri saya sendiri terlalu berlebihan</p> <p>16. Saya merasa malu karena tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya.</p> <p>20. Saya merasa keyakinan diri saya perlu ditingkatkan lagi</p> <p>22. Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya rencanakan</p> <p>24. saya merasa tidak stabil secara finansial</p>
4	Terjebak dalam situasi sulit	<p>1. Saya berada dalam situasi dimana semua yang saya lakukan tidak ada yang benar, namun juga tidak bisa dianggap salah</p> <p>3. Saya merasa tidak termotivasi dan tidak memiliki tujuan hidup</p> <p>4. Saya sangat kuatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup saya sendiri</p> <p>25. Melanjutkan sekolah adalah salah satu cara yang tepat mengingat saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya</p>

5	Cemas	<p>7. Sehari-harinya, saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia dan bahkan sedikit putus asa.</p> <p>21. Ketika saya terus-menerus memikirkan kehidupan saya, akan sangat mungkin sekali saya akan merasa panik dan cemas.</p>
6	Tertekan	<p>5. Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa.</p> <p>8. Saya merasakan adanya tekanan atau pengharapan yang demikian besar untuk meraih dan/atau mencapai sesuatu dalam hidup saya</p> <p>10. Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihan-pilihan yang saya tahu akan mempengaruhi sisa hidup saya di masa depan</p>
7	Kuatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun.	<p>15. Saya merasakan ada perasaan bersalah setiap kali saya mengeluhkan soal hidup saya atau merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak orang, terutama orangtua saya</p> <p>17. Hubungan percintaan, putus dari kekasih, dan/atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan sering membuat saya sedih dan tertekan</p> <p>18. Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya</p> <p>19. Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain seumuran saya dan lalu merasa saya tidak setara dengan mereka</p>

3.3.4. Skoring

Skoring diberikan dengan menghitung hasil penilaian individu akan dirinya saat itu. skor tertinggi bernilai 150, yang diperoleh dari jumlah seluruh item (25) dikalikan respon tertinggi yang diberikan (skor 6). Nilai 72 dijadikan salah satu patokan berdasarkan aturan dari Hassler (2009) tentang minimal 12 item terjawab “Ya”, yang bila dikonversi ke dalam skala Likert dikalikan dengan angka 6 sebagai penilaian tertinggi di setiap item. Namun bentuk skoring tersebut bukan menjadi satu-satunya

teknik perhitungan yang mutlak, karena bila pun individu menjawab sebagian besar respon di area kanan (dengan kisaran skala 4 hingga 6) dan ketika dijumlahkan tetap mencapai minimal 72, ia tetap bisa dikategorikan berada dalam kondisi *quarterlife crisis*.

Sementara individu yang memiliki nilai dibawah 72 atau memiliki sebaran jawaban di area kiri (dengan kisaran skala 1 hingga 3) menandakan bahwa saat ini ia sudah mampu membangun pandangan yang lebih positif dan pengelolaan emosi yang lebih baik terkait dengan *quarterlife crisis*. Penilaian terhadap individu akan dilakukan dengan membandingkan skor kuesioner pada akhir sesi (*post test*) dengan skor kuesioner di awal sesi (*pre test*).

3.4. Tahapan Penelitian

3.4.1. Tahap Persiapan

Sebagai langkah awal, peneliti melakukan studi literatur dengan membaca dan berusaha memahami teori-teori terkait dengan tahap perkembangan *emerging adulthood*, proses terbentuknya *quarterlife crisis* dan dinamika perubahan emosional pada diri individu yang mengalaminya, serta konseling dengan pendekatan *solution-focused* yang akan menjadi intervensi dari *quarterlife crisis* itu sendiri. Sumber-sumber yang menjadi acuan bagi peneliti antara lain berupa *textbook*, jurnal ilmiah, artikel dari internet maupun surat kabar, serta sumber lainnya yang mendukung. Peneliti juga melakukan komunikasi personal dengan individu-individu yang pernah atau sedang mengalami *quarterlife crisis* sebagai bentuk diskusi dan bertukar pikiran serta untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Setelah studi literatur, peneliti mencari alat ukur yang bisa digunakan sebagai salah satu instrumen penelitian. Alat ukur ini harus mampu menggambarkan kondisi-kondisi yang dialami individu saat *quarterlife crisis*, serta mampu mengukur perubahan yang terjadi pada diri individu setelah intervensi diberikan. Peneliti memperoleh banyak jurnal, tesis dan disertasi dari luar negeri yang sudah terlebih dahulu membahas seputar *emerging adulthood* dan *quarterlife crisis*, namun belum ada alat ukur yang tepat untuk mengukur kondisi individu selama masa *quarterlife crisis* itu sendiri. Peneliti akhirnya memutuskan untuk menggunakan kuesioner yang terdapat pada buku karangan Christine Hassler (2010), salah seorang ahli yang pernah membahas mengenai

quarterlife crisis. Kuesioner ini juga dipublikasikan secara gratis oleh Hassler melalui *website*-nya. Mengingat minimnya literatur dan alat ukur yang bisa langsung diaplikasikan di masyarakat Indonesia, peneliti mencoba mengadaptasikan kuesioner dari Hassler tersebut dengan beberapa modifikasi yang disesuaikan dengan fokus penelitian serta kemudahan bagi individu sebagai partisipan penelitian. Modifikasi tersebut antara lain dengan menyeleksi item-item yang dianggap mewakili fokus penelitian, mengubah pilihan jawaban ke dalam bentuk skala Likert dan bukan dikotomi (Ya/Tidak) serta membaginya ke dalam beberapa dimensi sesuai dengan definisi dari *quarterlife crisis* itu sendiri.

Peneliti selanjutnya mempelajari metode intervensi yang akan digunakan. Prosesnya dimulai dari studi literatur tentang beberapa pendekatan yang ada hingga akhirnya memutuskan menggunakan pendekatan *solution-focused*. Dari hasil studi literatur serta membaca penelitian-penelitian sebelumnya yang sudah lebih dulu menggunakan pendekatan yang sama, peneliti lalu merancang modul dimana didalamnya terdapat bentuk-bentuk penanganan yang akan dilakukan selama sesi berlangsung. Sembari merancang alat ukur, merancang modul dan memperdalam studi literatur, peneliti juga melakukan publikasi untuk menjangkau individu yang bersedia menjadi partisipan penelitian. Media yang digunakan bervariasi, mulai dari sekedar obrolan informal hingga pemanfaatan media elektronik dan situs jejaring sosial. Ketika individu yang sudah bersedia menjadi partisipan berhasil diperoleh, peneliti lalu menyusun jadwal dan mendiskusikannya dengan partisipan untuk melaksanakan sesi-sesi yang sudah disusun di dalam modul. Sebelum 4 (empat) sesi dilaksanakan, peneliti melakukan tahap pra-sesi, sebagai usaha membangun *rapport* dengan partisipan, menggali masalah dan informasi yang berkaitan dengan latar belakang keluarga dan relasi interpersonal yang dibangun oleh klien. Pada tahap pra-sesi ini juga dilakukan pengisian kuesioner *pre-test* dan *informed consent*. Diharapkan dengan adanya pra-sesi ini, peneliti bisa lebih memahami masalah partisipan, sehingga dapat menjalankan keempat sesi dengan lebih efektif.

3.4.2. Tahap Pelaksanaan Intervensi

Konseling dengan pendekatan *solution-focused* pada individu yang mengalami *quarterlife crisis* dirancang untuk dilakukan dalam waktu 4 (empat) minggu sebanyak 4

(empat) sesi. Masing-masing sesi berlangsung sekitar 1 hingga 1,5 jam. Pelaksanaan sesi akan dilakukan sesuai dengan ketersediaan waktu yang dimiliki partisipan pada setiap minggunya. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk membantu klien membangun perspektif yang lebih positif dalam memandang dirinya dan masalah yang ia hadapi serta membantu partisipan untuk merancang tujuan-tujuan hidupnya di masa depan. Adapun gambaran intervensi secara garis besar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Sesi 1 : Memahami Permasalahan dan Menetapkan Tujuan (*Goals*)

Pada sesi ini peneliti sebelumnya memaparkan kembali secara garis besar mengenai masalah yang diutarakan partisipan di tahap pra-sesi. Setelah itu, peneliti akan menggali usaha-usaha yang sudah dilakukan oleh partisipan dalam menghadapi masalah tersebut dan bagaimana hasil yang diperoleh. Dengan teknik-teknik *solution-focused* seperti *miracle question* dan *scaling questions*, peneliti mencari tahu mengenai harapan dan pandangan partisipan terhadap masalahnya. Terakhir, peneliti membantu partisipan untuk merancang tujuan-tujuan (*goals*) yang konkrit.

Sesi 2 : Mengeksplorasi Dinamika Krisis yang Dialami, Perubahan-Perubahan dan Situasi-Situasi yang Menjadi Pengecualian (*Exceptions*)

Peneliti menganalisa dinamika terjadinya *quarterlife crisis* pada diri partisipan dengan cara membantunya menggambarkan kondisi diri saat ini yang tidak pernah ia alami sebelumnya. Selain itu juga akan dieksplorasi situasi-situasi yang menjadi pengecualian (*exceptions*), yakni situasi dimana masalah tersebut tidak muncul.

Sesi 3 : Mengeksplorasi Potensi Diri

Sesi ini akan fokus membahas potensi-potensi positif di dalam diri partisipan dan sekiranya dapat membantunya dalam mengatasi atau setidaknya mengubah perspektifnya terhadap *quarterlife crisis* yang sedang ia alami. Peneliti juga membahas mengenai *coping skills*, khususnya tentang bagaimana cara partisipan mengkomunikasikan apa yang ia rasakan tentang masalahnya kepada orang lain.

Sesi 4 : Menentukan Solusi dan Terminasi

Sebagai sesi terakhir, peneliti akan membantu partisipan untuk menyusun kembali solusi-solusi yang lebih efektif, dengan cara menghilangkan, memodifikasi hingga menciptakan solusi yang benar-benar baru. Selain itu, peneliti juga memberikan umpan balik dan *compliments* teradap hal-hal yang sudah dilakukan partisipan selama menjalani empat sesi yang ada.

3.4.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi terhadap penelitian ini dilakukan dengan melihat efektivitas penerapan konseling dengan pendekatan *solution-focused* dalam menangani masalah *quarterlife crisis* khususnya di area relasi interpersonal pada diri individu. Efektivitas dapat diketahui melalui perbandingan skor kuesioner yang diisi sebelum dan sesudah intervensi dilaksanakan. Selain itu, peneliti juga melakukan evaluasi secara kualitatif dengan metode wawancara dan observasi. Evaluasi kualitatif dilakukan dengan meminta partisipan untuk memberikan umpan balik pada setiap sesi yang telah ia jalani. Pada sesi terakhir, peneliti juga menanyakan perubahan-perubahan yang dirasakan setelah partisipan mengikuti intervensi dan pandangan mereka terhadap masalah *quarterlife crisis* itu sendiri, apakah ada perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

3.5. Rancangan Intervensi

Rancangan intervensi yang akan dilakukan adalah sebuah konseling dengan pendekatan *solution-focused*. Secara lebih detilnya akan dipaparkan dalam modul sebagai berikut :

Tabel 3.2. Rancangan Modul Intervensi dengan Pendekatan *Solution-Focused*

Sesi I : Mengetahui Permasalahan dan Menetapkan Tujuan (*Goals*)

Durasi : ± 60 menit (d disesuaikan dengan kondisi partisipan)

Aktivitas	Waktu (menit)	Tujuan	Metode / Teknik	Contoh pertanyaan
Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> Menjelaskan kembali mengenai prosedur konseling serta tujuan pelaksanaan masing-masing sesi (seperti yang telah tercantum dalam <i>informed consent</i> yang sudah ditandatangani di pertemuan pra-sesi) Membahas mengenai harapan-harapan yg diinginkan partisipan dari konseling ini (jika ada). 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Partisipan memahami tujuan sesi intervensi yang sedang dan akan dijalani. 	<ul style="list-style-type: none"> Wawancara Observasi 	<ul style="list-style-type: none"> Apakah ada hal-hal yang Anda ingin tanyakan terkait dengan sesi ini?
		<ul style="list-style-type: none"> Sebagai bagian pembinaan <i>rapport</i> antara peneliti dengan partisipan Peneliti mengetahui harapan-harapan partisipan terhadap keseluruhan sesi konseling sehingga dapat dibangun situasi dan kondisi yang sesuai dengan harapan partisipan tersebut. Terdapat kesepakatan diantara Peneliti dengan partisipan mengenai keseluruhan proses konseling. 	<ul style="list-style-type: none"> Wawancara Penjelasan secara verbal oleh peneliti diikuti oleh <i>Empathic Listening</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Apa saja harapan-harapan Anda terhadap sesi ini dan sesi-sesi selanjutnya?
Mengidentifikasi masalah partisipan <ul style="list-style-type: none"> Pengisian lembar kerja 	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> Peneliti dapat memahami masalah yang dialami partisipan melalui perspektif partisipan itu sendiri. 	<ul style="list-style-type: none"> Wawancara & observasi <i>Emphatic listening</i> Probing Questions dengan menyinggung aspek-aspek 	<ul style="list-style-type: none"> “<i>Apa yang membawa Anda datang kemari dan memutuskan untuk mengikuti konseling ini?</i>” “<i>Sejak kapan Anda mulai menyadari ini</i>

<p>dilanjutkan dengan pembahasan dimana partisipan diminta untuk menganalisa kembali masalahnya, emosi yang ia rasakan terkait masalah itu dan penilaiannya akan kemungkinan masalah tersebut dapat diatasi di kemudian hari.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengetahui penghayatan partisipan terhadap masalah yang sedang dialami melalui skor yang diberikan serta seberapa optimis dirinya untuk menilai kemungkinan berhasil diatasinya masalah tersebut. • Peneliti memperoleh data atau informasi yang menyeluruh dari partisipan mengenai masalah yang ia alami serta suaha-usaha yang sudah dilakukan. Informasi ini berguna untuk dibahas di sesi berikutnya. 	<p>berupa :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kondisi keluarga? • Kondisi pertemanan? • Kondisi pekerjaan? • Relasi interpersonal lainnya yang signifikan? <ul style="list-style-type: none"> • Scaling Questions Ditanyakan secara langsung serta disisipkan dalam lembar kerja “Masalahku dan Perasaanku” • Miracle Questions 	<p><i>adalah sebuah masalah?”</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>“Apa saja usaha-usaha yang sudah Anda lakukan untuk mengatasi masalah tersebut?”</i> • <i>Bagaimana keluarga dan orang-orang terdekat Anda menilai masalah yang Anda alami tersebut?</i> • <i>Bisa Anda jelaskan kondisi keluarga Anda saat ini? Bagaimana dengan pertemanan? Bagaimana dengan lingkungan pekerjaan Anda?</i> <ul style="list-style-type: none"> • <i>“Dari rentang 1-10, dimana 1 paling buruk dan 10 adalah skor terbaik, berapa Anda akan menilai perasaan Anda terhadap masalah ini?”</i>, <i>“Berapa skor untuk menilai keoptimisan Anda bahwa masalah ini akan bisa Anda atasi?”</i> • <i>“Misalkan malam ini saat Ada tidur, keajaiban datang dan besok paginya saat Anda terbangun, semua masalah yang tadi Anda ceritakan berhasil teratasi. Namun, karena Anda sedang tidur, Anda tidak melihat proses keajaiban itu. Hal apa kemudian yang Anda sadari telah berbeda yang membuat Anda tahu bahwa masalah Anda telah selesai?</i>
<p>Membantu partisipan merancang tujuan (goals) yang konkrit.</p>	<p>20 menit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu partisipan untuk lebih melihat ke masa depan lewat tujuan-tujuan yang 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Wawancara • <i>Emphatic listening</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Secara spesifik, bagaimana cara Anda memenuhi tujuan tersebut?</i> • <i>Bagaimana Anda akan tahu kalau</i>

<ul style="list-style-type: none"> • Pengisian lembar kerja dilanjutkan dengan pembahasan 		<p>ingin dicapai.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai tujuan partisipan secara lebih konkrit, sumber-sumber yang dimiliki partisipan untuk mendukung terwujudnya tujuan tersebut hingga target waktu yang ditentukan oleh partisipan. Dari sini peneliti bisa menilai seberapa realistis tujuan tersebut. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pemberian lembar kerja <i>SMART Goals</i> • <i>Scaling questions</i> (pada saat membahas lembar kerja) 	<p><i>tujuan tersebut sudah berhasil Anda capai? Perubahan apa yang akan terjadi pada diri Anda?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Dari rentang 1 hingga 10, bagaimana Anda menilai kemungkinan tujuan Anda ini dapat tercapai?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Mengakhiri sesi dengan merangkum seluruh kegiatan yang telah dilakukan hari itu. • Konselor memberikan gambaran singkat mengenai hal-hal yang akan dibahas di sesi berikutnya 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memperoleh <i>feedback</i> dari partisipan mengenai sesi hari itu serta dapat menyusun rencana yang lebih spesifik untuk sesi berikutnya. • Partisipan memperoleh apresiasi atas kesediaannya untuk datang dan menceritakan masalahnya. Diharapkan hal ini menambah motivasinya untuk terlibat dalam sesi selanjutnya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • <i>Scaling question</i> tentang penilaiannya akan sesi hari ini • Wawancara • Memberikan rangkuman singkat 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dari skala 1 hingga 10, bagaimana Anda menilai keyakinan dalam diri Anda bahwa sesi ini dapat membantu Anda mengatasi masalah?"</i> • <i>Umpan balik apa saja yang ingin Anda sampaikan pada sesi ini?</i>

Sesi 2 : Mengeksplorasi Dinamika Krisis yang dialami, Perubahan-Perubahan, serta Situasi-Situasi yang Menjadi Pengecualian (*Exceptions*)

Durasi : ± 60 menit (d disesuaikan dengan kondisi partisipan)

Aktivitas	Waktu (menit)	Tujuan	Metode / Teknik	Contoh pertanyaan
<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Merefleksikan hasil pertemuan sebelumnya dan menanyakan kondisi partisipan saat ini. 	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai pembuka sesi, menyegarkan kembali ingatan akan sesi sebelumnya, membantu partisipan untuk kembali fokus agar sesi kali ini berjalan lebih efektif. • Konselor memperoleh gambaran konkrit mengenai kondisi partisipan saat ini berdasarkan skor yang diberikan oleh partisipan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Wawancara • Scaling Question 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sejak sesi sebelumnya berakhir hingga hari ini, bagaimana Anda menggambarkan perasaan Anda bila harus diberi skor antara 1 (paling buruk) hingga 10 (paling baik)?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Menganalisa dinamika terjadinya <i>quarterlife crisis</i> pada diri partisipan, dimulai dari meminta partisipan menjabarkan perubahan-perubahan yang ia rasakan di usianya saat ini yang tidak pernah ia alami di masa perkembangan sebelumnya. Selain itu, partisipan juga diminta untuk menjabarkan perubahan-perubahan yang turut terjadi pada relasi interpersonalnya dengan orangtua, teman, hingga orang terdekat, yang 	45 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Konselor memahami lebih jauh dinamika munculnya <i>quarterlife crisis</i> pada diri partisipan. • Melatih partisipan agar muncul kesadaran untuk lebih memahami perubahan-perubahan yang terjadi baik di dalam dirinya maupun berkaitan dengan relasi dengan orang lain. • Melatih partisipan memperoleh kunci atau pedoman terhadap apa yang mereka lakukan berdasarkan pengecualian-pengecualian yang telah ada, sehingga partisipan dapat menarik <i>insight</i> bahwa selama 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Wawancara (dengan menjadikan teori mengenai 5 ciri-ciri utama <i>emerging adulthood</i> sebagai panduan) • <i>Emphatic listening</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Bagaimana Anda menjelaskan kondisi diri Anda saat ini bila dibandingkan dengan masa anak-anak atau remaja Anda? Dalam perspektif Anda akan pentingnya menjalin relasi interpersonal, perubahan-perubahan apa saja yang terjadi?</i> • <i>Siapa saja selain Anda yang menyadari adanya perubahan tersebut? Bagaimana reaksi mereka?</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Exception questions</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Adakah masa-masa dimana</i>

<p>menurut partisipan telah berkontribusi terhadap munculnya krisis dalam dirinya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengeksplorasi situasi-situasi yang menjadi pengecualian (<i>exceptions</i>) dari apa yang sedang ia alami saat ini. Situasi yang dimaksud adalah situasi dimana masalah tersebut tidak muncul, solusi apa yang dilakukan dan mengapa solusi tersebut saat itu bisa efektif. 		<p>ini ia pernah berhasil mengatasi masalahnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memperoleh gambaran sekaligus perbandingan antara situasi dulu, sekarang dan masa depan serta bagaimana perubahan yang mungkin muncul telah mempengaruhi aspek kognitif dan emosional partisipan. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Scaling questions</i> • Mengisi lembar kerja tentang "<u>Situasi Itu dan Pengaruhnya Terhadapku</u>" 	<p><i>Anda tidak memiliki kekhawatiran atau pikiran-pikiran negatif seperti saat ini? Masa-masa seperti apakah itu? Apa yang berbeda dibandingkan dengan saat ini?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Solusi apa yang Anda lakukan saat itu?</i> • <i>Dari masa-masa pengecualian tersebut, menurut Anda, apa yang akan membuat masa-masa itu akan sangat mungkin terulang lagi di masa depan?</i> • <i>Dari skor 1 (paling buruk), hingga 10 (paling baik), bagaimana Anda menilai kemungkinan munculnya situasi pengecualian tersebut di masa depan?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Penutup Peneliti merangkum kegiatan yang dilakukan selama sesi • Pemberian tugas sebagai PR untuk dibahas di sesi selanjutnya 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti memperoleh <i>feedback</i> dari partisipan mengenai sesi hari ini dan dapat menyusun rencana yang lebih spesifik untuk sesi selanjutnya. • Memberikan partisipan kesadaran akan perkembangan sesi yang telah dijalani sehingga ia juga tahu apa yang ia inginkan di sesi berikutnya. • Lembar kerja (untuk tugas rumah) bertujuan untuk 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • <i>Scaling questions</i> tentang penilaiannya akan sesi hari ini • Lembar kerja <i>Positive Qualities Survey</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jika melihat dari keseluruhan proses di sesi hari ini, berapa Anda akan memberikan nilai untuk kondisi Anda saat ini bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya? (skor 1 paling rendah, dan skor 10 paling tinggi). Bagaimana pula Anda memberikan nilai untuk materi pembahasan pada sesi ini dan seberapa efektif itu untuk membantu Anda?</i>

		<p>membangun inisiatif partisipan untuk mencari tahu sendiri aspek positif tentang dirinya yang diperoleh dari orang lain. Dari tugas rumah tersebut juga dapat terlihat semangat dan motivasi partisipan selama tidak menjalani sesi bersama peneliti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Instruksi : Berikut ini akan ada sebuah tugas rumah. Caranya sangat mudah, yakni Anda diminta untuk melakukan sedikit survey kepada orang-orang disekitar Anda mengenai hal-hal positif yang mereka nilai tentang Anda. Tuliskan opini mereka tentang Anda tersebut berikut siapa yang mengatakannya. Anda boleh meminta pendapat siapapun sebanyak-banyaknya. Tugas ini harap dibawa hasilnya di pertemuan kita selanjutnya.</i>
--	--	---	--

Sesi 3 : Mengeksplorasi Potensi Diri

Durasi : ± 60 menit (d disesuaikan dengan kondisi partisipan)

Aktivitas	Waktu (menit)	Tujuan	Metode / Teknik	Contoh pertanyaan
<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan Mengajak partisipan untuk membahas dan merefleksikan hasil dan tugas yang telah dilakukan pada sesi sebelumnya, yakni lembar kerja <i>Positive Quality Survey</i> 	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai pembuka sesi, menyegarkan kembali ingatan akan sesi sebelumnya dan membantu partisipan untuk lebih fokus ke pembahasan sesi kali ini, khususnya tentang potensi positif yang dimiliki. • Membantu partisipan menjadi lebih percaya diri, sehingga 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Wawancara • <i>Emphatic listening</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Apa kesan yang Anda peroleh dari hasil tugas rumah tersebut?</i> • <i>Apa reaksi Anda begitu membaca opini positif orang-orang terhadap Anda?</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Scaling Questions</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Berdasarkan hasil pekerjaan rumah dari sesi sebelumnya, seberapa berpengaruh opini positif orang-orang tersebut terhadap kondisi</i>

		<p>diharapkan akan muncul emosi positif dalam dirinya.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peneliti mengetahui opini-opini positif dari orang lain tentang partisipan dan bagaimana partisipan menanggapi opini tersebut. 		<p><i>Anda saat ini? (berikan skor antara 1-10)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Seberapa yakin Anda bahwa opini ini dapat menyelesaikan masalah Anda?(berikan skor antara 1-10)</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Menggali potensi positif dalam diri partisipan • Memberikan lembar kerja <i>Positive Personal Qualities</i> untuk dikerjakan 	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Membantu partisipan memandang positif tentang dirinya, mengenal diri lebih jauh terhadap potensi yang mungkin belum disadari. Dengan cara tersebut, partisipan juga menjadi lebih yakin akan kemampuannya sendiri dalam menjalankan solusi permasalahannya. • Peneliti mengetahui penghayatan partisipan akan kualitas-kualitas dirinya sendiri dan seberapa besar keyakinannya untuk menggunakan kualitas tersebut untuk mengatasi masalah 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Wawancara • <i>Emphatic Listening</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Kapan Anda merasakan bahwa Anda memiliki kualitas positif berupa _____ dalam diri Anda? Pada situasi seperti apa kualitas itu muncul?</i> • <i>Bagaimana reaksi dari lingkungan ketika Anda tanpa sadar menampilkan kualitas tersebut?</i> • <i>Bagaimana cara Anda selama ini untuk memastikan bahwa kualitas tersebut masih dan akan terus Anda miliki?</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Scaling Questions</i> • Lembar kerja <i>Positive Personal Qualities</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jika Anda bisa memberikan nilai 1 hingga 10, seberapa besar keyakinan Anda bahwa kualitas positif yang Anda punya ini akan mampu menyelesaikan semua masalah?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Mengidentifikasi coping skills • Meminta partisipan untuk mempraktekkan teknik komunikasi yang dianggap efektif kepada salah satu orang terdekat dengan topik seputar 	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti dapat mengetahui bentuk <i>coping</i> apa saja yang dilakukan oleh partisipan setiap kali menghadapi masalah serta bagaimana ia menyampaikan kepada orang lain tentang apa yang ia rasakan • Partisipan mampu mengevaluasi sendiri teknik <i>coping</i> dan cara 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Wawancara • <i>Emphatic Listening</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Tolong Anda jelaskan situasi-situasi yang menurut Anda tidak mengenakan dan bisa memunculkan kembali perasaan negatif dalam diri Anda, bagaimana Anda mengatasinya?</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Coping Questions</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Dari mana Anda akan mengetahui bahwa teknik coping yang Anda gunakan tidak memberikan efek sama sekali?</i>

kekuatiran atau kebingungan partisipan akan masalah relasi interpersonal yang sedang dialami (tugas rumah) • Penutup	penyampaian emosi yang dirasakan • Partisipan mampu menjabarkan pada situasi-situasi seperti apa saja teknik tersebut berhasil dan pada situasi apa saja teknik itu gagal.	• Exception Questions	• <i>Coba Anda bayangkan ketika seumpama Anda mampu memperoleh komunikasi yang baik dengan lingkungan serta memiliki cara yang efektif untuk mengatasi masalah, kira-kira apa yang akan terjadi pada diri Anda? Apa pula yang terjadi pada lingkungan Anda?</i>
--	---	------------------------------	---

Sesi 4 : Menentukan Solusi dan Terminasi

Durasi : ± 65 menit (d disesuaikan dengan kondisi partisipan)

Aktivitas	Waktu (menit)	Tujuan	Metode/ Teknik	Contoh pertanyaan
<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan • Membahas tugas rumah berupa praktek berkomunikasi dari sesi sebelumnya. 	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Melatih kepekaan partisipan untuk mengenali reaksi-reaksi lawan bicaranya dalam berkomunikasi, sehingga ia dapat memahami sendiri seberapa efektif teknik komunikasi yang ia terapkan, apakah perlu dipertahankan, diubah atau diganti dengan cara yang benar-benar berbeda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Wawancara • <i>Emphatic listening</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Berdasarkan tugas rumah kemarin, kepada siapa saja Anda mencoba mempraktekkan cara Anda mengkomunikasikan masalah Anda? Bagaimana reaksi mereka?</i> • <i>Dari mana Anda mengetahui bahwa cara komunikasi yang Anda lakukan itu efektif?</i> • <i>Apa kesimpulan yang bisa Anda ambil dari hal tersebut?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Menentukan solusi • Memberikan lembar kerja “<i>Re-building My Solution</i>” 	40 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Partisipan mampu menerapkan sendiri apa yang menjadi landasan dari <i>solution-focused</i>, yakni bila solusinya efektif maka pertahankan, bila butuh satu langkah kecil maka modifikasi, dan bila tidak bagus, maka lakukan solusi yang berbeda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Scaling questions • Wawancara 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Sekarang, setelah Anda mengerjakan kertas kerja tersebut, seberapa yakin Anda saat ini, bila menemui situasi-situasi yang Anda tulis tersebut, Anda bisa menerapkan solusinya dengan efektif (nilai 1 paling rendah dan 10 untuk nilai tertinggi)?</i> • <i>Pada situasi-situasi yang Anda pilih untuk</i>

		<ul style="list-style-type: none"> • Peneliti dapat mengetahui kepekaan partisipan dalam mengenali reaksi yang muncul atas solusi yang dilakukan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kertas kerja “<i>Re-building My Solution</i>” 	<p><i>mempertahankan solusi dalam menghadapinya, apa yang menjadi pertimbangan Anda?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Apa tanda-tanda atau perbedaan yang Anda temui/ rasakan, yang membuat Anda merasa harus memodifikasi atau mengubah total solusi yang selama ini Anda ciptakan?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Compliments & Refleksi dari Partisipan <p>Memberikan gambaran hal-hal positif yang telah partisipan lakukan selama proses konseling sejak sesi pertama hingga sekarang</p>	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Membangun kesolidan hubungan antara partisipan dengan konselor karena diharapkan partisipan merasa dihargai dan termotivasi. • Partisipan juga memperoleh <i>feedback</i> atas kehadiran dan kegiatannya selama sesi konseling. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Wawancara • <i>Emphatic Listening</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Selama 3 sesi sebelumnya dan sesi terakhir ini, Anda telah melakukan proses membangun solusi atas apa yang menjadi permasalahan Anda. Selama proses tersebut, Anda telah melakukan banyak hal-hal positif, misalnya _____, _____, (jabarkan). Ada lagi yang ingin Anda tambahkan? Pelajaran apa yang sudah Anda peroleh selama mengikuti sesi ini?</i>
			<ul style="list-style-type: none"> • <i>Scaling Question</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Skor terakhir untuk keadaan Anda saat ini setelah menjalani 4 (empat sesi), kira-kira berada di skor berapa? (1-10)</i> • <i>Skor kepuasan Anda terhadap sesi terakhir ini? 1-10?</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Penutup • Pemberian kuesioner <i>post-test</i> • Terminasi 	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Dengan pemberian <i>compliments</i>, diharapkan partisipan sudah mampu melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda, mengenal dirinya lebih jauh (terutama aspek positif) serta memperoleh <i>insight</i> atas solusi-solusinya sendiri 	<ul style="list-style-type: none"> • Observasi • Wawancara • Pujian (<i>Compliments</i>) 	<p><i>Dengan berakhirnya sesi keempat ini, maka berakhir sudah keseluruhan proses konseling. Adakah saran dan kritik untuk saya sebagai konselor?</i></p> <p><i>Sesi berhenti sampai disini dulu, Anda bisa mempraktekkan beberapa solusi yang Anda rasa efektif, dan jika Anda merasa masih membutuhkan sesi lagi, bisa komunikasikan kepada saya, sehingga ke depannya saya bisa mempertimbangkan untuk sesi tambahan. Terima kasih.</i></p>

BAB 4

HASIL PENGUKURAN AWAL

Pada bab ini akan dipaparkan lebih lanjut mengenai kasus-kasus dalam penelitian ini, yaitu berupa data diri (nama partisipan telah disamarkan), hasil pre-asesmen kualitatif dan hasil asesmen kuantitatif berupa pengukuran *pre-test* dari masing-masing partisipan. Peneliti juga memaparkan kesimpulan awal berdasarkan hasil yang telah diperoleh tersebut.

4.1. Pemaparan Kasus 1

4.1.1. Data Partisipan 1

Nama	: Dara
Usia	: 26 tahun (kelahiran tahun 1985)
Pendidikan terakhir	: S2 – Fakultas Kedokteran
Pekerjaan	: Dokter Gigi
Agama	: Islam
Suku Bangsa	: Jawa (Solo)
Anak ke	: 2 dari 2 bersaudara
Status	: Belum menikah dan tidak memiliki pacar

4.1.2. Hasil Observasi Partisipan 1

Peneliti menemui Dara di sebuah restoran di bilangan Senopati, Jakarta Selatan pada hari Selasa, 17 April 2012, sekitar pukul 13:00. Suasana di restoran saat itu cukup sepi dengan posisi meja yang berada di pojok ruangan dan terhalang sebuah dinding besar sehingga tidak banyak dilewati orang lain. Dara datang tepat waktu sesuai janji yang disepakati. Secara fisik, Dara tergolong mungil bila dibandingkan perempuan seusianya. Tingginya \pm 155 cm, agak kurus dan berambut panjang sebahu. Ia mengenakan kacamata minus yang ia lepas selama proses wawancara berlangsung. Penampilannya cukup santai dengan *blouse* berwarna biru dan jelana jeans.

Sepanjang \pm 1,5 jam proses wawancara pre-sesi, Dara sangat terbuka dalam menceritakan masalahnya. Informasi seperti nama atau kejadian tertentu ia berikan dengan detil. Sikap rileks tampak dari ekspresi tertawa kecil dan kedua tangan yang

ikut bergerak setiap memberikan jawaban kepada pertanyaan peneliti. Kontak mata terbina dengan baik dengan intonasi suara yang cukup jelas dan terdengar antusias. Ketika mengisi kuesioner *pre-test* pun, tidak banyak pertanyaan atau komentar yang ia berikan terkait dengan pernyataan-pernyataan di dalam kuesioner tersebut.

4.1.3. Hasil Wawancara Partisipan 1

Sebagai anak bungsu dan perempuan satu-satunya, Dara sudah sangat sering mendengar keluhan berupa pertanyaan dari kedua orangtuanya tentang kapan ia akan menikah. Kekhawatiran orangtuanya tersebut diutarakan hampir dalam setiap percakapan sehari-hari dan hal itu membuat Dara ikut merasa gelisah dan tidak nyaman. Alasan kekhawatiran kedua orangtuanya adalah usia Dara yang tahun ini akan menginjak 27 tahun namun belum ada tanda-tanda akan menikah apalagi memiliki pacar. Sementara kakak laki-lakinya sudah menikah di usia 26 tahun bahkan sudah memiliki anak. Bagi orangtua Dara, menikahkan anak perempuan satu-satunya adalah suatu hal yang akan membuat perasaan mereka lebih tenang. Dari segi kultur budaya sendiri, Dara menilai kedua orangtuanya pada dasarnya tidak terlalu konservatif. Mereka tidak banyak menuntut syarat-syarat tertentu untuk siapapun yang menjadi calon suami Dara kelak asalkan masih seiman dan memiliki pekerjaan. Hanya saja, kondisi di keluarga besar saat ini semua sanak saudaranya yang berjenis kelamin perempuan sudah menikah dan sebagian besar menikah sebelum mencapai usia 25 tahun. Dengan pendidikan tinggi yang sudah ditempuh oleh Dara hingga ke jenjang S-2 dan sudah merintis karier sebagai dokter gigi, kedua orangtua Dara merasa khawatir jika Dara terlalu lama melajang maka ia akan semakin malas untuk menikah karena terlalu fokus dengan pekerjaannya.

Desakan dari kedua orangtua di sisi lain membuat Dara merasa kasihan terhadap mereka, apalagi usia mereka sudah tua (ayahnya berusia 64 tahun dan ibunya 58 tahun). Dara saat ini sangat ingin memenuhi keinginan kedua orangtuanya tersebut untuk menikah, namun ia juga menyadari statusnya yang masih lajang tanpa adanya kekasih. Sudah beberapa kali ada usaha dari kedua orangtuanya untuk memperkenalkan dirinya dengan banyak laki-laki, namun selalu saja berujung pada ketidakcocokan. Dara merasa dirinya bukanlah tipe perempuan yang mudah bergaul. Ia mudah merasa tidak nyaman bila berkenalan dengan orang-orang baru dan enggan memulai percakapan. Ia tidak

ingin dianggap sebagai perempuan yang agresif karena ia terlalu berinisiatif. Hal inilah yang disadarinya cukup menghambatnya untuk membuka diri kepada laki-laki yang ingin mengenalnya lebih jauh.

Dara masih bersyukur bahwa orangtuanya tidak sampai terang-terangan menjodohkannya. Mereka masih mau menerima alasan Dara yang tidak *sreg* dengan laki-laki yang dikenalkan kepadanya. Saat ini ada satu laki-laki yang dianggap Dara sebagai teman dekat. Mereka sering berbagi cerita dan kebetulan memiliki profesi yang sama, yakni sebagai dokter gigi. Hanya saja, adanya perbedaan agama membuat Dara tidak berani melangkah lebih jauh lagi bahkan untuk berpacaran karena ia tahu orangtuanya pasti akan keberatan.

Dara sendiri sebenarnya mulai merasakan kegelisahan akan masa depannya sejak ia putus hubungan dari pacarnya, Galih, pada bulan Januari 2012 lalu, padahal mereka sudah berpacaran selama 4 tahun 3 bulan. Dara sangat berharap hubungannya dengan Galih bisa berlanjut ke tahap pernikahan, apalagi ia menilai hubungan tersebut adalah satu-satunya hubungan pacaran yang dinilainya serius, berbeda dengan kisah percintaannya sewaktu masih sekolah dulu. Hubungan mereka pun sudah diketahui oleh keluarga kedua belah pihak meskipun orangtua Dara kurang setuju karena merasa Galih tidak memiliki masa depan yang pasti, terlihat dari kuliah yang tertunda-tunda dan baru selesai ketika Dara sudah terlebih dulu menyelesaikan S2-nya, belum memiliki pekerjaan padahal usianya sudah hampir 30 tahun, dan sebagainya.

Sejak satu tahun terakhir masa pacaran, Dara mulai merasakan adanya ketidakpastian arah hubungan antara dirinya dengan Galih. Ia menilai Galih sama sekali tidak memikirkan masa depan kelanjutan hubungan mereka karena setiap kali Dara meminta kepastian dan menyinggung soal pernikahan, Galih tidak pernah antusias menjawabnya. Dara mulai bosan dengan reaksi seperti "*Jalani saja dulu..*" dari Galih padahal hubungan mereka sudah berlangsung cukup lama. Meskipun usianya lebih tua, Dara tidak kunjung menemukan kedewasaan bersikap dalam diri Galih. Dara mencoba sabar dan bertahan dalam hubungan tersebut karena ia masih berharap kelak Galih bisa berubah dan segera melamarnya. Sudah lewat 4 tahun masa hubungan mereka dan tidak ada perkembangan berarti, Dara pun memutuskan untuk mengakhiri hubungan. Peristiwa tersebut ternyata membawa pengaruh yang sangat signifikan pada dirinya, khususnya dalam memandang masa depan terkait dengan keinginan dirinya dan

orangtuanya untuk segera menikah. Dara kecewa karena ia merasa telah banyak membuang waktu percuma untuk sebuah hubungan yang tidak memiliki kejelasan.

Selepas putus, Dara merasa masa depannya lebih tidak pasti dari sebelumnya. Ia mulai menyadari usianya yang hampir 27 tahun dan masih melajang, sementara lingkungan sosial di sekitarnya, terutama teman-temannya sudah menikah dan memiliki anak. Selain itu, ia juga merasakan adanya rasa tidak percaya diri terutama bila memulai relasi dengan lawan jenis. Ia jadi sering bertanya-tanya apakah laki-laki yang ingin mengenal dirinya lebih dekat benar-benar tertarik pada dirinya atau karena ada motif lain, mengingat selama ini ia lebih banyak dikenalkan lewat perantara orangtuanya. Dara juga membayangkan apakah masih ada laki-laki yang mau menerima dirinya apa adanya. Secara fisik, bentuk tubuhnya yang mungil dan kurus membuat banyak orang mengira Dara masih berusia belasan tahun. Dari segi pertemanan pun, saat ini ia merasa mayoritas teman-temannya berjenis kelamin perempuan. Belum lagi latar belakang pendidikannya yang lulusan S-2 dan berprofesi sebagai dokter gigi, ia takut masih ada laki-laki yang merasa 'kalah' dan akhirnya malas mendekatinya. Dara percaya bahwa bagi sebagian besar laki-laki hal tersebut masih sangat penting. Akibatnya, Dara sering merasa bingung bagaimana ia harus menemukan laki-laki untuk dijadikan pacar karena teman prianya tidak banyak. Lingkungan pergaulan Dara juga hanya terbatas pada teman-teman dari kampusnya dulu, yang sebagian besar dari mereka juga sudah memiliki pacar.

Kondisi lainnya yang dirasakan oleh Dara adalah ketidakstabilan dalam memandang hidupnya ke depan. Saat masih bersama Galih, ia merasa hidupnya lebih stabil karena ada pasangan yang menemaninya pergi kemanapun, misalnya menghadiri undangan, makan malam, beraktivitas di akhir minggu hingga pergi keluar kota. Sementara saat ini, contohnya ketika menghadiri undangan pernikahan, ia menjadi sangat sensitif bila ada yang bertanya mana pasangannya atau kapan akan menyusul menikah. Biasanya pertanyaan-pertanyaan tersebut datang dari relasi ayahnya yang semakin membuat Dara menjadi tidak nyaman dan bingung harus menjawab apa.

Kebimbangan dalam memutuskan karier di masa depan juga sebenarnya menjadi *masalah* Dara saat ini. Ada beberapa keinginan yang ada dalam benaknya seperti mencoba bekerja di perusahaan, merintis usaha klinik bersama teman-teman, hingga menjalani praktek dokter gigi di daerah pedalaman. Namun ia merasa keinginan tersebut

belum terlalu mendesak untuk dipenuhi. Justru kebutuhan untuk menjalin hubungan romantis dengan orang lain lebih membuatnya risau. Dara merasa dirinya sangat sulit mengambil keputusan, sehingga kehadiran orang lain – dalam hal ini adalah kekasih – diharapkan bisa membantunya dalam menentukan keputusan apa yang sebaiknya diambil untuk kariernya.

4.1.4. Hasil *Pre-test* Partisipan 1

Dari total 25 item pada kuesioner, total skor yang diperoleh Dara adalah 100. Hal ini menunjukkan bahwa masalah *quarterlife crisis* memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisinya saat ini. Dimensi “*penilaian diri negatif*” menjadi dimensi tertinggi yang menggambarkan kondisi Dara dengan total skor 29. Sementara itu dimensi “*putus asa*” dan “*cemas*” menjadi dimensi terendah dengan skor masing-masing 9 dan 6. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat ini, Dara lebih banyak memandang dirinya negatif, sesuai dengan hasil wawancara dimana adanya ketidakpercayaan diri dan keraguan apakah orang lain akan mau menerima dirinya apa adanya. Kecemasan dan rasa putus asa belum menjadi unsur yang dominan mewarnai emosinya. Berikut adalah detil hasil pengukuran *pre-test* dari Dara :

Tabel 4.1. Hasil Pengukuran Kuesioner *Pre-Test* Dara

Dimensi	Skor
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	13
Putus asa	9
Penilaian diri negatif	29
Terjebak dalam situasi sulit	14
Cemas	6
Tertekan	11
Khawatir akan relasi interpersonal	18
Total Skor	100

4.1.5. Kesimpulan Kasus 1

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa kondisi Dara yang saat ini tidak memiliki kekasih membuatnya resah dan khawatir. Hal-hal yang menjadi kekhawatirannya adalah dari segi usia dimana ia sudah berusia 27 tahun, sudah menyelesaikan pendidikan hingga tingkat S-2 dan bekerja sebagai dokter gigi namun belum ada laki-laki yang cocok untuk dijadikan kekasih. Ia merasa tidak percaya diri

karena bentuk fisiknya dan keterbatasan lingkup pergaulannya. Sementara dari lingkungan keluarga, sebagian besar anggota keluarga besarnya menikah di usia muda, kedua orangtua juga sudah sering bertanya tentang pernikahan dan memperkenalkannya dengan beberapa laki-laki namun tidak pernah berhasil. Kegagalannya dalam menjalin hubungan dengan pacarnya dulu juga membuatnya gelisah. Setelah sekian lama berada pada kondisi ‘aman’ karena memiliki pasangan, setelah putus, kehidupannya menjadi tidak stabil. Dara merasa waktu terus berjalan namun masa depannya semakin tidak menentu. Di sisi lain, ia merasa belum mantap dengan pilihan karier yang ia jalani dan merasa bingung dengan banyaknya alternatif pilihan karier yang ada.

4.2. Pemaparan Kasus 2

4.2.1. Data Partisipan 2

Nama	: Gadis
Usia	: 26 tahun (kelahiran tahun 1985)
Pendidikan terakhir	: S1 – Fakultas Psikologi
Pekerjaan	: Guru TK
Agama	: Islam
Suku Bangsa	: Jawa (Yogyakarta)
Anak ke	: 1 dari 2 bersaudara
Status	: Belum menikah dan sudah memiliki pacar

4.2.2. Hasil Observasi Partisipan 2

Pertemuan dengan Gadis berlangsung pada hari Selasa, 17 April 2012 sekitar pukul 17:00, di sebuah restoran di kawasan Tebet, Jakarta Selatan. Restoran tersebut memiliki ruangan khusus untuk pengunjung yang tidak merokok dimana suasananya lebih tenang dan kebetulan saat itu tidak banyak pengunjung yang datang. Gadis datang sesuai dengan waktu yang telah disepakati. Secara fisik, postur tubuh Gadis tergolong kurus dengan tinggi badan sekitar 165 cm. Rambutnya pendek sebatas leher dengan kulit sawo matang dan wajah tirus. Penampilannya cukup rapih dengan celana panjang hitam dan atasan berwarna abu-abu. Sepanjang obrolan dengan peneliti, Gadis menunjukkan antusiasme yang besar. Seringkali ia mengucapkan kata, “*begitu lho..*”, atau “*ngerti kan maksudnya.*” kepada peneliti sela-sela pembicaraan sebagai salah satu

bentuk ekspresi antusiasnya. Intonasi suara juga sangat jelas, tidak terlalu cepat dan gadis sangat mudah merespon setiap pertanyaan tanpa ada hal-hal yang tidak ia pahami. Begitupun dalam membaca dan mengisi lembar *informed consent* dan kuesioner, dilakukan dengan serius dan fokus.

4.2.3. Hasil Wawancara Partisipan 2

Saat ini Gadis sedang menjalin hubungan dengan kekasihnya, Indra (nama samaran) dan sudah memasuki tahun keempat. Menurut Gadis, semakin lama ia merasa hubungannya dengan Indra tidak memiliki arah yang jelas. Ia memiliki keinginan untuk kelak bisa menikah dengan Indra namun keinginannya tersebut terhalang oleh kekuatiran lain dalam dirinya, reaksi keluarga Indra yang dingin serta sikap Indra yang tidak kunjung memberikan kepastian.

Keinginan Gadis untuk menikah muncul karena ia merasa hubungannya dengan Indra adalah hubungan yang ia nilai paling lama dan paling serius dibandingkan dengan hubungan-hubungan sebelumnya. Pada usianya saat ini pun, ia merasa sudah malas jika harus menjalin relasi baru dengan laki-laki lain dan membangun hubungan pacaran lagi. Baginya, Indra sudah mengajarkannya banyak hal tentang terutama tentang kerja keras, serta sifat Indra yang mandiri, taat beribadah dan sangat menyayangi keluarga membuat Gadis bertahan dalam hubungan tersebut.

Bersamaan dengan munculnya keinginan untuk menikah, Gadis juga mulai merasakan ketakutan dan kekhawatiran apakah ia kelak bisa menjalani kehidupan pernikahan sesuai dengan bayangan idealnya. Dalam benak Gadis, pernikahan yang harmonis juga harus diikuti oleh relasi antar keluarga besar yang erat. Ketakutan Gadis ini dilatarbelakangi oleh keadaan hubungan antara dirinya dengan keluarga Indra, terutama ibu Indra sendiri. Gadis menilai, di usia pacaran yang sudah relatif lama seperti yang ia alami saat ini, sudah sewajarnya bila ada keakraban dan keterlibatan yang mendalam antara dirinya dengan keluarga Indra. Hanya saja yang terjadi adalah ia selalu ditanggapi dingin di dalam keluarga Indra dan jarang diajak terlibat dalam obrolan atau aktivitas bersama. Indra sendiri sebenarnya memiliki pertimbangan lain dalam hal ini. Salah satu pertimbangan Indra yang menurut Gadis akan berpotensi menjadi masalah besar dalam hubungannya ke depan adalah karena di keluarga Indra yang berperan dominan adalah ibunya, maka keputusan soal perencanaan masa depan

tidak bisa lepas dari pengaruh sang Ibu. Sementara Indra merasa Gadis belum cukup berhasil mengambil hati ibunya. Gadis pun merasa Indra seolah tidak membuka jalan dan memberikan solusi mengenai apa saja hal-hal yang harus Gadis lakukan untuk mengambil hati ibu pacarnya tersebut. Dari kondisi itu saja Gadis merasa Indra tidak serius dalam memikirkan kelanjutan hubungan mereka.

Padahal kalau melihat kondisi di keluarganya sendiri, Gadis juga ikut dirisaukan oleh pertanyaan-pertanyaan dari orangtuanya, khususnya Ibunya mengenai kejelasan status hubungan antara dirinya dengan Indra. Menurut Ibunya, Gadis sudah terlalu lama berpacaran dengan Indra dan ada baiknya bila ia mulai memikirkan masa depan hubungannya tersebut. Dari pertanyaan-pertanyaan tersebut, Gadis menangkap kesan bahwa Ibunya sudah mulai terganggu dengan ketidakpastian hubungannya. Sementara kalau ayahnya lebih menekankan kepada nilai-nilai tanggungjawab yang salah satu bentuknya adalah dengan menunjukkan keseriusan dalam menjalani hubungan. Gadis merasa ayahnya menilai Indra belum menunjukkan tanggungjawabnya karena Indra belum juga menemuinya untuk melamar. Atas reaksi kedua orangtuanya tersebut, Gadis kerap diliputi perasaan bersalah karena belum mampu memenuhi harapan mereka yang sebenarnya sederhana tersebut.

Keinginan Gadis untuk menikah selain karena pertimbangan usia hubungannya dengan Indra, juga disertai dengan adanya kekhawatiran akan usianya sendiri yang tahun ini menginjak 27 tahun. Gadis berpendapat, bahwa tujuan dari menikah salah satunya adalah untuk melanjutkan keturunan, sementara dari informasi yang sering ia dengar, perempuan akan rentan terkena masalah berkaitan dengan kesehatan reproduksi bila menikah di usia menjelang 30 tahun. Ibunya sendiri pun beberapa kali mengingatkan mengenai faktor usia tersebut. Ibunya berharap jika Gadis segera menikah dan memiliki anak, jarak usia dengan anaknya nanti tidak terlalu jauh. Selain dari keluarga, perasaan khawatir juga muncul dari lingkungan pertemanan, dimana saat ini sahabat-sahabat terdekatnya sebagian besar sudah menikah bahkan ada yang sudah memiliki anak. Kondisi ini membuat Gadis merasa kehidupannya sama sekali tidak berkembang dan belum melakukan perubahan-perubahan besar sebagai titik balik hidupnya. Apalagi ia sedang dalam kondisi memiliki pacar yang justru semakin membuatnya tertekan. Gadis pun juga merasa sudah sampai pada suatu titik dimana ia tidak lagi berperan sebagai orang yang terlalu banyak bertanya sehingga ada kesan

menuntut Indra untuk segera menikahinya. Ia hanya ingin Indra sebagai laki-laki mulai memiliki inisiatif sendiri dan bukan sekedar menjawab “Ya” namun tidak ada realisasinya.

Jika membandingkan dengan kondisi dirinya saat dulu masih kuliah, lulus dan bekerja, masalah kekhawatiran terkait isu relasi interpersonal baru ia alami sekitar setahun belakangan ini. Dulu ketika kuliah, kekhawatirannya lebih banyak berpusat pada kemungkinan ia akan memperoleh pekerjaan. Lalu saat ia sudah bekerja, ia merasa tidak yakin apakah pekerjaan ini sudah sesuai untuknya. Saat ini, Gadis merasa pekerjaannya sebagai guru TK sudah bisa ia nikmati. Apalagi ia merasa pekerjaannya ini kelak bisa berguna untuk masa depannya sat sudah menikah, misalnya dalam hal pengetahuan mengurus anak dan jam kerja yang lebih fleksibel.

4.2.4. Hasil *Pre-Test* Partisipan 2

Dari total 25 item pada kuesioner, total skor yang diperoleh Gadis adalah 120. Hal ini menunjukkan bahwa masalah *quarterlife crisis* memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisinya saat ini. Dimensi “*penilaian diri negatif*” menjadi dimensi tertinggi yang menggambarkan kondisi Dara dengan total skor 35. Sementara itu dimensi “*putus asa*” dan “*cemas*” menjadi dimensi terendah dengan skor sama-sama bernilai 10. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat ini, Dara lebih banyak memandang dirinya negatif, sesuai dengan hasil wawancara dimana adanya ketidakpercayaan diri dan keraguan apakah orang lain akan mau menerima dirinya apa adanya. Kecemasan dan rasa putus asa belum menjadi unsur yang dominan mewarnai emosinya. Berikut adalah detil hasil pengukuran *pre-test* dari Gadis :

Tabel 4.2. Hasil Pengukuran Kuesioner *Pre-Test* Gadis

Dimensi	Skor
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	13
Putus asa	10
Penilaian diri negatif	35
Terjebak dalam situasi sulit	19
Cemas	10
Tertekan	15
Khawatir akan relasi interpersonal	18
Total Skor	120

4.2.5. Kesimpulan Awal Partisipan 2

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa kondisi Gadis yang saat ini sedang menjalin hubungan berpacaran selama hampir 4 tahun tidak luput dari isu *quarter-life crisis* khususnya dalam hal keinginan untuk menikah dan kekhawatiran akan masa depan. Perasaan khawatir menjadi bentuk emosi yang sering muncul karena Gadis merasa ada ketidakpastian dan ketidakjelasan arah antara dirinya dengan Indra, pacarnya.

Hubungannya dengan keluarga Indra pun tidak bisa dibilang dekat karena ada figur Ibunda Indra yang dominan dan sulit untuk *'didekati'*. Indra pun dianggapnya kurang memiliki inisiatif untuk menjembatani dan mencari solusi atas masalah ini. Sementara di sisi lain, lingkungan keluarga, terutama kedua orangtua Gadis juga sering mempertanyakan kejelasan hubungan Indra dengan dirinya. Teman-teman dekatnya pun sebagian besar sudah menikah dan memiliki anak, sehingga Gadis sering berpikir bahwa ia tidak melakukan perubahan yang berarti dalam hidupnya sementara usianya terus bertambah.

4.3. Pemaparan Kasus 3

4.3.1. Data Partisipan 3

Nama	: Ani
Usia	: 25 tahun (kelahiran tahun 1987)
Pendidikan terakhir	: S1 – Psikologi
Pekerjaan	: Mahasiswa S2 – Psikologi
Agama	: Buddha
Suku Bangsa	: <i>Chinese</i> – Pontianak
Anak ke	: 1 dari 7 bersaudara
Status	: Belum menikah dan sudah memiliki pacar

4.3.2. Hasil Observasi Partisipan 3

Pertemuan peneliti dengan Ani berlangsung di ruang pemeriksaan Gedung C Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, pada hari Rabu, 18 April 2012, sekitar pukul 08:30. Ani datang mengenakan kemeja hitam dan rok sebatas lutut berwarna abu-abu. Secara umum penampilannya tampak rapi dan formal. Dari segi fisik, Ani memiliki

postur tubuh kecil mungil, dengan tinggi badan \pm 155 cm, agak kurus, berkulit putih, mata sipit dan rambut tergerai sebatas bahu. Selama perbincangan berlangsung, Ani berbicara dengan intonasi cukup keras dan tegas. Kontak mata yang dibangun saat berbicara juga cukup baik. Posisi duduk Ani tegak dengan kedua tangan berada di atas meja dan badan agak condong ke depan menghadap peneliti.

Saat mengisi kuesioner *pre-test* maupun *informed consent*, tidak ada pertanyaan atau komentar apapun dari Ani. Ia mengerjakan dalam waktu yang relatif singkat lalu langsung membuka percakapan dengan inti permasalahan yang ia hadapi. Ani sangat komunikatif dan mampu menjabarkan dengan jelas dan panjang lebar mengenai masalahnya. Selain itu ia juga cukup detil dalam mendeskripsikan banyak hal khususnya yang berhubungan dengan peristiwa-peristiwa yang pernah ia alami terkait dengan masalahnya saat ini.

4.3.3. Hasil Wawancara Partisipan 3

Ani adalah anak sulung dari 7 (tujuh) bersaudara dari keluarga keturunan *Chinese*. Kedua orangtuanya, khususnya ayahnya, masih sangat kuat memegang kultur *Chinese* di dalam keluarga, termasuk salah satunya adalah keharusan bagi Ani untuk menikah dengan laki-laki yang juga keturunan *Chinese*. Saat ini, hubungan Ani dengan Adi, pacarnya, sudah memasuki tahun kelima. Adi sendiri adalah laki-laki Jawa asli yang juga berbeda agama dengan dirinya. Untuk masalah agama, menurut Ani, ayahnya tidak terlalu mempermasalahkan hal tersebut, namun ketidaksetujuan sang ayah akan sosok Adi yang berasal dari suku berbeda sangat merisaukan Ani sebagai anak. Ayahnya juga keberatan dengan pekerjaan Adi sebagai karyawan swasta dan lebih menyukai profesi wiraswasta untuk calon menantunya nanti. Menurut ayahnya, dengan menjadi wiraswasta, keuntungan dan kemakmuran secara finansial akan lebih mudah dicapai. Ani yang tidak setuju dengan pandangan tersebut sering terlibat perdebatan dengan ayahnya dan tidak pernah memperoleh jalan keluar yang memuaskan. Ayahnya juga berpendapat bahwa sebagai anak pertama, Ani sudah seharusnya memberi contoh kepada ketujuh adiknya, salah satunya dengan memilih calon pendamping hidup yang bisa meneruskan tradisi keluarga. Padahal di sisi lain, hubungan Ani dengan Adi sudah sampai pada tahap yang amat serius. Topik-topik tentang pernikahan hampir selalu mewarnai percakapan mereka sehari-hari. Adi yang serius ingin menikahi Ani mau

tidak mau memperoleh hambatan untuk masuk ke keluarga Ani dan pada akhirnya membuat hubungan mereka menjadi tidak ada kepastian.

Di sisi lain, Ani sendiri saat ini pun sudah mulai merasa gelisah karena hampir semua sahabat-sahabat dekatnya sudah menikah dan memiliki anak. Ia sering merasa iri melihat mereka sudah membangun keluarga dan mulai merasa tidak nyaman apabila terlibat dalam obrolan yang membahas soal kehidupan pernikahan saat bersama mereka. Ani sendiri sebenarnya memiliki target untuk menikah di usia 25 tahun, apalagi saat ini ia sudah hampir menyelesaikan pendidikan S-2 dan merasa pernikahan adalah tahapan lain yang ingin segera ia wujudkan.

Tuntutan untuk menikah juga datang dari orangtua Adi yang ingin agar hubungan mereka berdua segera diresmikan. Kondisi ini semakin membuat Ani gelisah karena setiap kali ia ingin membahasnya dengan kedua orangtuanya, mereka akan kembali mengungkit soal perbedaan suku dan kondisi Adi yang tidak sesuai dengan harapan mereka. Dilema ini membuat Ani putus asa hingga ia menganggap dirinya sebagai anak yang tidak berbakti kepada orangtua. Urusan kuliah serta pengerjaan tesisnya ikut terganggu dengan adanya masalah ini. Ani menjadi sulit berkonsentrasi, sering melamun dan menunda-nunda pekerjaan karena memikirkan tentang ayahnya dan Adi. Adakalanya ia berpikir untuk mengakhiri hubungannya dengan Adi apalagi kalau mereka sedang terlibat konflik.

Selain masalah pernikahan, beban dalam keluarga juga dirasakan Ani sebagai anak pertama. Ia memiliki enam orang adik yang sebagian besar masih kanak-kanak. Mereka sangat mengidolakan Ani dan berharap suatu saat nanti bisa mengikuti jejak Ani untuk menjadi psikolog. Keenam adik-adiknya pun menganggap Adi sebagai laki-laki yang baik dan berharap kakaknya bisa segera menikah dengan Adi. Tanggapan positif dari adik-adiknya tersebut justru membuat Ani semakin bingung dan pada akhirnya enggan membahas masalah seputar pernikahan kepada Adi dan kedua orangtuanya. Ia tahu bahwa jika topik pernikahan kembali dibahas, maka akan berujung pada perdebatan dan seluruh keluarga besar akan lebih membela ayahnya daripada mendengarkan pendapatnya pribadi. Dengan adanya masalah seputar kelanjutan hubungannya dengan Adi dan konflik dengan ayahnya, Ani menjadi semakin khawatir akan masa depannya secara keseluruhan. Ia kehilangan semangat untuk menyelesaikan perkuliahannya karena menurutnya percuma bila pada akhirnya ia tidak bisa memenuhi

harapannya untuk menikah selepas kuliah. Sementara itu, ia sama sekali belum memiliki gambaran mengenai karier atau pekerjaan apa yang kira-kira cocok untuknya. Ia pernah mencoba bekerja di sebuah perusahaan dan merasa tidak betah, akan tetapi saat ditawarkan ayahnya untuk meneruskan usaha di luar Jakarta, Ani tegas menolak karena ia ingin tinggal di Jakarta. Sudah bertahun-tahun ia menghadapi permasalahan yang sama dan untuk saat ini ia ingin ada jalan keluar yang lebih baik serta pencerahan baginya jika memang masih ada harapan untuk menyelesaikan masalahnya.

4.3.4. Hasil *Pre-Test* Partisipan 3

Dari total 25 item pada kuesioner, total skor yang diperoleh Ani adalah 117. Hal ini menunjukkan bahwa masalah *quarterlife crisis* memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisinya saat ini. Dimensi "*penilaian diri negatif*" menjadi dimensi tertinggi yang menggambarkan kondisi Ani dengan total skor 35. Sementara itu dimensi "*putus asa*" menjadi dimensi terendah dengan skor sama-sama bernilai 10. Hal ini menunjukkan bahwa pada saat ini, Ani lebih banyak memandang dirinya negatif, sesuai hasil wawancara dengan Ani sendiri dimana ia menganggap dirinya tidak berbakti kepada orangtua karena tidak menuruti aturan mereka. Kekhawatirannya akan relasi interpersonal yang saat ini sedang ia bangun dengan pacarnya juga menjadi area permasalahan dengan skor yang tinggi. Rasa putus asa tidak terlalu banyak mengganggu kehidupannya saat ini meskipun adakalanya dirinya menemui jalan buntu dalam mencapai solusi masalahnya dan hal itu membuatnya frustrasi. Berikut adalah detil hasil pengukuran *pre-test* dari Ani :

Tabel 4.3. Hasil Pengukuran Kuesioner *Pre-Test* Ani

Dimensi	Skor
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	16
Putus asa	9
Penilaian diri negatif	35
Terjebak dalam situasi sulit	14
Cemas	12
Tertekan	14
Khawatir akan relasi interpersonal	17
Total Skor	117

4.3.5. Kesimpulan Awal Partisipan 3

Berdasarkan hasil wawancara, dapat disimpulkan bahwa masalah Ani adalah adanya keinginan untuk menikah yang tidak kunjung terwujud dikarenakan adanya tuntutan orangtua untuk mencari calon suami yang berasal dari suku yang sama. Keinginan Ani untuk menikah selain mempertimbangkan usia hubungan antara ia dengan Adi yang sudah cukup lama – memasuki tahun kelima – juga dipengaruhi oleh perasaan Ani yang mulai tidak nyaman karena orang-orang di lingkungan pertemanannya sudah banyak yang menikah dan memiliki anak.

Ketidaksetujuan ayahnya terhadap Adi membuat hubungan Ani dengan Adi menjadi tidak jelas dan sangat sulit untuk berkembang ke tahap selanjutnya. Ani juga merasa terbebani dengan posisinya sebagai anak tunggal yang menjadi panutan keluarga terutama adik-adiknya. Ia dituntut harus bersikap sempurna namun ia juga gelisah karena tidak bisa memenuhi keinginannya sendiri. Masalah Ani ini juga mempengaruhi performa Ani di perkuliahan, salah satunya adalah motivasi yang mulai menurun untuk menyelesaikan tesisnya.

4.4. Kesimpulan Asesmen Awal

Berdasarkan pertemuan pra-sesi dengan kedua partisipan, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

Tabel 4.4. Kesimpulan Asesmen Awal pada Ketiga Partisipan

	Partisipan 1 (Dara)	Partisipan 2 (Gadis)	Partisipan 3 (Ani)
Masalah	Adanya rasa khawatir karena tidak kunjung menikah sementara usia saat ini sudah menginjak 27 tahun dan bahkan belum memiliki pasangan lagi pasca putus di awal tahun 2012.	Adanya keinginan untuk menikah yang disertai oleh rasa khawatir karena tidak kunjung memperoleh kepastian terhadap hubungan yang sedang dijalani bersama pasangan.	Adanya keinginan untuk menikah yang terhalang oleh restu dari ayah karena adanya perbedaan suku dengan pasangan.
Aspek yang Mempengaruhi Munculnya	Orangtua yang sering bertanya, teman-teman yang sebagian besar sudah menikah, pencapaian diri sendiri yang sudah cukup tinggi (latar belakang	Orangtua yang sering bertanya, teman-teman yang sebagian besar sudah menikah dan memiliki anak, usia hubungan yang sudah	Usia hubungan yang sudah relatif lama (memasuki tahun kelima), sahabat-sahabat dekat yang sudah menikah dan memiliki anak, kesadaran

Masalah	pendidikan dan pekerjaan saat ini)	relatif lama (menginjak 4 tahun).	akan usia dan pencapaian secara akademis yang dianggap sudah memuaskan serta pertanyaan soal pernikahan dari orangtua pacar.
Perasaan yang Muncul	Khawatir, tidak percaya diri, bingung, sedih, dan resah.	Khawatir, kesal, rasa bersalah, dan bingung.	Putus asa, sedih, marah, kecewa, dan terkadang tidak mampu merasakan apa-apa (datar).
Fokus Intervensi	Mengkonstruksi tujuan dan rencana masa depan, menggali aspek-aspek positif yang dimiliki dan hal-hal positif yang sudah dilakukan, memberikan sudut pandang berbeda dalam memahami kondisi diri dan masalah yang dihadapi, menghilangkan rasa tidak percaya diri dan ketidakpercayaan akan kemampuan mencapai tujuan-tujuannya.	Mengkonstruksi solusi jangka pendek sehubungan dengan relasi yang ia bangun dengan pacarnya dan harapannya terhadap hubungan dengan ibu pacarnya, menggali potensi positif yang bisa dikembangkan di luar masalah relasi interpersonal dan mengevaluasi cara berkomunikasi serta bentuk <i>coping</i> terhadap masalah yang sudah dilakukan selama ini.	Menggali tujuan jangka pendek dan jangka panjang, baik dalam hal relasi interpersonal dengan pacar, hubungan dengan ayah maupun masalah akademis. Membangun <i>insight</i> terhadap solusi-solusi baru, menggali potensi-potensi positif dalam diri yang bisa dikembangkan, membangun rasa optimis terhadap tercapainya tujuan.
Kesimpulan Umum	Kondisi diri yang benar-benar melajang (tidak memiliki pacar) menyebabkan partisipan mengalami <i>quarterlife crisis</i> khususnya kekhawatiran tidak akan memperoleh pasangan yang sesuai serta adanya pandangan negatif terhadap keadaan diri (menjadi tidak percaya diri).	Kondisi diri yang saat ini sedang menjalin hubungan berpacaran menyebabkan partisipan mengalami <i>quarterlife crisis</i> khususnya kekhawatiran akan ketidakjelasan masa depan hubungan dengan pacar ke arah pernikahan.	Kondisi diri yang saat ini sedang menjalin hubungan berpacaran dalam waktu lama menyebabkan partisipan mengalami <i>quarterlife crisis</i> , karena ada ketidakjelasan akan masa depan yang juga dipengaruhi oleh konflik terhadap orangtua yang tidak setuju akan pilihan anaknya. Di satu sisi ada harapan ingin memenuhi keinginan pribadi karena sudah dewasa namun tidak mampu menolak pertimbangan dari orangtua.

BAB 5

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan dipaparkan lebih lanjut mengenai pelaksanaan intervensi, pencatatan proses intervensi beserta analisisnya, serta bagaimana perbandingan hasil analisis tersebut pada masing-masing partisipan.

5.1. Pelaksanaan Intervensi

Secara keseluruhan, intervensi dibagi ke dalam 4 (empat) sesi yang dilaksanakan setiap satu minggu sekali. Sebelum sesi dimulai, telah terlebih dahulu dilakukan pertemuan pra-sesi sebanyak satu kali. Jadwal pelaksanaan tiap sesi disesuaikan dengan ketersediaan waktu dan kesiapan partisipan sendiri. Ada beberapa sesi yang sesuai dengan jadwal yang telah disepakati, namun ada juga yang diubah baik itu dimajukan maupun diundur dari jadwal semula. Rincian realisasi pelaksanaan intervensi pada kedua partisipan dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 5.1. Realisasi Pelaksanaan Intervensi Pada Kedua Partisipan

Sesi	Jadwal Pelaksanaan	Realisasi Pelaksanaan	Nama Partisipan
Pra Sesi	Selasa, 17 April 2012	Selasa, 17 April 2012	Dara
1	Jumat, 20 April 2012	Sabtu, 21 April 2012	
2	Sabtu, 28 April 2012	Rabu, 2 Mei 2012	
3	Sabtu, 5 Mei 2012	Jumat, 11 Mei 2012	
4	Sabtu, 12 Mei 2012	Senin, 21 Mei 2012	
Pra Sesi	Selasa, 17 April 2012	Selasa, 17 April 2012	Gadis
1	Sabtu, 21 April 2012	Minggu, 22 April 2012	
2	Minggu, 29 April 2012	Selasa, 1 Mei 2012	
3	Minggu, 6 Mei 2012	Rabu, 9 Mei 2012	
4	Minggu, 13 Mei 2012	Rabu, 16 Mei 2012	
Pra Sesi	Rabu, 18 April 2012	Rabu, 18 April 2012	Ani
1	Jumat, 20 April 2012	Jumat, 4 Mei 2012	
2	Jumat, 11 Mei 2012	Jumat, 11 Mei 2012	
3	Jumat, 18 Mei 2012	Senin, 21 Mei 2012	
4	Jumat, 25 Mei 2012	Jumat, 25 Mei 2012	

5.2. Proses Intervensi dan Analisa Partisipan 1 (Dara)

5.2.1. Sesi 1 : Mengidentifikasi Masalah dan Menentukan Tujuan (*Goals*)

Hari Pelaksanaan	: Sabtu, 21 April 2012
Pukul	: 10:30 – 11:30 WIB (\pm 60 menit)
Tempat	: Restoran di kawasan Radio Dalam, Jakarta Selatan
Gambaran Umum Tempat	: <p>Peneliti dan partisipan berada di sebuah sudut restoran yang relatif sepi dan jauh dari hiruk mudik pengunjung. Kondisi restoran saat itu relatif sepi, hanya ada beberapa pengunjung itupun terpusat di ruangan khusus perokok sementara peneliti dan partisipan berada di ruangan tidak merokok.</p>
Observasi Umum :	<p>Dara datang dengan penampilan yang lebih formal bila dibandingkan saat pra-sesi beberapa hari lalu. Ia mengenakan rok batik dan atasan putih polos dengan sedikit riasan tipis pada wajahnya. Posisi duduk Dara berada di sebelah kanan agak menyerong dari kursi peneliti. Sebelum sesi dimulai, Dara meminta izin untuk memesan makanan dan menghabiskan makanannya terlebih dahulu. Sepanjang sesi berlangsung, Dara tampak serius dan sesekali mengangguk-angguk kepala sambil mendengar beberapa penjelasan dari peneliti. Saat diminta untuk mengerjakan lembar kerja, Dara beberapa kali mengulang instruksi yang telah diberitahukan peneliti sambil menulis jawaban di kolom yang telah disediakan. Ia bertanya guna memastikan apakah jawaban yang ia berikan berada pada kolom yang tepat. Dalam menuliskan jawabannya, Dara sesekali berhenti untuk berpikir dan melempar pandangan jauh ke depan. Ia juga mengeluarkan komentar, “<i>Apa ya..</i>” sambil sesekali tersenyum kecil dan terus menulis. Setiap diminta untuk menjelaskan lebih lanjut dan diberikan pertanyaan secara lisan, Dara menjawabnya dengan intonasi yang jelas, lugas dan suara yang cukup keras. Kontak mata juga terbangun dengan baik.</p>
Proses Intervensi :	<ul style="list-style-type: none"> • Pembukaan <p>Pada tahap ini peneliti mengulang kembali secara singkat mengenai prosedur konseling seperti yang sudah tercantum dalam <i>informed consent</i>. Di akhir penjelasan, peneliti bertanya kepada Dara mengenai harapan-harapan yang diinginkannya dari proses</p>

konseling ini. Menurut Dara, ia hanya berharap bisa menjadikan konseling ini sebagai tempat untuk berbagi masalahnya. Ia akan mengikuti satu demi satu prosesnya dan bila memperoleh kesulitan atau ada yang tidak ia pahami, barulah ia akan bertanya.

- **Mengidentifikasi masalah**

Peneliti mengulas secara singkat mengenai hasil kuesioner *pre-test* yang sudah diisi oleh Dara pada saat pra-sesi, yakni menyebutkan dimensi-dimensi yang memiliki nilai tertinggi dan terendah. Ketika dimintai pendapatnya tentang dimensi '*penilaian diri negatif*' yang menjadi dimensi dengan skor tertinggi, Dara menjawab :

*“Ya, mungkin karena **nggak pede** aja sih, yang munculnya ya setelah saya putus itu. **Ada nggak sih orang yang mau menerima saya apa adanya.**”*

Sementara ketika disinggung mengenai rasa cemas yang menjadi dimensi dengan skor terendah, menurut Dara **kecemasan yang ia rasakan sebenarnya lebih karena adanya pengaruh lingkungan, terutama orangtuanya yang cemas akan masa depannya.**

“Cemas sama keinginan itu sama atau beda ya? (tertawa), kalau keinginan gitu ada, tapi kalau cemas, lebih karena lingkungan sih ya, mungkin orangtua cemas jadi saya dibawa.”

- **Menggali Kepekaan Partisipan terhadap Munculnya Masalah, serta Usaha-usaha yang Telah Dilakukan**

Sebelum memberikan *miracle questions*, peneliti menanyakan kembali mengenai tujuan Dara datang ke sesi ini dan mengikuti konseling ini, Dara lalu menjawab :

“ Saya ingin diyakinkan aja sih, diyakinkan bahwa apapun kejadiannya ya semuanya akan baik-baik saja. Dalam perjalanannya nanti ketika saya cerita segala macam, saya akan sadar bahwa ini bukan masalah besar gitu, secara semua orang akan ngalamin. Trus ya ada yang menyemangati juga..”

Peneliti juga mencoba memastikan kepada Dara kapan tepatnya ia mulai merasakan munculnya masalah krisis yang dialaminya, **Dara menyebutkan bahwa masalah itu muncul semenjak ia putus dari Galih dimana di saat yang sama semua teman-temannya sibuk dengan kegiatannya masing-masing, serta sejak orang-orang mulai bertanya “Kapan?”. Berikut kutipan penjelasannya :**

“Sebenarnya dari dulu-dulu sih juga udah sering ditanya sih, kapan nih (menikah)? Cuma kan waktu itu saya masih punya pasangan tuh jadi saya aman

(tertawa), nah kalau sekarang, begitu ditanya, saya bingung gitu, jawab apa ya.. gimana..”

Usaha-usaha yang sudah dilakukan oleh Dara antara lain **berusaha untuk menerima dan membuka diri terhadap orang-orang baru**, misalnya saat dikenalkan dengan seseorang meskipun ada perasaan tidak nyaman. Dara juga merasa pihak keluarga justru lebih banyak memberikan intervensi tentang apa yang seharusnya ia lakukan, misalnya dengan mendesaknya agar jangan terlalu selektif dalam memilih laki-laki, sementara menurut Dara hal itu semata-mata muncul karena ia merasa tidak *sreg* dengan laki-laki tersebut, bukan karena ia terlalu pemilih. Perbedaan persepsi tersebut yang juga selalu Dara coba utarakan dengan kedua orangtuanya. **Perubahan yang terjadi sekarang dengan adanya masalah ini Dara merasa orangtuanya menjadi lebih peduli terhadap dirinya. Bentuk kepeduliannya ditunjukkan dengan lebih sering menyuruh Dara untuk banyak-banyak berdoa, serta hal-hal sepele lain yang dulu tidak pernah dilakukan.** Sementara dalam hal pertemanan dan lingkungan pekerjaan, tidak terjadi banyak perubahan.

Ketika peneliti meminta Dara untuk menilai dari rentang 0 (paling buruk) hingga 10 (paling baik) tentang masalah yang dihadapi, Dara memberi **nilai 6**. Sementara untuk rasa optimis bahwa masalah tersebut dapat diselesaikan, Dara memberi **skor 8**. Walaupun Dara sering merasa terganggu dengan pertanyaan-pertanyaan seputar pernikahan dan kenyataan bahwa dia masih melajang tanpa adanya pasangan, ia masih menyimpan rasa optimis bahwa hal tersebut akan segera terjadi meskipun waktunya tidak dapat ia diprediksi.

- **Pengisian lembar kerja ‘My Problem’ dilanjutkan dengan pembahasan**

Peneliti memberikan lembar kerja ‘My Problem’ dimana di dalamnya terdapat kolom-kolom dan Dara diminta mengidentifikasi kembali masalah utama serta perubahan-perubahan yang dialami dalam dirinya saat ini akibat munculnya masalah. Kolom-kolom tersebut terdiri dari kolom Perilaku (*Behaviours*), Emosi (*Emotions*), Gejala Fisik (*Body Symptoms*), Pandangan atau Pemikiran (*Thoughts & Images*), serta Kondisi kehidupan dulu dan saat ini.

Pada kolom paling tengah yakni nama masalah, Dara menuliskan **“Quarterlife Crisis dalam menjalin sebuah hubungan personal”** sebagai judul utama masalah yang ia

hadapi. Pengaruh masalah tersebut terhadap tingkah laku dan emosinya antara lain :

- Secara positif, ia jadi merasa lebih banyak waktu dihabiskan untuk bekerja, berbelanja, bersenang-senang dengan teman-teman dan keluarga.
- Munculnya perasaan galau saat melihat teman-teman yang sudah menikah dan memiliki anak.
- Muncul perasaan tidak percaya diri dan takut tidak ada orang yang bisa menerima dirinya apa adanya. Hal ini juga didukung oleh penjelasan pada kolom ‘Pandangan atau Pemikiran’ yang saling berkaitan erat dengan emosi.

“Sekarang kalau ada yang kenalan, saya suka merasa gimana gitu ya, mikir kenapa mereka mau deketin aku, apa karena saya dokter, karena saya S2 atau apa? Trus lebih ngerasa religius aja sih, mikirnya segala sesuatu kan sudah ada yang mengatur ya.”

Sementara dalam bentuk ciri fisik yang muncul, sebulan pertama setelah putus, ia merasakan ada yang tidak beres dengan tubuhnya, **mudah lelah dan tidak bergairah**. Ia juga pernah memeriksakan payudaranya ke rumah sakit karena merasa sakit di bagian dada, namun setelah di cek ternyata tidak ada masalah apapun.

Dara juga mencoba mengidentifikasi situasi kehidupannya dulu dan saat ini. Jika dulu ia tidak pernah merasa bingung setiap ditanya mengenai kapan ia akan menikah dan bagaimana harus menghabiskan malam Minggu (karena sudah ada Galih, kekasihnya), maka kondisi saat ini adalah :

- Adanya ketidakmampuan dalam menjawab pertanyaan yang sama (tentang kapan akan menikah).
- Bingung bagaimana harus menghabiskan hari libur kecuali bersama keluarga.
- Bingung karena tidak tahu harus bercerita kepada siapa disaat ia merasa senang atau sedih.

- **Pemberian *Miracle Question***

Selanjutnya, peneliti memberikan *miracle questions* seperti berikut ini :

“Saya ingin kamu berkhayal, dari kemarin kan kamu sudah menceritakan tentang semua masalahnya, coba sekarang bayangkan misalnya malam ini kamu tidur, sepanjang kamu tidur hingga pagi datang, ternyata ada keajaiban yang muncul, pas kamu terbangun pagi harinya, semua masalahmu selesai dan bisa teratasi. Kira-kira, hal apa saja yang akan terasa berbeda saat itu, yang membuat kamu tahu bahwa masalah itu sudah selesai?”

Dara lalu menjawab :

“Bukan prosesnya kan ya berarti? Tanda-tandanya aja kan ya? (sempat meminta penjelasan lagi terhadap pertanyaan peneliti). Hmm, mungkin akan lebih religius kali ya, lebih berpikir semua akan baik-baik saja (tertawa).”

*“Ngeliat tiba-tiba **ada orang yang dateng, dan orang itu mau ngelamar saya (tertawa), dan aku seneng, tiba-tiba kita langsung mempersiapkan semuanya, apa ya, yang pasti dia dateng untuk aku. Trus kalau orangtua yang pasti mereka jadi merasa tenang, dan ikut senang mempersiapkan semuanya. Apa lagi ya, ya kalau dibayangin sih gitu. Perasaan aku juga lebih settled aja sih, apa yaa lebih tenang dan bisa mikirin hal lainnya.”***

- **Merancang tujuan-tujuan dengan mengisi lembar kerja ‘SMART Goals’ dan dilanjutkan dengan pembahasan**

Peneliti memberikan lembar kerja ‘*SMART Goals*’ yang berisikan langkah-langkah dalam menentukan tujuan dan rencana di masa depan dengan spesifik dan penuh perhitungan. Pada kolom paling atas tempat dituliskannya tujuan spesifik, Dara memberikan 2 (dua) jawaban, antara lain :

- Keinginan untuk memiliki keluarga yang harmonis, anak-anak yang lucu dan suami yang mendukung kariernya. Keinginan tersebut selain berasal dari tuntutan orangtua juga merupakan keinginannya sendiri.
- Keinginan untuk menjadi wanita karier yang sukses, berhasil membangun RS sendiri dan menjadi direkturnya serta tetap menjalani praktek sebagai dokter gigi.

Sumber-sumber yang ia miliki dan membuatnya yakin bahwa kedua tujuan tersebut dapat tercapai adalah adanya rasa optimis dan kemauan untuk belajar dan berusaha yang ia miliki di dalam diri, sementara di lingkungan pertemanan pun ia memperoleh *teamwork* yang solid dan selalu menyemangati dirinya.

Tujuan-tujuan kecil dan tantangan yang harus dilewati dalam mencapai tujuan besar tersebut diatas lebih banyak mengenai tujuan kedua, yakni dalam hal keinginan untuk membangun RS. Sementara untuk tujuan pertama, Dara merasa lebih pasrah.

*“Sebenarnya agak bingung juga sih menentukan langkah-langkah kecil untuk tujuan memiliki keluarga. Karena berhubungan dengan kenyamanan, jadi **saya lebih pasrah aja tapi nggak tau nih ke depannya mau ngapain, belum terbayang**, karena saya bukan tipe orang yang agresif juga kan. Nah kalau yang nomor dua, saya lebih kebayang sih tahap-tahapnya gimana. ”*

Dara merasa tantangan untuk membangun RS adalah mendapatkan kepercayaan untuk

menjalin kerjasama dengan orang-orang yang ahli di bidangnya. Batasan waktu yang ditetapkan untuk mencapai kedua tujuan tersebut diatas adalah tahun ini untuk tujuan membangun keluarga, serta \pm 10 tahun untuk membangun RS milik pribadi.

- **Pemberian *Scaling Questions* sesuai dengan hasil ‘SMART Goals’**

Peneliti melanjutkan pertanyaan tentang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh Dara dengan cara memberikan lembar penilaian yang berisi *scaling questions* untuk dibahas bersama-sama. Tujuan pertama yang dibahas adalah mengenai keinginan untuk membangun keluarga. Dara menilai beberapa langkah yang bisa ia lakukan adalah dengan **bersedia membuka diri untuk dikenalkan pada orang-orang baru dan masuk ke dalam komunitas pergaulan baru**. Peneliti lalu memberikan *scaling question* :

“Dengan melihat kondisimu saat ini, seberapa yakin kamu bisa mencapai keinginan tersebut, bisa beri penilaian dari skala 0 (paling tidak yakin) hingga 10 (sangat yakin)?”

Dara lalu menjawab :

“Sangat yakin sih (tertawa). Berapa ya, 8,5 kali yah. Iya, 8,5 deh.”

Sementara tujuan kedua untuk membangun RS sendiri ketika ditanyakan dalam bentuk *scaling question*, Dara memberikan nilai 7. Berikut penjelasan Dara tentang mengapa ia memberikan penilaian berbeda kepada kedua tujuan tersebut :

*“Ya kalau tujuan pertama **membangun keluarga itu kan sebenarnya udah ada yang ngatur ya, jadi lebih pasrah tapi optimis** (tertawa). Kalau tujuan kedua ini lebih sulit, karena ada tahapan-tahapan yang harus dilewati dan itu prosesnya lama, makanya saya kasih skor lebih rendah. Kalau membangun RS tuh orang-orang mungkin masih bisa bilang, nggak mungkin lah, jadi bisa nggak mungkin terjadi kan (tertawa) harus kerja keras. Kalau yang ini (menunjuk ke tujuan pertama) udah ada yang mengatur. Ngerti kan maksud saya?”*

- **Penutup dan Pemberian *Scaling Question* Sebagai Penilaian Sesi Hari Ini**

Peneliti menutup sesi hari ini dengan merangkum seluruh materi yang telah diberikan dan memberikan apresiasi terhadap respon yang diberikan Dara dalam setiap kegiatan. Peneliti juga memberi kesempatan kepada Dara untuk memberi tanggapan, saran maupun kritik terhadap sesi hari ini. Menurut Dara, pada awalnya ia merasa kesulitan untuk menuliskan masalahnya pada lembar kerja karena ia merasa lebih nyaman

mengutarakannya secara langsung. Namun dari sesi ini, Dara bisa mengambil hal-hal positif, antara lain :

“..lebih merasa terbantu untuk mikirin lagi tujuan-tujuan aku dulu. Maksudnya, apa sih yang mau aku cari sekarang? Habis ini, ingat lagi, oiya, mau ini, mau itu. Seperti tujuan membangun RS itu aku sempat down, tapi pas nulis lagi jadi lebih terasa oh ini yang aku mau, makanya aku sekolah lagi kemarin. Jadi lebih..lebih perfeksionis lagi aja sih (tertawa).”

Secara keseluruhan, Dara memberikan **nilai 8** untuk materi sesi dan bagaimana materi tersebut memberikan efek positif bagi dirinya. Di akhir sesi, peneliti memberikan pengantar untuk gambaran aktivitas dan hal-hal yang akan dibahas di sesi selanjutnya.

Kesimpulan :

Sesi pertama ini juga berhasil memunculkan efek positif pada diri Dara, terlihat dari bagaimana ia bisa menilai perubahan yang terjadi dari tingkah lakunya saat *quarterlife crisis* muncul (dengan lebih banyak menghabiskan waktu untuk diri sendiri, teman-teman dan keluarga) serta menyadari adanya perubahan perilaku positif yang ia lihat dari orangtuanya. Pengisian lembar kerja cukup membantunya dalam menelaah lebih spesifik masalah yang dialami dan memunculkan aspek baru yang dirasakan lebih konkrit untuk dicapai, seperti fokus pada usaha membangun klinik. Hanya saja, peneliti merasa, Dara lebih mampu mengekspresikan isi pikirannya dalam bentuk lisan daripada menulis di lembar kerja. Dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan *solution-focused* pun, Dara ternyata lebih penuh pertimbangan, terlihat dari pemberian skor di *scaling question* yang mengandung ekspresi ketidakpercayaan serta adanya unsur religius dan kepasrahan yang tersirat dari jawaban *miracle question*.

5.2.2. Sesi 2 : Mengeksplorasi Dinamika Krisis yang Dialami, Perubahan-Perubahan dan Situasi-Situasi yang Menjadi Pengecualian (Exceptions)

Hari Pelaksanaan : Rabu, 2 Mei 2012

Pukul : 13:00 – 14:00 WIB (± 60 menit)

Tempat : Ruang tengah kediaman Dara, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan

Gambaran Umum Tempat :

Ruangan ini terletak persis di depan kamar Dara. Hanya terdiri dari 2 buah sofa kecil yang saling berhadapan dan sebuah meja, serta ada lemari kecil tempat menaruh

pajangan berupa beberapa bingkai foto. Suasana tampak sepi dengan pencahayaan berasal dari sinar matahari yang masuk lewat jendela.

Observasi Umum :

Dara mengenakan celana panjang *jeans* dan kaos berwarna putih. Secara keseluruhan, penampilannya santai namun dapat dikatakan cukup rapih untuk aktivitas di dalam rumah. Posisi duduknya menghadap peneliti dan seringkali mengangkat kakinya berselonjor di atas sofa. Selama berbicara, dari intonasinya terdengar rileks dan antusias. Sesekali Dara tertawa saat berbicara. Sesi sempat terinterupsi sebentar (sekitar 5 menit) saat Dara mengangkat telepon rumahnya.

Proses Intervensi :

• **Pembukaan**

Peneliti merefleksikan kembali hasil pembahasan sesi sebelumnya dan menjelaskan kepada Dara apa saja yang akan menjadi topik pembahasan pada sesi kali ini. Peneliti menanyakan kepada Dara perkembangan apa saja yang terjadi sejak pertemuan terakhir. Dara menceritakan bahwa saat ini ia merasa lebih santai meskipun sese kali masih terlintas pertanyaan-pertanyaan dalam dirinya tentang mengapa sampai sekarang ia belum memiliki pacar. **Dara menggunakan waktu selama kurang lebih seminggu kemarin untuk lebih fokus kepada pekerjaannya.** Pada awalnya ia hanya mampu menjabarkan perasaannya sebagai rasa *plong* dan bebas, lalu ia mulai bercerita bahwa ia sempat dikenalkan kepada seseorang beberapa hari yang lalu dan orang tersebut sempat mengirimkan pesan singkat via telepon kepadanya. Dara menduga mungkin peristiwa itu menjadi pemicunya. Apalagi tidak lama setelah itu mereka sempat bertemu dan laki-laki tersebut terlihat dekat dengan ayah Dara. Sejak kejadian itu, Dara hanya berharap perubahan yang terbaik untuk dirinya meskipun ia belum bisa menggali lebih banyak lagi. Dara memberikan **skor 8,5** dalam menilai perasaannya saat ini, dengan alasan bahwa **ada perasaan lebih bahagia di hari ini dibandingkan sesi sebelumnya.** Berikut kutipannya tentang peristiwa perkenalan yang terjadi di minggu lalu :

“Ayah saya menyarankan saya untuk melihat potensi ke depannya seperti apa, kayaknya dia sreg sama (laki-laki) yang satu ini, karena lebih banyak ngobrol sama dia. Tapi saya nggak yang menolak atau bagaimana, hanya yaaa mencoba menyenangkan orangtua dulu lah, lebih ke gimana ya, jadi berpikiran positif aja sih.”

• **Menganalisa Dinamika *quarterlife crisis* Berdasarkan Teori Ciri *Emerging Adulthood***

Peneliti menjelaskan secara singkat dinamika terjadinya *quarterlife crisis* dengan menggunakan teori berupa ciri-ciri tahapan perkembangan *Emerging Adulthood* sebagai panduan pertanyaan untuk menggali lebih jauh perubahan-perubahan yang dialami. Menurut Dara, hal yang paling ia sadari ada perubahan adalah dalam hal pengambilan keputusan. Bila saat masih remaja dulu ia sering menyerahkan keputusan di tangan orang lain dan banyak menggunakan kata “*terserah*”, saat ini meskipun sesekali masih terjadi, frekuensinya tidak sesering dulu. **Ia merasa lebih dituntut untuk mengemukakan apa yang ia rasakan dan ingin ia lakukan.** Sementara dalam hal relasi interpersonal, Dara mengemukakan perbedaan sebagai berikut :

“Kalau dulu pas sama pacar kita kan yang penting kita cinta, kita sayang, kalau sekarang sih ngerasanya penting untuk melatih komunikasi dan toleransi. Gimana biar bisa membangun hubungan yang lebih baik di masa depan. Pikirannya udah masa depan sih sekarang (tertawa). Kalau sekarang ngelihat cowok tuh bukan fisik tapi lebih ke bagaimana cowok ini bisa bertanggungjawab terhadap saya dan keluarga.”

Dalam hal *identity exploration* atau mengeksplorasi diri, Dara menceritakan pengalamannya mencoba bepergian ke luar kota seorang diri, terutama ke desa terpencil sebagai bagian dari praktek sebagai dokter. Dari hasil mencoba pengalaman baru tersebut, **ia mulai mendapatkan kepercayaan dari orangtuanya untuk bepergian seorang diri, sesuatu yang tidak pernah ia dapatkan saat masih bersekolah dulu.** Sementara dalam hal *instability* atau masa dimana individu menyadari apa yang mereka lakukan adalah keputusan yang salah, Dara menceritakan mengenai keputusannya menjalin hubungan dengan Galih. Sambil tertawa ia menjelaskan :

“Pernah banget, ya itu pas saya sama Galih. Pas dua tahun pertama sih saya merasa ini keputusan yang tepat, pria yang tepat. Tapi hampir 3 tahun berjalan, melihat dia nggak ada perubahan, saya terus yang memberikan support, nah itu labil banget deh jadinya. Sempet kepikiran, nih aku salah apa nggak sih? Maksudnya masa aku terus sih yang ngambil peran semuanya, sementara dia kan cowok, kemana aja? Adalah rasa capek, rasa terhadap pilihan aku benar nggak sih? Tapi aku sayang sama dia.”

***Self-focus* dimaknai Dara dengan cara memfokuskan diri pada jenjang karier dia saat ini.** Meskipun ia memiliki tujuan akhir untuk mendirikan rumah sakit, saat ini ia

akan lebih berkonsentrasi merintis usaha klinik bersama dengan teman-temannya. Keputusan bergabung dengan teman-temannya tersebut adalah murni keputusannya sendiri dan ia merasa harus bertanggungjawab menjalani keputusan tersebut. Dara saat ini juga sudah merasa yakin bahwa dirinya sudah dewasa, meskipun secara fisik badannya mungil dan orangtuanya masih sering menganggapnya seperti anak kecil, **Dara selalu berusaha menunjukkan bahwa ia sudah dewasa dan mampu melakukan segala sesuatunya sendiri dengan penuh tanggung jawab.** Ciri terakhir yakni *the age of possibilities* dianggap Dara sebagai tahap dimana ia harus lebih positif memandang masa depan, meskipun demikian, bukan berarti ia menerima hal-hal yang tidak membuatnya nyaman, seperti misalnya dalam hal relasi interpersonal, ia terbuka saat ada laki-laki yang mengajaknya kenalan atau mengirimkan pesan singkat kepadanya, namun bila ternyata ia menjadi tidak nyaman, maka ia tidak akan berusaha menunjukkan tanpa harus berpura-pura.

- **Mengeksplorasi situasi yang menjadi pengecualian (*exceptions*)**

Peneliti menggali lebih jauh situasi-situasi dimana masalah yang dialami tidak muncul. Pada kasus Dara, masalah yang dimaksud adalah terkait isu tuntutan untuk menikah dari orangtua serta kerisauan yang muncul dalam diri akibat kondisi yang masih melajang atau tidak punya pacar.

Peneliti bertanya,

“Adakah saat-saat atau situasi-situasi dimana masalah yang sedang dialami dan perasaan yang mengikutinya tidak muncul? Jika ya, pada situasi seperti apa?”

Dara kemudian menjawab :

*“Saat kumpul bersama keluarga. Rasanya seperti senang aja sih, meskipun keluarga disini juga termasuk orangtua saya. Mereka memang menuntut sih, tapi kalau saya lagi ngumpul bersama, suasana santai, bersenang-senang, misalnya karaoke, makan bareng di luar rumah. Lalu mereka juga tidak menyinggung apapun soal itu, yah saya merasa kegalauan itu jadi hilang. Selain itu ya paling **kalau lagi jalan bareng teman-teman** ya.”*

Usaha-usaha yang dilakukan untuk memunculkan kondisi perkecualian itu agar tetap muncul adalah dengan **aktif mengajak keluarga di rumah untuk pergi di akhir minggu.** Dara mengaku lebih mudah mengajak seluruh keluarganya bepergian keluar rumah daripada mengajak teman-temannya. Bersama teman-teman menjadi lebih sulit

untuk terwujud karena mereka sudah memiliki kesibukan masing-masing. Dara merasa situasi-situasi perkecualian (*exception*) tersebut efektif dalam menghilangkan masalahnya sejenak adalah karena ia bisa bebas bernyanyi dan berteriak-teriak saat karaoke dan itu sangat menghibur dirinya dan merasa lega.

Sementara untuk aktivitas-aktivitas yang sifatnya individual, seperti membaca buku, ke salon dan berbelanja di toko buku, Dara justru merasa hal tersebut bukanlah sebuah pengecualian. Alasannya adalah karena ia biasanya melakukannya seorang diri dan kondisi itu memicu munculnya pikiran-pikiran yang memicu kegalauan, apalagi kalau pergi ke pusat keramaian seorang diri, ia masih bisa melirik ke sekeliling dan menemukan orang-orang yang tampak bahagia dengan pasangannya atau teman-temannya.

Dara tidak bisa memastikan bahwa potensi untuk mempertahankan munculnya situasi yang menjadi *exceptions* akan semakin besar di masa datang. Dalam rentang jangka pendek, situasi tersebut masih sangat besar potensinya untuk dimunculkan kembali, namun ia tidak tahu apakah kalau nanti ia sudah memiliki pacar atau menikah, situasi tersebut akan tetap muncul. Skor rasa optimis terhadap munculnya situasi *exceptions* yang diberikan oleh Dara adalah **8,5**.

- **Menganalisa Perubahan-perubahan yang Dialami**

Peneliti memberikan selembar kertas kerja “*Situasi Itu dan Pengaruhnya Terhadapku*” kepada Dara untuk diisi dan selanjutnya dibahas secara singkat. Lembar kerja ini terdiri dari 3 (tiga) bagian, yakni kolom situasi yang dianggap mengganggu terkait dengan relasi interpersonal, kolom orang-orang yang ikut terlibat dalam situasi itu serta kolom terakhir adalah perasaan yang muncul dari situasi tersebut. Dara menuliskan **situasi saat ini dimana ia tidak memiliki pacar dan hal itu cukup mengganggunya**. Keluarga dan teman-teman menjadi orang-orang yang paling berpengaruh secara langsung terhadap dirinya sehubungan dengan masalah tersebut. Walaupun pertanyaan dari keluarga terkadang membuatnya terganggu, Dara tidak memungkiri bahwa di sisi lain ia merasa terhibur dengan kehadiran mereka. **Perasaan yang muncul dari situasi tersebut adalah adanya rasa jenuh dan bingung karena tidak ada seseorang yang bisa diajak untuk berbagi cerita**. Seperti penjelasannya berikut :

“Kalau lagi macet nih di jalan, 2 jam, sekarang jadi bosan di mobil sendirian, kalau pas masih ada pacar kan enak bisa ada yang ditelepon cuma untuk bilang “Hai.”, cerita segala macam, sekarang nggak ada. Itu berasa banget deh. Trus kalau saya lagi seneng, saya mau cerita ke siapa nih, kalau cerita ke teman-teman ya bisa cuma rasanya tetap beda.”

Dara menambahkan bahwa ada perbedaan yang sangat mendasar antara bercerita ke sahabat, ke teman laki-laki dengan ke pacar. Ia merasa teman-temannya sudah memiliki kesibukan sendiri apalagi sebagian besar sudah menikah sehingga ia takut merepotkan. Sementara dengan teman laki-laki biasanya akan muncul prasangka yang negatif, apalagi kalau teman laki-laki tersebut sudah ada kekasihnya. Hal inilah yang menjadi alasan Dara bahwa memiliki pasangan dalam hubungan berpacaran menjadi sangat penting.

- **Penutup**

Peneliti menutup sesi hari ini dengan merangkum seluruh materi yang telah diberikan dan memberikan apresiasi terhadap respon yang diberikan Dara dalam setiap kegiatan. Peneliti juga memberi kesempatan kepada Dara untuk memberi tanggapan, saran maupun kritik terhadap sesi hari ini. Menurut Dara, sejak terakhir kali bertemu peneliti hingga hari ini, ia bisa merasakan dengan jelas adanya perbedaan secara emosional yakni rasa bahagia yang muncul. Apalagi secara kebetulan ia sedang disibukkan oleh kegiatan di klinik dan sedang menjalani hari-hari awal kursus bahasa Inggris. **Mengisi lembar kerja juga membantunya dalam mengingat apa saja yang pernah menjadi tujuan-tujuan kecil dan pada akhirnya terpacu lagi untuk meraihnya.** Atas dasar itulah, Dara memberikan skor 9 terhadap keseluruhan sesi hari ini dan bagaimana sesi ini memberikan kontribusi positif untuk dirinya.

Pada akhir sesi, peneliti memberikan pekerjaan rumah berupa lembar kerja *“Positive Qualities Survey”* dimana Dara diminta untuk melakukan survei kepada orang-orang terdekatnya untuk menilai 3 (tiga) sifat positif yang dimilikinya.

Kesimpulan :

Pada sesi ini terungkap bahwa keluarga memegang peranan penting dalam kehidupan Dara. Ia memperoleh *insight* bahwa dari keluarga ia memperoleh kebahagiaan dan perasaan terbebas dari masalah sebagaimana terungkap dalam jawaban-jawabnya atas *exception questions*. Di sisi lain, keluarga khususnya orangtua juga kerap memberikan

pertanyaan seputar rencana menikah dan tuntutan untuk mencari pasangan yang membuat Dara risau.

Penjelasan mengenai lembar kerja yang diberikan hari ini menunjukkan bahwa Dara mampu membedakan fungsi dari memiliki pasangan dan bahwa hal tersebut tidak dapat digantikan dengan sosok teman-teman, khususnya dalam hal berbagi cerita-cerita personal.

5.2.3. Sesi 3 : Mengeksplorasi Potensi Diri

Hari Pelaksanaan : Jumat, 11 Mei 2012

Pukul : 17:00 – 18:00 WIB (\pm 60 menit)

Tempat : Klinik tempat Dara berpraktek, Mampang, Jakarta Selatan

Gambaran Umum Tempat :

Ruangan klinik terdiri dari ruang tunggu dan ruangan praktek dokter gigi. Sesi dilakukan di dalam ruang praktek, dimana terdapat sebuah meja dan 2 buah kursi yang saling berhadapan. Ada sebuah kursi pemeriksaan gigi dan televisi yang dimatikan selama sesi dimulai. Ruangan tampak bersih dengan suhu kamar dan pencahayaan yang cukup nyaman.

Observasi Umum :

Penampilan Dara tampak rapih dan formal dengan kemeja berwarna biru dan celana panjang bahan berwarna hitam. Caranya berbicara dan merespon pertanyaan dari peneliti masih sama seperti sesi sebelumnya. Perbedaannya hanya pada *setting* tempat yang sedikit lebih formal karena dilakukan di ruang prakteknya. Posisi duduk Dara tegak agak condong ke depan dengan tangan terlipat di meja. Ia juga dua kali meminta izin untuk menengok ke arah pintu keluar guna mengecek sekiranya ada pasien yang datang meskipun hari dan jam sesi ini bukanlah jadwalnya berpraktek. Sebelum sesi dimulai, Dara sempat bercerita mengenai kondisi kemacetan di jalan yang membuatnya kesal karena akan datang terlambat.

Proses Intervensi :

- **Pembukaan & Pembahasan *Positive Quality Survey***

Peneliti merefleksikan kembali hasil pembahasan sesi sebelumnya dan menjelaskan kepada Dara apa saja yang akan menjadi topik pembahasan pada sesi kali ini. Peneliti juga menanyakan perkembangan yang terjadi dari sesi minggu lalu hingga hari ini, dan

menurut Dara ia tidak menemukan peristiwa yang istimewa, semua berjalan biasa saja dan ia pun merasa biasa-biasa saja. Peneliti menanyakan tentang tugas rumah berupa “*Positive Quality Survey*” yang telah dikerjakan dan kesan-kesan Dara terhadap hasil dari tugas rumah tersebut. Menurut Dara, ia tidak menyangka bahwa orang-orang yang ia mintai pendapat ternyata bisa menilai beberapa sisi positif tentang dirinya. Dara meminta kakak ipar dan 2 orang temannya untuk mengisi survei tersebut, mereka memasukkan sifat “**Kind**” atau “**Baik**” dari 3 sifat yang ada. Ketika ditanya reaksinya saat mengetahui bahwa sifat itu yang paling banyak disebutkan, Dara merasa sangat senang dengan penilaian tersebut.

Dara memberikan skor 9 ketika diberikan *scaling questions* mengenai seberapa besar pengaruh dari penilaian orang lain tersebut terhadap kondisinya saat ini. Menurut Dara, orang-orang yang ia mintai pendapat adalah orang yang sangat dekat dengan dirinya, sehingga penilaian positif benar-benar memberikan energi positif dan semangat pula untuk dirinya sendiri. Dara juga yakin bahwa opini dari mereka bisa membantunya dalam menyelesaikan masalahnya, ia memberikan skor 8,5, karena ada proses dan butuh waktu untuk membuktikannya.

Sifat yang paling tidak disangka-sangka akan muncul dalam lembar penilaian tersebut adalah sifat pintar. Dara merasa dirinya tidak cukup pintar (*smart*) apalagi menurut definisinya, orang yang pintar itu seharusnya memiliki wawasan luas terhadap segala macam hal dan mampu menempatkan diri dalam segala situasi, sementara ia tidak menilai dirinya tepat untuk definisi itu.

“Mungkin mereka bisa menyebutkan saya smart, karena saya sudah sampai pada jenjang S2, mungkin ya dalam bayangan mereka, itu smart.”

Jika melihat sifat-sifat positif tersebut dan memilih mana yang sekiranya bisa dijadikan nilai tambah untuk memenuhi tujuannya dalam memperoleh pasangan, Dara menyebutkan 5 (lima) sifat, yakni : **baik, penyayang, sabar, perhatian dan cinta keluarga**. Langkah-langkah pengaplikasian kelima sifat tersebut adalah dengan menunjukkan tindakan nyata kepada laki-laki yang mendekatinya dan kebetulan Dara pun juga merasa sreg. Ia tidak akan menunjukkan bentuk perhatian apabila ia sendiri merasa tidak cocok dengan laki-laki yang mendekatinya.

- **Menggali Potensi Positif dalam Diri Partisipan**

Kali ini peneliti meminta Dara untuk menuliskan *“Positive Personal Qualities”* yang berasal dari opini pribadi. Dara lalu menuliskan 5 (lima) sifat yang ia sadari ada di dalam dirinya, antara lain **penyayang keluarga, sabar, semangat dalam belajar, mau berusaha dan mau mengalah untuk hal-hal tertentu**. Sifatnya yang menyayangi keluarga lebih dilandasi oleh kebiasaannya untuk selalu mengutamakan keluarga dalam berbagai macam kondisi. Ia juga merasa sifatnya yang selalu semangat dalam belajar adalah satu sifat yang paling cocok menggambarkan dirinya. Jika ia tidak mengerti akan suatu hal, ia tidak segan untuk bertanya dan mencari tahu lebih jauh. Menurut Dara, dengan semakin banyak belajar, ia menjadi semakin sadar bahwa banyak hal yang ia tidak tahu. Sifatnya ini sempat disadari oleh salsah satu rekan kerjanya di klinik yang beberapa kali meuji semangatnya untuk terus belajar meskipun sudah selesai menjalani perkuliahan. Dara juga menyebutkan kebiasaannya untuk mengalah dalam hal-hal tertentu. Beberapa orang memang menganggap kebiasaan tersebut kurang baik, namun berhubung Dara memang tidak suka mencari keributan dan mencari musuh, ia merasa akan lebih menguntungkan bila ia mengalah dalam menghadapi konflik. Contoh gambaran sifat mudah mengalah ini tercermin dari hubungannya dengan mantan pacarnya, Galih :

“Saya ngerasa dia orangnya keras banget, dan saya sendiri sebenarnya jarang berantem saya lebih banyak menahan perasaan, karena saya lebih merasa lebih baik saya mengalah deh daripada kita berantem. Kalau dipikir-pikir, ada nggak bagusnya juga, gitu karena saya sebenarnya ingin ungkapkan, tapi daripada daripada, saya lebih baik diam. Nah mengalah sama sabar itu hampir sama kali ya.”

Dara mulai menyadari adanya sifat-sifat positif tersebut sejak ia lulus dari tingkat S-2, khususnya pada sifat semangat dalam belajar. Ia mengingat masa saat ia diajak bekerjasama masuk tim untuk membangun klinik dan disana ia benar-benar merasakan harus belajar semuanya dari nol dan dituntut untuk aktif bertanya kepada orang-orang yang lebih berpengalaman. Dara juga banyak bertemu orang lain yang usianya jauh lebih tua dan masih bersemangat untuk belajar, hal inilah yang semakin menegaskan tekadnya untuk tetap belajar karena ingin seperti mereka.

Dara juga selalu diingatkan oleh orang-orang terdekatnya tentang pentingnya untuk terus bersabar. **Ia percaya bahwa kesabarannya akan membawa kebahagiaan yang lebih besar di masa yang akan datang, apalagi berkaitan dengan masalah relasi interpersonal yang ia hadapi.**

“Ada teman saya pernah bilang, kamu tuh orangnya nggak macem-macem, baik,

orang yang baik akan memperoleh pasangan yang baik pula. Saya samap sekarang percaya itu, ya semacam motto kali ya jadinya. Alhamdulillah semua teman-teman saya sih menyemangati.”

Salah satu usaha yang Dara lakukan untuk memastikan bahwa kualitas positif yang ada dalam dirinya masih dan akan terus ada antara lain :

- Melakukan tindakan yang sederhana namun tetap mencerminkan dirinya yang apa adanya. Seperti misalnya untuk menunjukkan bahwa dirinya adalah seorang penyayang keluarga, ketika sedang dekat dengan seorang laki-laki, ia akan berusaha mengenalkan laki-laki tersebut kepada keluarganya dan mengajaknya terlibat dalam kegiatan-kegiatan keluarganya.
- Mencari lingkungan yang membuatnya bisa terus menampilkan sisi positif tanpa perlu merasa aneh atau canggung. Misalnya lingkungan teman-teman kerja Dara yang semuanya dinilai sangat pintar, mau terus belajar dan selalu memberikan semangat positif, sehingga Dara bisa dengan bebas menggali semua potensi positif dalam dirinya.
- Dalam hal mencari pasangan, Dara harus mengenalkan terlebih dahulu laki-laki yang akan menjadi pacarnya dan jika keluarganya menyetujui, baru ia mau melanjutkan hubungan tersebut. Hal inilah yang mempertegas nilai dalam dirinya untuk menyayangi dan mengutamakan keluarga.

Dara juga merasa opini “*Smart*” yang ditujukan kepadanya terkadang membebaniya dalam memilih pasangan, apalagi dengan gelar S-2 dan profesi dokter gigi yang disandangnya. Ia merasa penilaian bahwa dirinya pintar hanya dengan gelar akademis yang sudah ia miliki sangat berlebihan, karena ia sendiri merasa masih perlu banyak belajar. Dara mematok **skor 8,5** saat peneliti memberikan *scaling question* kepadanya tentang seberapa yakin dirinya akan potensi-potensi positif tersebut dapat menyelesaikan semua masalah. Alasannya :

“Saya percaya semua udah diatur sih, ya kadang saya melihat foto teman-teman di Facebook, merasa wah mereka hidupnya bahagia ya, ada anak dan suaminya, saya mikir yah nanti giliran saya ada juga kok. Apa ya, ya suatu saat saya bakal seperti mereka juga, jadi ya sabar aja. Sabar tuh (tertawa sambil menunjuk kertas kerja yang sudah terisi).”

Dara sempat merasa kondisinya ini adalah sebuah ironi, mengingat kembali sifat-sifat positif yang ia miliki, pengorbanan dan kesabarannya menjalani hubungan dengan

Galih, serta pendidikan yang ia tempuh, semua itu ternyata belum mampu membawa keberhasilan untuk mencapai harapannya untuk menikah.

- **Mengidentifikasi *Coping Skills* Saat Menghadapi Situasi yang Tidak Nyaman**

Peneliti menanyakan kepada Dara situasi-situasi yang tidak mengenakkan untuknya dan bisa memunculkan kembali perasaan negatif serta bagaimana Dara mengatasinya. Menurut Dara, **ketika ia sedang merasa sangat senang dan ingin membagikan kesenangannya tersebut dengan bercerita, namun tidak ada orang yang bisa ia ajak bicara, maka situasi tersebut justru akan memunculkan perasaan yang tidak mengenakkan untuknya.** Teman-temannya mungkin saja bisa menjadi opsi, namun Dara lebih sering menyadari bahwa ia membutuhkan seseorang (dalam hal ini adalah pacar). Bila situasi ini muncul, ia hanya bisa memendam kegundahannya dan berpikir, *“Ya Sudahlah, nanti lama-lama juga hilang sendiri.”* Kedua, **situasi yang tidak mengenakkan terjadi saat ada seorang teman laki-laki yang mendekati dan mengaku tertarik kepada Dara namun Dara tidak tertarik kepadanya. Hal ini membuat Dara menjadi merasa bersalah.** Apalagi selama ini Dara sering meminta bantuan kepadanya dan laki-laki tersebut merasa dimanfaatkan, padahal Dara hanya menganggapnya teman biasa. Masalah tersebut menciptakan kerenggangan sampai sekarang dan memunculkan perasaan yang yang tidak nyaman. **Biasanya, jika menemukan situasi yang tidak mengenakkan seperti ini, Dara jadi merefleksikan diri sendiri :**

“Saya jadi mikir, apa benar ya saya hanya baik kalau lagi ada maunya saja? Tapi dia toh buktinya dia mau kok menolong. Ya udah pada akhirnya lagi-lagi mengalah aja pas dia merasa kita nggak perlu berteman lagi.”

Contoh teknik yang digunakan Dara untuk mengatasi situasi yang tidak mengenakkan tersebut adalah dengan diam. Ketika ada orang lain yang mencurigai perubahan perilakunya, biasanya ia tidak langsung berterus terang melainkan memberikan alasan yang berbeda. Baru ketika ia merasa perasaannya lebih baik, ketika orang yang memang diinginkan untuk berbagi tersebut datang menyapanya, Dara baru mulai terbuka menceritakan hal-hal yang telah tertunda itu. ia sempat terpikir mengatasi perasaan yang tidak nyaman tersebut dengan menulis, misalnya di *blog* atau di buku harian, namun hanya sebatas keinginan dan sering ia tunda-tunda sampai

akhirnya rasa nyaman tersebut hilang dengan sendirinya dan ia kembali lupa akan keinginannya untuk bercerita lewat tulisan. Dara pernah mencoba menulis di buku harian namun kata-kata yang ia inginkan tidak dapat keluar dari pikirannya, sehingga ia merasa menulis bukanlah media yang efektif untuk mengungkapkan perasaannya.

“Kalau dalam hal mencari pasangan sih, ya ada yang ingin diungkapkan, tapi pada akhirnya saya.. ngebatin dalam hati aja. Naaaah, waktu dulu ada masalah dengan Galih pun, pada akhirnya ngebatin lagi, ya bisa jadi nyaman sih tapi baru terasanya nanti-nanti.”

Sementara untuk bercerita dengan teman, menurut Dara, hal itu bisa saja dilakukan namun ia selalu berpikir belum tentu apa yang ia ceritakan akan membuat teman-temannya merasa nyaman.

Peneliti lalu memberikan sebuah *exception questions* kepada Dara, dimana ia diminta mengingat kembali situasi dimana ia memiliki komunikasi yang baik dengan lingkungan dan memperoleh cara *coping* yang efektif dalam menghadapi masalah, lalu meminta dara mengira-ngira apa yang akan terjadi pada dirinya dan lingkungan. reaksi Dara terhadap *exception question* tersebut adalah menyebutkan **situasi dimana ia bisa bebas bercerita, yakni situasi yang berhubungan dengan pekerjaan khususnya masalah seputar klinik yang ia bangun bersama teman-teman satu tim**. Bila terjadi masalah, Dara tidak segan-segan untuk langsung bercerita karena merasa timnya adalah orang yang tepat dan tema yang dibahas juga sesuai dengan konteksnya, yakni seputar kesehatan dan finansial. Akan tetapi, hal ini tidak bisa diaplikasikan dalam urusan personal.

Dara juga menyadari bahwa teknik diam yang ia pilih tersebut ternyata bisa gagal apabila diaplikasikan dalam hubungan berpacaran, terutama saat ia masih menjalin hubungan dengan Galih. Seharusnya ada masa-masa dimana ia mengutarakan isi hatinya sehingga hal inilah yang menjadi pelajaran buat hubungan yang akan ia jalin di masa depan.

- **Penutup**

Peneliti menutup sesi hari ini dengan merangkum seluruh materi yang telah diberikan dan memberikan apresiasi terhadap respon yang diberikan Dara dalam setiap kegiatan. Peneliti juga memberi kesempatan kepada Dara untuk memberi tanggapan, saran maupun kritik terhadap sesi hari ini. **Dara memberikan komentar bahwa setiap kali**

ia sudah selesai bercerita kepada peneliti, ia bisa merasakan kelegaan dan matanya berbinar-binar. Ia juga merasa lebih bergairah lagi untuk bekerja.

Berikut kutipannya atas manfaat dari sesi ini :

“Mungkin karena saya selalu berpikir saya nggak punya teman kali ya, ya terus datang sesi ini kan cuma didengar, perannya beda sama teman-teman, kalo teman ujung-ujungnya ngasih saran ini-itu padahal saya cuma ingin cerita aja. Cerita aja semuanya.”

Atas keseluruhan sesi ini, Dara memberi **nilai 8** dengan alasan tersebut diatas. Peneliti menutup sesi dengan memberikan sebuah tugas rumah bersifat eksperimental, dimana Dara diminta untuk mempraktekkan teknik komunikasi yang dianggap efektif terhadap salah satu atau lebih orang terdekat seputar kekhawatirannya akan masalah relasi interpersonal. Hasil dari berhasil atau tidaknya penerapan teknik komunikasi tersebut akan dibahas di sesi berikutnya.

Kesimpulan :

Sesi ini secara keseluruhan mampu memfasilitasi Dara dalam menggali potensi positif dalam dirinya, baik itu dari orang lain maupun pendapatnya pribadi. Pengisian lembar kerja *Positive Personal Qualities* memberikan keyakinan bagi Dara sendiri pada aspek positif yang ia rasa menjadi kelebihanannya. Dari komentar-komentarnya, tampak Dara cukup percaya diri untuk bertahan dengan sifat yang ada meskipun ia menyadari sifat-sifat tersebut memiliki kerugian, misalnya memilih untuk diam daripada mengungkapkan isi hati saat merasa tidak nyaman.

Teknik yang digunakan dalam mengatasi masalah juga dapat ia evaluasi dengan baik dari sisi positif dan negatifnya. Ia juga menyebutkan situasi yang tepat dan tidak tepat untuk menerapkan teknik tersebut, alternatif lain dari teknik yang biasanya ia gunakan serta mengapa hal itu tidak berhasil. Pada akhirnya, selain mendapat masukan mengenai aspek positif, sesi ini juga mampu menciptakan rasa lega dan menjadi wadah bercerita yang efektif bagi Dara.

5.2.4. Sesi 4 : Menentukan Solusi dan Terminasi

Hari Pelaksanaan	: Senin, 21 Mei 2012
Pukul	: 17:00 – 18:00 WIB (± 60 menit)
Tempat	: Klinik tempat Dara berpraktek, Mampang, Jakarta Selatan
Gambaran Umum Tempat :	

Ruangan klinik terdiri dari ruang tunggu dan ruangan praktek dokter gigi. Sesi dilakukan di ruang tunggu karena kebetulan tidak ada jadwal praktek. Ruang tunggu terdiri dari sebuah sofa dan beberapa kursi plastik serta sebuah meja berisi majalah dan koran-koran.

Observasi Umum :

Dara duduk bersebelahan dengan peneliti di sebuah sofa. Penampilannya santai dengan kaos oblong dan celana *jeans*. Hari ini Dara sering tertawa dan beberapa kali berceloteh mengenai aktivitasnya beberapa hari terakhir sebelum sesi dimulai. Selama sesi berlangsung, Dara tampak rileks dengan posisi duduk bersandar dan menyilangkan kakinya. Dara juga membangun kontak mata yang baik saat bercerita maupun mendengarkan instruksi atau pertanyaan dari pemeriksa. Setiap peneliti bertanya, menanggapi dan memberikan instruksi untuk mengerjakan lembar kerja, Dara selalu merespon dengan cepat. Ia tidak banyak berpikir atau terdiam, artikulasi dan nada bicaranya pun terdengar jelas dan temponya cepat. Saat mengerjakan kuesioner, Dara banyak memberikan komentar sambil terus mengerjakan hingga selesai. Komentar yang diberikan adalah seputar kondisinya saat ini dan membandingkannya dengan item-item dalam kuesioner sambil sesekali tertawa kecil.

Proses Intervensi :

• **Pembukaan & Pembahasan Mengenai Komunikasi dari Sesi Sebelumnya**

Peneliti mengulas kembali sesi sebelumnya, terutama mengenai tugas untuk mempraktekkan teknik komunikasi yang efektif dalam membahas masalah seputar relasi interpersonal dengan orang terdekat. Dara mencoba menceritakan masalahnya seputar kondisinya saat ini yang belum memiliki pacar kepada salah satu rekan sesama dokter di klinik tempatnya bekerja. Walaupun ia menilai hubungan mereka tidak dekat, karena rekan tersebut tiba-tiba mulai bercerita terlebih dahulu tentang keluarganya, Dara pun akhirnya terpancing untuk ikut bercerita. Dari kejadian tersebut, **Dara pun mengambil kesimpulan bahwa ia menjadi lebih terbuka bila lawan bicaranya lebih dulu terbuka menceritakan masalahnya, apalagi kalau ternyata topik yang diangkat tidak jauh berbeda dengan apa yang saat ini Dara alami.** Dengan mendapati lawan bicaranya berada dalam situasi yang serupa, Dara tidak lagi dihindangi perasaan bersalah atau takut mengganggu orang lain seperti saat ia ingin bercerita dan menghubungi salah satu temannya. Menurut Dara, hal itulah yang kerap

membuatnya enggan bercerita karena ia tidak ingin mengganggu waktu dan suasana hati orang lain karena kehadiran dirinya yang membawa cerita dengan nuansa tidak mengenakkan.

Hasil dari komunikasi dan sesi saling bercerita dengan rekannya tersebut adalah beberapa masukan positif yang Dara peroleh yang membuat pikirannya menjadi lebih terbuka. Kesimpulan lain yang diambil oleh Dara antara lain :

- Dara merasa lebih efektif bila bercerita saat bertatap muka langsung karena dengan begitu ia bisa melihat ekspresi lawan bicaranya daripada lewat telepon atau pesan instan (SMS atau *Blackberry Messenger*).
- Dara akan lebih banyak berbicara bila lawan bicaranya mampu mengikuti alur cerita dan permasalahannya serta tidak banyak bertanya, melainkan lebih ke sikap mendengarkan dan berbagi cerita dengan tema yang sama.

Dara juga menceritakan perkembangan yang ia alami sejak sesi sebelumnya. Menurut Dara, perubahan yang signifikan terhadap masalahnya belum terjadi, namun ia mulai merasa lebih nyaman dan terbiasa dengan kondisinya saat ini. Ia mencoba membandingkan dengan kondisinya saat dulu memasuki sesi pertama dimana ada perasaan emosional dan berapi-api dalam menjelaskan masalahnya, sementara saat ini ia sudah mulai merasa lebih santai dalam berbicara khususnya pada sesi konseling ini.

“Kan yang jadi fokus masalah ada soal relasi, sekarang saya nggak lagi berpikir, saya harus punya relasi, maksudnya kayak pacaran gitu, nggak, sekarang malah menikmati sama teman-teman, orang-orang yang dekat sama saya, dan keluarga. Lebih ke situ sih.”

- **Menentukan Solusi Melalui Pengisian Lembar Kerja “Re-Building My Solution”**

Lembar kerja *Re-Building My Solution* berisikan 3 (tiga) kolom, yakni kolom situasi yang muncul atau masalah yang ingin dicapai, kolom solusi yang selama ini digunakan serta kolom analisa solusi, dimana Dara diminta menganalisa kembali apakah solusi yang ia gunakan selama ini pantas untuk dipertahankan, harus dimodifikasi atau justru diubah total.

Dara menjelaskan bahwa situasinya saat ini adalah kehidupannya tanpa kehadiran pasangan (pacar), sehingga ia ingin dalam waktu dekat bisa menjalin hubungan yang serius dengan seseorang. Solusi yang selama ini ia terapkan antara lain :

- Mencari lingkungan atau komunitas baru misalnya mengikuti les bahasa Inggris

untuk menambah teman.

- Membiasakan diri untuk menerima ajakan berkenalan dengan seseorang yang dimediasi oleh keluarga atau teman-teman dekat. Dara berpikir bahwa siapapun yang dikenalkan kepadanya dari keluarga atau teman-teman, ia merasa lebih aman dan terjamin, karena pasti orang-orang terdekatnya itu sudah lebih dulu mengenal sosok tersebut dan Dara yakin mereka pasti telah mempertimbangkan orang-orang yang dipilih untuk dikenalkan kepadanya.

Dara akan mempertahankan kedua solusi tersebut, terutama dalam bergabung di komunitas baru, karena menurutnya, meskipun ia pada akhirnya tidak dapat menemukan orang yang cocok di komunitas tersebut, kegiatan menambah teman baru tetap menjadi salah satu kegiatan menyenangkan bagi Dara. Ia juga tidak mungkin membatasi aktivitasnya karena ia tidak betah berdiam diri di rumah.

Dara memberi **skor 9** untuk menilai rasa optimis dan keyakinannya bahwa dengan mempertahankan solusi tersebut ia akan bisa memenuhi keinginannya untuk segera memperoleh pasangan.

- **Compliments dan Refleksi dari Partisipan**

Peneliti memberikan beberapa kualitas positif yang dimiliki oleh Dara sehubungan dengan keterlibatannya selama proses konseling. Selanjutnya, peneliti bertanya mengenai hal-hal positif yang Dara peroleh dari keseluruhan sesi-sesi sebelumnya hingga saat ini. Dara menarik beberapa hal positif antara lain :

- Membandingkan dengan saat pra-sesi dan sesi 1 dimana ia merasa masih terokupasi, sakit hati dan sulit untuk menerima kegagalan hubungannya dengan Galih. Saat ini, ia bisa belajar menggali sisi lain dalam dirinya yang masih bisa ia kembangkan daripada terus-menerus memikirkan masalahnya.
- Perubahan dirasakan benar-benar terjadi pada saat Dara mengerjakan lembar kerja “*My Problem*” dan *SMART Goals* di sesi 1, karena ia jadi mengetahui tujuan-tujuan lain dalam hidupnya yang ternyata masih perlu diberi perhatian daripada sekedar menemukan pasangan.
- Dara merasa terbantu dalam menuangkan pikiran dan mengutarakan pendapatnya, apalagi selama ini ia lebih banyak mengalah dan diam saat menghadapi masalah. Pada sesi ini, khususnya saat membahas mengenai komunikasi, ia menemukan cara

yang menurutnya cukup efektif untuk memperbaharui kebiasaannya dalam berinteraksi dengan orang lain.

- Dara merasakan ada pengaruh keyakinannya secara religius bahwa Tuhan akan menjawab permasalahannya jika waktunya sudah tepat. Sesi ini membantunya untuk lebih mudah menerima hal-hal yang sudah terjadi agar ia tidak menyesalinya.
- Dara merasa lebih semangat untuk mengerjakan apa yang ia lakukan saat ini
- Dara merasa lebih bahagia dan mengistilahkan dirinya sebagai “*The New Me*” setelah mengikuti seluruh sesi.

Setelah menjalani sesi terakhir dan mendapatkan *insight-insight* tersebut diatas, Dara memberikan skor 9 untuk menilai kondisi dirinya saat ini.

• **Pengisian Kuesioner *Post-Test* dan Penutup (Terminasi)**

Selama mengisi kuesioner, Dara menyadari bahwa kondisi yang tergambar dalam *item-item* sebagian besar sudah tidak lagi ia alami separah saat pertama kali mengisinya. Ia mulai mengevaluasi kondisi dirinya dan merasa jauh lebih baik. Berikut ini adalah hasil perhitungan *post-test* dari kuesioner *Quarterlife Crisis* :

Dimensi	Skor
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	9
Putus asa	6
Penilaian diri negatif	25
Terjebak dalam situasi sulit	8
Cemas	4
Tertekan	8
Khawatir akan relasi interpersonal	6
Total Skor	66

Berdasarkan hasil kuesioner *post-test* tersebut dimana skor akhir yang didapat adalah 66 (dengan batas skor minimal 72 untuk dapat dikatakan mengalami *Quarterlife Crisis*), terlihat adanya perbedaan yang signifikan pada kondisi Dara sebelum dan sesudah menjalani intervensi. Kondisi Dara saat ini secara umum sudah mampu untuk keluar dari situasi krisis. Ia juga mampu membangun pandangan yang lebih positif serta pengelolaan emosi yang lebih baik.

Kesimpulan :

Dari sesi terakhir ini, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan kepada Dara

secara kualitatif dan kuantitatif berhasil memberikan pengaruh yang signifikan dan kontribusi positif terhadap permasalahan yang dialami oleh Dara. Ia mampu menjabarkan hal-hal baru yang ia dapatkan selama mengikuti sesi dan sudah berhasil membangun solusi-solusi yang ia yakini untuk mengatasi masalahnya. Perubahan positif juga ditunjukkan dalam bentuk evaluasi kuantitatif berupa kuesioner *Quarterlife Crisis*, yang mana skor *posttest*-nya menjadi jauh lebih rendah dibandingkan *pretest*-nya dan sudah berada di luar kriteria *Quarterlife Crisis* itu sendiri.

5.3. Proses Intervensi dan Analisa Partisipan 2 (Gadis)

5.3.1. Sesi 1 : Mengidentifikasi Masalah dan Menentukan Tujuan (*Goals*)

Hari Pelaksanaan : Minggu, 22 April 2012

Pukul : 14:30 – 15:30 WIB (\pm 60 menit)

Tempat : Restoran di kawasan Kemang, Jakarta Selatan

Gambaran Umum Tempat :

Peneliti dan partisipan berada di lantai atas restoran dimana disana suasananya lebih sepi karena sekaligus berfungsi sebagai ruangan untuk menonton film atau televisi dan kebetulan sedang tidak terpakai.

Observasi Umum :

Gadis datang dengan penampilan yang santai, yakni celana *jeans* dan atasan tunik berwarna hijau tua. Saat datang menghampiri peneliti, Gadis mengambil posisi duduk berhadapan dengan peneliti. Setelah jeda waktu sekitar 10 untuk memesan dan menikmati *snack* yang tersedia, Gadis menunjukkan inisiatif terlebih dahulu untuk memulai dengan bertanya, “*Yuk, sudah bisa mulai sekarang belum?*”. Sepanjang sesi berlangsung, Gadis tampak berhati-hati dalam menjawab. Ia sering menahan ucapannya di tengah obrolan untuk sejenak mencari kata-kata yang tepat untuk disampaikan. Intonasi suaranya pelan dan temponya lambat, namun kontak mata masih dapat terbangun dengan baik. Saat mengerjakan lembar kerja, Gadis memilih menggunakan pensil dan bertanya apakah boleh dihapus jika sewaktu-waktu ada jawaban yang salah atau ingin ia ubah. Sepanjang sesi berlangsung, Gadis menunjukkan antusiasme yang cukup besar dan keseriusan dalam mendengarkan instruksi atau penjelasan dari peneliti, menjawab pertanyaan dan mengerjakan lembar

kerja, hal ini tampak dari perilakunya mengangguk-anggukkan kepala sambil memberikan respon beberapa kali secara singkat saat mendengar penjelasan peneliti.

Proses Intervensi :

- **Pembukaan**

Pada tahap ini peneliti mengulang kembali secara singkat mengenai prosedur konseling seperti yang sudah tercantum dalam *informed consent*. Di akhir penjelasan, peneliti bertanya kepada Gadis mengenai harapan-harapan yang diinginkannya dari proses konseling ini. Menurut Gadis, **sarana konseling ini adalah sekaligus tempatnya berbagi hal yang personal, mengingat selama ini ia hanya menceritakan masalahnya secara detail kepada saudara sepupunya yang sudah ia anggap kakaknya sendiri.** Selain itu, Gadis juga menginginkan adanya titik terang akan hubungannya dengan Indra, apa yang harus ia lakukan dan kalau pun hubungan tersebut harus diakhiri, apakah itu solusi yang tepat.

- **Mengidentifikasi masalah**

Peneliti mengulas secara singkat mengenai hasil kuesioner *pre-test* yang sudah diisi oleh Gadis pada saat pra sesi, yakni menyebutkan dimensi-dimensi yang memiliki nilai tertinggi dan terendah. Ketika dimintai pendapatnya tentang dimensi ‘penilaian diri negatif’ yang menjadi dimensi skor tertinggi, Gadis menjawab :

“Ada benarnya juga sih, karena saya merasa di usia saat ini, saya belum memperoleh pencapaian seperti orang lain di usia saya. Gini, saya punya tujuan-tujuan nih, cuma banyak dari tujuan tersebut yang meleset, mungkin masih 30%, apa ya jadi saya belum bisa merasa cukup mampu menampilkan kelebihan saya. Rasanya belum ada apa-apanya, begitu.”

Sementara ketika disinggung mengenai rasa cemas dan putus asa yang menjadi dimensi dengan skor terendah, menurut Gadis, **rasa putus asa sebenarnya baru muncul di saat dia sudah melakukan inisiatif dengan bertanya kepada pacarnya dan ternyata tidak ada tanggapan atau realisasi.** Ia sebenarnya berharap pacarnya tersebut bisa mendukung inisiatifnya namun ternyata harapannya tersebut tidak terwujud.

- **Menggali Kepekaan terhadap Munculnya Masalah, serta Usaha-usaha yang Telah Dilakukan**

Sebelum memberikan *miracle question*, peneliti menanyakan kembali mengenai tujuan Gadis datang ke sesi ini dan mengikuti konseling. Gadis lalu menjawab :

“Sebenarnya saya butuh berbicara dengan orang yang netral aja sih, kalau saya cerita ke orang lain kan rasanya ada pendapat pribadi yang muncul dan itu membuat saya jadi males karena saya pada dasarnya lebih senang agar orang itu dengerin aja saya cerita. Nah kalau orangnya netral lebih enak saya juga merasa lebih leluasa, nggak perlu takut dinilai gitu.”

Peneliti juga memastikan kepada Gadis kapan tepatnya ia mulai merasakan munculnya masalah krisis yang dialaminya. Menurut Gadis, **masalah yang ia alami mulai muncul sejak setahun terakhir, lebih tepatnya dari awal tahun 2012 ketika ia sempat membicarakan secara serius kepada Indra, pacarnya**. Dan hingga bulan April ini, tidak ada perubahan yang berarti.

Usaha-usaha yang sudah dilakukan Gadis antara lain :

- Berbicara dengan Indra dalam berbagai kesempatan. Namun ia merasa usaha tersebut tidak menunjukkan hasil yang signifikan.
- Dalam hal pertemanan ia juga berusaha menerima opini dari teman-temannya, namun hal itu dirasakan masih sangat sulit.

“Saya sadar sih saya agak susah menerima opini dari orang lain, masih banyak defensifnya, gitu. Beberapa teman dekat ya suka kasih pendapatnya tanpa saya minta, ya saya berusaha untuk diam saja dan menerima tapi masih suka mikir, pengen membantah, nggak gitu lho.. (tertawa)”

Ketika peneliti meminta Gadis untuk menilai dari rentang 0 (paling buruk) hingga 10 (paling baik) tentang perasannya terhadap masalah yang dihadapi, Gadis memberi **nilai 3**. Sementara untuk keyakinannya bahwa masalah ini akan berhasil diatasi, Gadis memberi **nilai 7**.

- **Pengisian lembar kerja ‘My Problem’ dilanjutkan dengan pembahasan**

Peneliti memberikan lembar kerja ‘My Problem’ dimana di dalamnya terdapat kolom-kolom dan Gadis diminta mengidentifikasi kembali masalah utama serta perubahan-perubahan yang dialami dalam dirinya saat ini akibat munculnya masalah. Kolom-kolom tersebut terdiri dari kolom Perilaku (*Behaviours*), Emosi (*Emotions*), Gejala Fisik (*Body Symptoms*), Pandangan atau Pemikiran (*Thoughts & Images*), serta Kondisi kehidupan dulu dan saat ini.

Pada kolom paling tengah, yakni nama masalah, Gadis menuliskan **“proses**

pengenalan saya ke orangtua pasangan yang tidak kunjung tiba. Proses pengenalan yang dimaksud adalah pengenalan yang lebih serius untuk menuju pernikahan

sebagai judul utama masalah yang ia hadapi. Masalah tersebut mempengaruhi tingkah laku Gadis sehari-hari, antara lain :

- Semakin seringnya ia bertanya-tanya mengenai perkembangan hubungan kepada pacarnya, misalnya pertanyaan *“Kapan kamu mau pertemukan aku dengan Ibu kamu?”*
- Gadis juga semakin banyak bertanya kepada teman-temannya yang sudah menikah mengenai bagaimana menaklukkan hati sang ibu mertua
- Banyak bersikap *‘sok akrab’* saat bertemu dengan ibu pacarnya, meskipun pada akhirnya ia tidak mendapat respon yang positif.

Sementara aspek emosi yang berubah saat ini adalah **munculnya perasaan cemas, risau, sebagai akibat dari ketidakjelasan masa depan hubungan dan keinginan untuk menikah**. Di sisi lain, **ada juga emosi marah dan sedih bila mengingat sikap Indra yang seolah tidak peduli atau tidak menunjukkan keseriusan yang sama dengan dirinya dalam memandang masalah ini**. Dalam bentuk ciri fisik yang muncul, Gadis merasa belakangan ini ia lebih sering gelisah, tidak nyaman kalau harus duduk berlama-lama dan sering merasa migrain. Cara yang selama ini dilakukan untuk mengatasinya adalah dengan menarik nafas dan menghembuskannya perlahan berkali-kali.

“Nggak tahu ya, sekarang ini saya lebih nggak betah berlama-lama duduk bahkan untuk sekedar nonton televisi di rumah, kayak pikiran kosong gitu, trus tiba-tiba migrain dan biasanya pas di sekolah lagi ngajar, efeknya jadi suka lebih galak sama murid-murid (tertawa).”

Beberapa pandangan dan pikiran-pikiran negatif juga ikut muncul, antara lain :

- Rasa takut jika nantinya ternyata hubungannya selama ini tidak mendapat restu dari Ibunya
- Rasa ragu apakah akan terus melanjutkan hubungan atau harus diakhiri saja.
- Rasa takut membayangkan proses pengenalan dengan ibu pacarnya itu sendiri. Gadis takut memikirkan reaksi sebenarnya dari ibunya tentang dirinya, terutama apakah dia sudah memenuhi syarat sebagai calon menantu yang baik buat anaknya.

“Saya seperti sudah bisa membayangkan Ibunya akan bertanya apa, contohnya seperti kemampuan untuk menjadi istri yang baik. Nah itu pasti tuh, makanya saya juga jadi mikir ke diri sendiri, apakah benar saya masih

belum kompeten, misalnya dalam urusan masak, saya yah masak gitu-gitu aja, nggak tahu rasanya enak atau nggak (tertawa), nah itu mempengaruhi juga cara saya menilai diri saya di usia segini mau nikah tapi masak aja nggak bisa. Meluas kemana-mana.”

Gadis juga mencoba mengidentifikasi situasi kehidupannya dulu dan saat ini. Jika dulu ia masih bisa bersikap cuek dan lebih menitikberatkan pada kesenangan saja, **yang terjadi saat ini, ia lebih pemikir, sangat hati-hati dalam bertindak, over-analyzing dalam memandang masalah hingga hal-hal yang paling sederhana dan mudah sekali terserang pemikiran negatif.** Gadis juga menjadi lebih sensitif terhadap reaksi lingkungan dan lebih sarkastis dalam mengomentari hal-hal di sekitarnya.

- **Merancang tujuan-tujuan dengan mengisi lembar kerja ‘SMART Goals’ dilanjutkan dengan pembahasan**

Peneliti memberikan lembar kerja ‘SMART Goals’ yang berisikan langkah-langkah dalam menentukan tujuan dan rencana di masa depan dengan spesifik dan penuh perhitungan. Pada kolom paling atas tempat dituliskannya tujuan spesifik, Gadis hanya memberikan satu jawaban, yakni **keinginan untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan ibu pacarnya.** Baik dalam hal ini adalah adanya tanda persetujuan dari sang Ibu agar Gadis kelak menjadi menantunya.

Menurut Gadis, sumber-sumber yang ia miliki untuk mendukung tercapainya tujuan tersebut adalah sosok pacarnya yang tentu saja menjadi orang yang paling dekat baginya. Jika pacarnya tidak berhasil melakukan perubahan, maka jalan paling akhir yang akan ditempuh oleh Gadis adalah dengan meminta bantuan dan pendapat dari kakak-kakak pacarnya serta istri dari kakak-kakak pacarnya. Alasannya, karena mereka sudah pernah berada di posisi yang sama dengan dirinya saat ini dan berhasil melewatinya. Gadis sendiri sudah merasa mampu menunjukkan sikap ramah kepada ibu pacarnya dan hal tersebut akan ia pertahankan sebagai sumber internal yang bisa ia andalkan meskipun respon dari ibu pacarnya tetap dingin.

Batasan waktu yang ditetapkan untuk mencapai tujuan tersebut adalah maksimal 1 tahun. Gadis berharap, pada tahun ini ia sudah memiliki kejelasan arah hubungannya dengan pacarnya, mengingat usianya akan menginjak 27 tahun dan usia hubungan mereka sendiri sudah memasuki tahun keempat. Secara lebih spesifik ia pun berharap, dalam kurun waktu 8 bulan dari sekarang ia bisa bertemu dan terlibat dalam obrolan

serius dengan ibu pacarnya, yang mana terlebih dahulu tentu saja ada realisasi dari sikap pacarnya terhadap pertanyaannya selama ini (tentang pernikahan dan perkenalan kepada ibunya).

- **Pemberian *Miracle Question***

Selanjutnya, peneliti memberikan *miracle questions* seperti berikut ini :

“Saya ingin kamu berkhayal, dari kemarin kan kamu sudah menceritakan tentang semua masalahnya, coba sekarang bayangkan misalnya malam ini kamu tidur, sepanjang kamu tidur hingga pagi datang, ternyata ada keajaiban yang muncul, pas kamu terbangun pagi harinya, semua masalahmu selesai dan bisa teratasi. Kira-kira, hal apa saja yang akan terasa berbeda saat itu, yang membuat kamu tahu bahwa masalah itu sudah selesai?”

Gadis lalu menjawab :

“Tanda-tandanya ya? Hmm... (berpikir) yang pasti sih tanda-tandanya, ibunya pacar saya akan bereaksi. Karena ibunya pacar saya itu kan orangnya dingin ya, ya katanya sih nggak ada masalah dengan saya tapi nggak jelas juga. Nah kalau masalah saya selesai itu udah pasti bayangan saya, ibunya akan tersenyum dan menghampiri saya, mengajak bertemu. Begitu pula dengan pacar saya, kalau ternyata dia sudah berhasil membicarakannya dengan ibunya, maka dia pun akan menemui saya dan berkata, ayo kita ketemu mama, sambil tersenyum. (tertawa). Sementara kalau dari keluarga saya, hmm terutama ibu saya, yang pasti dia nggak akan cerewet lagi ngomongin soal pernikahan. Karena kan selama ini dia selalu sibuk sendiri tuh suka membahas nanti menikah akan gini gini, biasa ibu-ibu, nah kalau masalah sudah selesai, dia akan lebih kalem dan diam (tertawa).”

- **Pemberian *Scaling Questions* sesuai dengan hasil ‘*SMART Goals*’**

Peneliti melanjutkan pertanyaan tentang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh Gadis dengan cara memberikan lembar penilaian yang berisi *scaling questions* untuk dibahas bersama-sama. Karena tujuan yang disebutkan pada lembar kerja hanya satu, maka *scaling question* pun hanya ditujukan pada satu hal saja. Gadis membagi tujuan besarnya ke dalam 2 (dua) tujuan kecil, pertama adalah berharap pacarnya bisa lebih serius menjadi mediator antara ibunya dengan Gadis. Skala keyakinan Gadis pada tujuan ini berada pada skor 5. Ia masih merasa ragu hal tersebut dapat terwujud karena selama ini belum ada perubahan yang berarti.

Tujuan kedua yang ia sebutkan adalah mengadakan pertemuan dengan ibu pacarnya. Gadis memberikan skor 7 untuk menilai keyakinannya terhadap tercapainya tujuan tersebut. Salah satu alasan kenapa ia merasa yakin hal tersebut bisa terwujud adalah karena ia pada dasarnya percaya ia mampu mengatur emosi dirinya dengan baik dan

membangun *setting* pembicaraan yang lebih kondusif. Yang ia sayangkan hanyalah akses langsung untuk menemui ibunya terhalang oleh pacarnya sendiri yang tampak kurang serius berperan sebagai mediator.

- **Penutup dan Pemberian *Scaling Question* sebagai Penilaian untuk Sesi Hari**

Ini

Gadis memberikan saran, kritik serta tanggapannya atas sesi hari ini. **Menurut Gadis, ia merasa sangat terbantu dengan lembar kerja ‘My Problem’** karena ia menjadi **lebih bisa menganalisa masalahnya dan memikirkan hal-hal yang sebelumnya tidak terpikirkan.** Aspek yang dinilainya menarik adalah saat mengisi kolom ‘*Body Symptoms*’ dan ‘*Life Situation*’, karena kedua aspek tersebut adalah hal-hal sederhana yang ternyata terjadi dalam dirinya.

Secara keseluruhan, Gadis memberikan **nilai 8** untuk materi sesi dan bagaimana materi tersebut memberikan efek positif bagi dirinya. Di akhir sesi, peneliti memberikan pengantar untuk gambaran aktivitas dan hal-hal yang akan dibahas di sesi selanjutnya.

Kesimpulan :

Berdasarkan keseluruhan sesi hari ini, dapat disimpulkan bahwa pada awalnya Gadis memiliki keinginan yang sifatnya sangat umum dialami perempuan seusianya, yakni melangkah ke jenjang pernikahan. Namun, karena tujuan yang ingin dia sasar telah spesifik, dapat terlihat bahwa sebelum ia dapat memenuhi keinginannya untuk menikah, ada hal-hal yang lebih esensial yang ia harus atasi terlebih dahulu, dan pada sesi satu ini hal tersebut sudah dapat ditemui, yakni bagaimana caranya agar ia bisa menjalin kedekatan dengan ibu sang pacar yang selalu bersikap dingin terhadapnya. Hal ini tampak dari pengisian lembar kerja yang berlangsung singkat dan dikerjakan dengan ringkas. Jawaban yang diberikan untuk *miracle question* dan *scaling question* pun sejalan dengan apa yang menjadi fokusnya dalam menilai masalah.

5.3.2. Sesi 2 : Mengeksplorasi Dinamika Krisis yang Dialami, Perubahan-Perubahan dan Situasi-Situasi yang Menjadi Pengecualian (*Exceptions*)

Hari Pelaksanaan	: Selasa, 1 Mei 2012
Pukul	: 17:30 – 18:30 WIB (\pm 60 menit)
Tempat	: Ruang keluarga kediaman Gadis, Tebet – Jakarta Selatan
Gambaran Umum Tempat :	
Ruang keluarga tempat sesi ini dilakukan berada di lantai 2 rumah Gadis. Terdapat sebuah sofa panjang, meja kayu, lantai beralaskan karpet dan seperangkat televisi dan audio set. Kondisi di sekitar ruangan saat itu sepi, televisi dimatikan dan cahaya cukup terang.	
Observasi Umum :	
Gadis mengambil posisi duduk di sebelah kanan peneliti di sebuah sofa panjang. Pembicaraan pun berlangsung dengan posisi menyamping agak condong ke depan dimana Gadis duduk bersila di atas sofa menghadap ke arah peneliti. Penampilannya sangat santai dengan celana pendek selutut dan kaos oblong. Intonasi suaranya cukup keras dan ritmenya cepat. Gadis sesekali menggerak-gerakkan tangannya untuk membantunya memberikan jawaban. Di tengah percakapan, Gadis menawarkan pemeriksa untuk makan beberapa buah cemilan yang tersaji dimana ia sendiri memakan salah satunya sambil melanjutkan obrolan.	
Proses Intervensi :	
<ul style="list-style-type: none"> • <u>Pembukaan</u> <p>Peneliti merefleksikan kembali hasil pembahasan sesi sebelumnya dan menjelaskan kepada Gadis apa saja yang akan menjadi topik pembahasan pada sesi kali ini. Peneliti menanyakan kepada Gadis perkembangan apa saja yang terjadi sejak pertemuan terakhir. Gadis menjelaskan bahwa belum ada perkembangan yang berarti karena Indra, pacarnya, baru pulang dari luar negeri dan mereka baru bertemu 2 hari lalu, sehingga untuk langsung membicarakan mengenai masalah yang dibahas di sesi minggu lalu menurut Gadis waktunya belum tepat. Selain itu, jika dibandingkan dengan sesi sebelumnya, pada sesi hari ini ia merasa lebih sibuk dari biasanya. Kesibukan ini berkaitan dengan adanya sebuah <i>event</i> dari sekolah tempatnya mengajar</p>	

yang harus ia urus. Akibatnya, ia mencoba mengesampingkan masalah pribadinya dan **merasa lebih berarti (diistilahkan Gadis dengan ‘useful’)**. Dengan pertimbangan tersebut, Gadis memberikan **nilai 7** untuk perasaan dan kondisi yang ia alami saat ini.

- **Menganalisa Dinamika *quarterlife crisis* Berdasarkan Teori Ciri *Emerging Adulthood***

Peneliti menjelaskan secara singkat dinamika terjadinya *quarterlife crisis* dengan menggunakan teori berupa ciri-ciri tahapan perkembangan *Emerging Adulthood* sebagai panduan pertanyaan untuk menggali lebih jauh perubahan-perubahan yang dialami. Dalam hal *identity exploration*, Gadis banyak mengalaminya saat dulu ia masih bekerja sebagai pegawai swasta di sebuah perkantoran. Saat itu ia banyak mengerjakan tugas-tugas administratif sehingga sering merasa tidak betah. Ia pun keluar dan mencari pekerjaan lain yang sama-sama di kantor namun dengan bidang yang berbeda, namun kebosanan tetap saja datang. Baru ketika ia melamar sebagai guru TK dan menjalani pekerjaannya selama setahun terakhir, ia merasa lebih banyak kesempatan untuk mengeksplorasi kemampuannya, hal ini disebabkan adanya tuntutan untuk selalu kreatif misalnya dalam membuat permainan anak-anak. Di sisi lain, ia merasa kurang mampu mengeksplorasi hubungan yang ia jalin bersama Indra. **Selama ini Gadis menilai hubungannya sangat statis dan belum memiliki masa depan yang pasti tanpa ada usaha konkrit.**

“Saya dengan pacar saya semacam ada dinding gitu, kalau saya tanya apa tujuan kita selama ini, seperti terhalang aja, sulit untuk mengajak dia fokus ke topik itu. Seperti nggak berbagi mimpi aja.”

Kedua, dalam hal *instability*, **Gadis menilai pemikirannya masih sering labil apabila berkaitan dengan pekerjaannya saat ini.** Terkadang ia merasa profesi guru hanya sebatas mempersiapkan materi belajar dan tidak ada jenjang kariernya. Akibatnya, ia jadi terpikir untuk melanjutkan sekolah lagi untuk meningkatkan *skill*-nya atau membayangkan apakah mungkin bila ia menjadi koordinator guru di sekolah lain. Bayangan akan kedua hal tersebut muncul bergantian. Dengan demikian, ia menetapkan target untuk bekerja selama minimal 2 tahun dulu sebagai guru baru memikirkan langkah karier selanjutnya. **Dalam hal hubungan dengan Indra, ia sering membayangkan orang lain di luar sana yang mungkin saja adalah**

jodohnya dan lebih baik dibandingkan dengan pacarnya. Gadis mengakui bahwa ia memiliki satu orang yang pernah ia kenal di masa lalu dan orang tersebut sering menjadi pembanding bila ia sedang kesal dengan pacarnya. Gadis menyadari tindakannya tersebut tidak baik, namun ia tidak bisa menghindar dari kenyataan bahwa Indra sejauh ini belum memiliki kemajuan yang berarti dalam hal sikap dan pandangan akan masa depan.

Aspek ketiga, yakni *self-focus*, dirasakan Gadis mulai terasa saat dia menekuni bidang pendidikan. Pada awalnya ia menganggap profesi guru adalah pekerjaan yang mudah, namun setelah sempat memperoleh pembinaan dari rekan-rekan senior, ia menjadi lebih paham dan pada akhirnya bertanggung jawab atas keputusannya sendiri untuk bertahan dengan pekerjaannya dan tidak mudah menilai diri tidak cocok atau tidak betah seperti pada pekerjaan terdahulu. Dalam hal relasi interpersonal, Gadis saat ini juga mencoba bertanggungjawab terhadap pilihannya akan orang yang diharapkan menjadi suami kelak. Beberapa proses yang sudah ia jalani adalah dengan saling mengenalkan diri ke keluarga kedua belah pihak hingga lebih banyak berkomunikasi dua arah tentang prospek masa depan hubungannya.

Perasaan *feeling-in-between* yakni keinginan untuk tidak lagi dianggap remaja sering dirasakan Gadis apabila berinteraksi dengan keluarganya. Kedua orangtua Gadis masih menganggap bahwa anaknya belum pantas berpikiran terlalu jauh dan mengambil keputusan penting karena selama ini Gadis masih tinggal di rumah dan berada di bawah tanggung jawab mereka, padahal mereka sadar bahwa Gadis sudah bekerja dan memiliki penghasilan sendiri. Contoh keputusan penting yang diragukan oleh orangtua Gadis adalah ketika Gadis ingin pergi liburan keluar kota bersama teman-temannya.

Ciri terakhir yakni *age of possibilities* memancing Gadis untuk merangkai kembali berbagai kemungkinan yang masih sering ia bayangkan bila ternyata harapan dia saat ini tidak terwujud. Dalam hal pekerjaan, ia masih mempertimbangkan prospek masa depan untuk kuliah lagi agar memperoleh pekerjaan yang lebih baik. Sementara jika ternyata harapannya untuk menikah dengan Indra kandas, ia sempat terpikir untuk mencari beasiswa di luar negeri dan pergi jauh untuk belajar dengan giat dan menjalani hobi *travelling* yang selama ini tidak sempat ia lakukan.

- **Mengeksplorasi Situasi yang Menjadi Pengecualian (*Exceptions*)**

Peneliti menggali lebih jauh situasi-situasi dimana masalah yang dialami tidak muncul. Pada kasus Gadis, masalah yang dimaksud adalah terkait isu kelanjutan hubungan dengan pacarnya dan bagaimana agar ia bisa dekat dengan ibu dari sang pacar.

Peneliti bertanya,

“Adakah saat-saat atau situasi-situasi dimana masalah yang sedang dialami dan perasaan yang mengikutinya tidak muncul? Jika ya, pada situasi seperti apa?”

Gadis kemudian menjawab :

*“Biasanya kalau saya sedang menghabiskan waktu bersama pacar saya. Oke, saya sering sih pergi sama dia, tapi kalau keluar kota, nah itu jarang. **Ketika pas lagi keluar kota, berdua saja, itu, nggak tahu ya, rasanya masalah kayak menguap gitu.** yang dekat aja, ke Bogor atau ke Bandung pulang balik, semua masalah bisa saya lupakan. Seperti escape, harus berdua sama dia, kita nggak boleh ngurusin kerjaan masing-masing. Itu doang satu-satunya yang bikin saya lupa sama masalah saya.”*

Usaha-usaha yang dilakukan untuk memunculkan kondisi perkecualian tersebut adalah:

- Dengan menciptakan momen yang lebih sederhana dibandingkan ketika pergi keluar kota.
- Mengajak pacarnya main ke rumahnya dan mereka hanya menonton acara televisi sambil saling bercanda dan sama sekali tidak membahas tentang masalah yang berat, termasuk soal ibunya.
- Bermain ke rumah pacarnya dan bisa bertemu dengan keponakan pacarnya yang masih balita, dengan catatan saat itu tidak ada ibu pacarnya di rumah karena justru akan membuatnya semakin tertekan.

Gadis sangat menginginkan kondisi *exception* itu bisa muncul di masa yang akan datang, penilaiannya akan keinginannya tersebut ia lambangkan dengan **skor 8**, namun ia sendiri merasa kurang optimis bahwa kondisi tersebut akan dipertahankan, sehingga saat diminta memberikan penilaian, ia memberi **skor 6**.

- **Menganalisa Perubahan-perubahan yang Dialami**

Ketika mengerjakan lembar kerja “Situasi Ini dan Pengaruhnya Terhadapku”, Gadis menuliskan situasi saat ia sedang berdua dengan pacarnya dan mulai mempertanyakan

kapan ia bisa bertemu dengan pacarnya tersebut. Kondisi pertemuan yang dimaksud adalah pertemuan yang sifatnya lebih personal dimana mereka bisa berbicara bersama-sama. Gadis selalu mendapati jawaban yang sama dari pacarnya, yakni “*Nanti dulu*” atau “*Tunggu waktu yang pas*”. Orang-orang yang terkait dengan masalah ini adalah pacarnya dan ibu dari pacarnya. Kedua orang ini baik secara langsung maupun tidak langsung telah membuat Gadis merasa gemas, marah, sedih dan kesal.

- **Penutup**

Tanggapan yang diberikan oleh Gadis akan sesi hari ini antara lain :

- Jarak antara sesi sebelumnya dengan sesi sekarang yang lebih dari seminggu mempengaruhi cara dia membangun emosi positif, dimana saat ini ia merasa sedikit lebih lega dan tidak terlalu terpikirkan oleh masalah seperti sesi pertama.
- Gadis juga memperoleh *insight* mengenai cara yang harus ia lakukan agar emosi positifnya muncul kembali, yakni dengan menghabiskan waktu santai bersama pacarnya dan mengurangi melamun atau menonton televisi sendirian.
- Ia menjadi lebih sadar bahwa ia harus lebih sibuk agar pikirannya teralihkan.

Atas hasil tersebut, ia memberikan **skor 7,5** untuk keseluruhan sesi ini dan manfaat yang telah ia peroleh. Pada akhir sesi, peneliti memberikan pekerjaan rumah berupa lembar kerja “*Positive Qualities Survey*” dimana Gadis diminta untuk melakukan survei kepada orang-orang terdekatnya untuk menilai 3 (tiga) sifat positif yang dimilikinya.

Kesimpulan :

Pada sesi ini dapat disimpulkan bahwa selain masalah relasi interpersonal, konteks pemilihan pekerjaan juga pernah menjadi bagian dari krisis di tahap *Emerging Adulthood* pada diri Gadis. Pekerjaannya saat ini juga menjadi sarana pengalihan yang cukup efektif untuk membangun emosi positif, misalnya dengan larut dalam kesibukan dan mengasah kreativitasnya dalam hal pemberian materi kepada murid-muridnya. Saat mengisi lembar kerja, Gadis juga masih mampu menjabarkan dengan konsisten tentang situasi yang menggangukannya, dan orang-orang yang membawa pengaruh signifikan terhadap kondisi tersebut sama dengan lembar kerja di sesi sebelumnya. Bedanya, saat ini ia sudah bisa menemukan kondisi pengecualian ketika masalah tidak muncul dan merancang cara untuk mempertahankan munculnya kondisi tersebut.

5.3.3. Sesi 3 : Mengeksplorasi Potensi Diri

Hari Pelaksanaan	: Rabu, 9 Mei 2012
Pukul	: 17:30 – 18:30 WIB (\pm 60 menit)
Tempat	: Ruang Keluarga, Kediaman Gadis, Tebet, Jakarta Selatan
Gambaran Umum Tempat :	Ruang keluarga tempat sesi ini dilakukan berada di lantai 2 rumah Gadis. Terdapat sebuah sofa panjang, meja kayu, lantai beralaskan karpet dan seperangkat televisi dan audio set. Kondisi di sekitar ruangan saat itu sepi, televisi dimatikan dan pencahayaan cukup terang.
Observasi Umum :	Pada saat peneliti datang ke kediamannya, Gadis langsung menyambut dan mengajak peneliti duduk di ruang keluarga. Penampilan Gadis cukup rapih dengan celana panjang bahan berwarna hitam dan <i>blouse</i> coklat tua. Ekspresi wajahnya menunjukkan perasaan rileks tampak dari ekspresinya yang sering tersenyum dalam menanggapi perbincangan dengan pemeriksa. Gadis mengambil posisi duduk di samping kanan pemeriksa dengan satu kaki diangkat ke atas sofa. Seseekali ia menyandarkan tangannya ke bagian atas sofa dan memegang-megang rambutnya saat berbicara. Intonasi suara dan artikulasinya cukup jelas, kontak mata pun terbina dengan baik. Saat ditanya oleh peneliti, beberapa kali ia mengulang kembali maksud pertanyaan dari peneliti sebelum menjawabnya.
Proses Intervensi :	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Pembukaan dan Pembahasan <i>Positive Quality Survey</i></u> <p>Pada awal sesi ini, peneliti menjelaskan secara singkat tujuan dan proses yang akan terjadi selama sesi ketiga ini. Setelah itu, peneliti merangkum kembali hal-hal yang telah dibahas di sesi sebelumnya serta menanyakan tugas rumah (<i>homework</i>) yang telah diberikan. Gadis memberikan kertas tugas rumah tersebut sambil mengatakan bahwa ia malu karena merasa tidak melakukan tugas itu dengan optimal. Hal ini disebabkan oleh jumlah orang yang ia mintai pendapat tentang kualitas positif dalam dirinya sangat sedikit. Ia juga membedakan reaksi keluarga yang lebih banyak menyebutkan sifat-sifat negatif dirinya daripada sifat positif, sementara teman-teman dan pacar bereaksi sebaliknya.</p>

Meskipun demikian, Gadis mengungkapkan bahwa ia sangat terkesan dan tidak menduga bahwa orang-orang yang ia mintai pendapat tentang dirinya akan mengeluarkan sifat-sifat positif seperti yang telah tercantum pada lembar tugas rumah. Jawaban tak terduga tentang kualitas positif dalam dirinya datang dari rekan-rekan kerjanya. **Menurut mereka, Gadis adalah orang yang tenang (*calm*), sabar serta berorientasi pada hal-hal detail (*detail-oriented*). Sementara bagi Gadis sendiri, ia justru merasa cuek, cerewet dan rewel, yang mungkin diartikan oleh mereka sebagai *detail-oriented*.** Dari sifat-sifat tersebut, Gadis juga menambahkan bahwa apa yang ia tampilkan saat menjalani pekerjaan dengan saat ia di rumah atau bersama pacar bisa demikian berbeda. Tuntutan untuk tampil sebagai figur yang sabar dan mampu memimpin orang lain di tempat kerja ternyata bisa ditangkap sebagai sifat yang sesungguhnya ada dalam diri Gadis, hal itulah yang membuatnya tidak menyangka bahwa rekan-rekan kerjanya bisa menilai sejauh itu.

Diantara sifat-sifat positif tersebut, yang menurut Gadis dapat membantunya dalam mengatasi masalah adalah sifat **tenang (*calm*), optimis dan sabar (*patient*).**

“Sabar disini bukan berarti pasrah terhadap keadaan ya, tapi lebih kepada sabar bahwa ya menunggu waktu yang tepat aja. Lalu optimistik (tertawa), soalnya kalau saya pesimis, masalah ini lebih nggak akan pernah selesai-selesai.”

Gadis memberikan **skor 7** ketika diberikan *scaling questions* mengenai seberapa besar pengaruh dari penilaian orang lain tersebut terhadap kondisinya saat ini serta seberapa yakin bahwa opini dari mereka bisa membantu menyelesaikan masalahnya. Gadis beralasan bahwa pada dasarnya **ia merasa lebih terdongkrak rasa percaya dirinya dengan adanya opini-opini tersebut meskipun muncul rasa heran dan tidak percaya** sehingga skor yang diberikan menjadi tidak terlalu tinggi.

- **Menggali Potensi Positif dalam Diri Partisipan**

Kali ini peneliti meminta Gadis untuk menuliskan “*Positive Personal Qualities*” yang berasal dari opini pribadi. Gadis lalu menuliskan beberapa sifat **seperti dapat dipercaya (*trustful*), memiliki rasa keingintahuan yang besar (*high curiosity*), dan tidak suka berbasa-basi.** Ketiga sifat ini selain berasal dari keyakinan dirinya sendiri, juga diperkuat oleh orang-orang terdekatnya yang menyetujui bahwa Gadis memang memiliki sifat seperti itu. Sifat dapat dipercaya dijelaskan Gadis sebagai suatu

sifat utama yang membuat sahabat-sahabat dekatnya mau berbagi cerita personal kepadanya. Gadis merasakan kepuasan yang besar bila ia ternyata bisa menggunakan kepercayaan yang diberikan tersebut, misalnya saat ada seorang sahabatnya yang mau mempersiapkan pernikahan dan mengutus Gadis untuk menjadi panitia. Rasa ingin tahu yang besar juga membuat Gadis menjadi lebih peka pada lingkungan sekitarnya. Misalnya dengan lebih aktif bertanya dan mau terlibat dalam diskusi. Gadis menduga rasa ingintahunya yang besar serta ketidaksukaannya terhadap percakapan basa-basi diturunkan oleh ibunya yang juga memiliki sifat serupa.

Sifat-sifat yang ia sebutkan itu mulai ia sadari perannya saat ia mulai kuliah di Psikologi sembilan tahun lalu, dimana ia banyak menjalani tes psikologi dan merefleksikannya ke dalam diri. Pada saat kuliah, ia juga bertemu dengan sahabat-sahabat dekatnya yang menerima dirinya apa adanya.

“Karena pas kuliah itu diapprove sama lingkungan sih, sama sahabat-sahabat. Kenal udah lama, jadi merasa makin yakin aja, oh saya memang benar seperti ini. Pas mulai bekerja pertama kali juga lingkungan kerja nerima juga, itu yang memperkuat pendapat saya tentang diri saya sendiri.”

Usaha yang Gadis lakukan agar sifat-sifat positif tersebut dapat terus bertahan dalam dirinya adalah dengan tetap menjaga rahasia yang diutarakan sahabat-sahabatnya serta banyak bergaul dengan orang-orang yang pintar dan juga komunikatif agar kepekaan dan rasa ingintahunya terus terbangun. Gadis memberikan **nilai 8** ketika peneliti memintanya untuk menilai seberapa yakin dirinya bahwa potensi-potensi positif tersebut dapat menyelesaikan semua masalah. Alasannya, karena potensi positif kali ini sudah terbangun sejak lama dan lebih ia yakini karena berasal dari pengalamannya sendiri.

- **Mengidentifikasi Coping Skills saat Menghadapi Situasi yang Tidak Nyaman**

Peneliti menanyakan kepada Gadis situasi-situasi yang tidak menyenangkan untuknya dan bisa memunculkan kembali perasaan negatif serta bagaimana Gadis mengatasinya. Gadis lalu menceritakan mengenai kondisi saat ia harus mengajar murid-muridnya sebuah *skill* baru, misalnya bernyanyi atau menari. Mengingat sekolah tempatnya bekerja banyak mengikuti perlombaan untuk anak-anak, alhasil dengan sendirinya ia menginginkan murid-muridnya tersebut bisa menguasai tarian atau nyanyian dengan maksimal. Namun kenyataannya, banyak diantara mereka yang kemampuannya masih

dibawah harapan dan target yang ditetapkan. Gadis tahu bahwa ini adalah resiko yang harus ia terima sebagai guru TK, namun akibat dari hasil tersebut, ia sering merasa kesal dan tertekan, perasaan yang sama dengan saat ia menghadapi masalah seputar relasi interpersonalnya.

“Lingkungan pekerjaan paling signifikan sih kesalnya bisa nular ke masalah pribadi. Apalagi kalau target-target pribadi saya tidak tercapai, misalnya waktu anak-anak lomba drum band dan cuma mendapat juara ketiga, mungkin orang-orang berpikir ya udah sih namanya juga anak-anak udah bagus juara 3, tapi saya karena latihan tiap hari dan tahu persis perkembangannya suka kesel sendiri dengan hasil itu.”

Contoh teknik yang digunakan oleh Gadis untuk mengatasi situasi yang tidak mengenakkan tersebut adalah dengan melakukan *review* terhadap dirinya sendiri dan keadaan yang sudah terlanjur terjadi. Biasanya ia pada akhirnya akan berpikir bahwa yang terpenting adalah ia sudah melakukan yang terbaik meskipun tidak mengantar anak muridnya menjadi juara satu. **Ia juga memanfaatkan kehadiran rekan-rekan kerjanya untuk bercerita dan berbagi kekesalan karena mereka berada di lingkungan yang sama dengan dirinya. Tidak demikian dengan pacarnya sendiri.** Gadis mengaku kurang nyaman bila terus-terusan menceritakan masalah pekerjaan kepada pacarnya karena ia enggan memberikan pemahaman yang berbeda mengingat pacarnya sama sekali jauh dari lingkungan pendidikan.

“Saya pernah cerita soal tekanan pekerjaan tersebut ke pacar saya, reaksinya sih bagus ya, mendukung, pendapatnya oke, tapi ya tetep aja mikirnya, dia nggak mengalami apa yang saya alami.”

Gadis pernah mencoba teknik lain dalam mengatasi situasi yang tidak mengenakkan, yakni dengan mengajak pacarnya untuk pergi berjalan-jalan ke *mall* sambil bercerita dan berharap suasana hatinya kembali positif. namun yang terjadi justru ia merasa tidak tenang dan teralihkan perhatiannya. Selain itu, **ia juga mencoba bercerita kepada kakak-kakak ipar dari pacarnya yang kebetulan perempuan semua dan lebih terasa netral dalam menyampaikan opininya.**

Peneliti lalu memberikan *exception question* kepada Gadis dimana ia diminta mengingat kembali situasi dimana ia memiliki komunikasi yang baik dengan lingkungan dan memperoleh cara *coping* yang efektif dalam menghadapi masalah, lalu meminta Gadis mengira-ngira apa yang akan terjadi pada dirinya dan lingkungan. Menurut Gadis, **komunikasi yang baik antara dirinya dengan pacarnya terjadi saat mereka membicarakan hal-hal yang sederhana dan mengandung unsur**

candaan. Efek yang terjadi adalah mereka berdua akan lebih banyak tertawa dan lingkungan pun tidak lagi dianggap sebagai hal yang mengancam, seolah-olah semua masalah bisa teratasi. Akan tetapi, kondisi perkecualian ini tidak dapat ia biasakan untuk terjadi terus-menerus karena ia harus membuat pacarnya tetap sadar bahwa ada tugas yang lebih penting untuk masa depan hubungan mereka.

- **Penutup**

Gadis memberikan komentar bahwa dari sesi ini ia mendapatkan fakta-fakta yang cukup mengejutkan terkait dengan pendapat orang-orang terhadap dirinya. Menurutnya, meskipun pendapat tersebut bersifat positif, ternyata tidak semuanya menghadirkan kesenangan, melainkan lebih banyak menghasilkan keheranan karena ia tidak habis pikir dari mana mereka bisa menilainya seperti itu. Gadis juga baru menyadari lebih lanjut teknik-teknik yang ia pakai selama ini dan masih ada beberapa diantaranya yang tidak efektif. Dengan adanya *insight* tersebut, Gadis memberikan **nilai 8,5** terhadap *scaling question* dari peneliti akan penilaiannya terhadap sesi kali ini dan efek yang ditimbulkan kepadanya.

Peneliti menutup sesi dengan memberikan sebuah tugas rumah bersifat eksperimental, dimana Gadis diminta untuk mempraktekkan teknik komunikasi yang dianggap efektif terhadap salah satu atau lebih orang terdekat seputar kekhawatirannya akan masalah relasi interpersonal. Hasil dari berhasil atau tidaknya penerapan teknik komunikasi tersebut akan dibahas di sesi berikutnya.

Kesimpulan :

Sesi ini secara keseluruhan berhasil memfasilitasi Gadis dalam menggali potensi positif dalam dirinya, baik itu dari orang lain maupun pendapatnya pribadi. Reaksi Gadis atas hasil pekerjaan rumahnya menjadi salah satu indikator keberhasilan sesi kali ini. Selain itu, hal lain yang juga menjadi perhatian adalah begitu signifikannya peran pekerjaan bagi Gadis, baik itu dalam hal mengalihkannya dari masalah, maupun menjadi sumber munculnya masalah lain yang menghasilkan taraf kekesalan yang sama dengan relasi interpersonalnya. Gadis banyak menghubungkan keterkaitan antara sifat-sifat yang ia miliki dengan tuntutan yang harus ia penuhi dalam pekerjaan misalnya bersikap sabar dan tenang. *Insight* yang diperoleh adalah adanya kesadaran bahwa apa yang ditampilkan di lingkungan pekerjaan berbeda dengan apa yang

tampak saat berada di lingkungan yang lebih bernilai personal. Gadis juga mampu mendeskripsikan sendiri apa tolak ukur keefektifan *coping skill* yang selama ini ia lakukan.

5.3.4. Sesi 4 : Menentukan Solusi dan Terminasi

Hari Pelaksanaan : Rabu, 16 Mei 2012

Pukul : 17:30 – 18:30 WIB (\pm 60 menit)

Tempat : Ruang Keluarga, Kediaman Gadis, Tebet, Jakarta Selatan

Gambaran Umum Tempat :

Ruang keluarga tempat sesi ini dilakukan berada di lantai 2 rumah Gadis. Terdapat sebuah sofa panjang, meja kayu, lantai beralaskan karpet dan seperangkat televisi dan audio set. Kondisi di sekitar ruangan saat itu sepi, televisi dimatikan dan pencahayaan cukup terang.

Observasi Umum :

Gadis tampak segar dengan rambut yang masih setengah basah karena ia baru saja selesai mandi sesaat sebelum pemeriksa datang ke rumahnya. Penampilannya sangat santai dengan celana *jeans* pendek sebatas lutut dan kaos berkerah berwarna biru. Gadis mengambil posisi duduk di sebelah pemeriksa dengan satu kaki dilipat ke atas sofa dan tangan kanan bertumpu pada bagian atas sofa. Selama pembicaraan berlangsung, ia berbicara dengan artikulasi yang jelas dan lancar meskipun suaranya agak pelan dan pada beberapa bagian pembicaraan, Gadis sengaja merendahkan volume suaranya. Gadis juga runut dalam menjelaskan dan sesekali tertawa sambil menutup mulutnya. Gadis juga menyelesaikan pengisian lembar kerja dan kuesioner dalam waktu singkat, fokus tanpa adanya gangguan dari orang lain dan mengangguk-anggukkan kepala setiap kali selesai mendengarkan instruksi dari pemeriksa.

Proses Intervensi :

- **Pembukaan & Pembahasan Mengenai Komunikasi dari Sesi Sebelumnya**

Peneliti mengulas kembali sesi sebelumnya, terutama mengenai tugas untuk mempraktekkan teknik komunikasi yang efektif dalam membahas masalah seputar relasi interpersonal dengan orang terdekat. Gadis mencoba membahas masalahnya bukan dengan pacarnya, melainkan dengan rekan kerjanya. Keseluruhan proses berkomunikasi dan berbagi tersebut berlangsung selama 3 (tiga) kali di kesempatan

yang berbeda. Pada awalnya, Gadis hanya sekedar bertanya mengenai kabarnya dan kesibukan yang dijalani di rumah. Baru pada obrolan kedua dan ketiga kalinya ia bisa membuka ke wilayah yang lebih personal lagi, yakni permasalahan rekan kerjanya tersebut terhadap ibu mertuanya. Sebelum memulai percakapan, Gadis memang sudah sering berinteraksi dengan rekan kerjanya namun belum terlalu banyak membahas masalah pribadi.

Dari percakapannya beberapa kali dengan rekan kerjanya, Gadis menemukan banyak kesamaan latar belakang dan kondisi hubungan antara mereka berdua, khususnya mengenai hubungan dengan orangtua pasangan. Gadis pun meminta saran dan masukan mengenai apa yang harus ia lakukan untuk bisa menjalin hubungan yang baik dengan ibu dari pacarnya.

Bentuk komunikasi dan sesi obrolan bersama rekan kerjanya tersebut ternyata memberikan banyak gambaran pada diri Gadis tentang bagaimana kehidupan pernikahan dan relasi antara mertua dan menantunya.

Saran yang diterima Gadis pun kurang lebih sama dengan apa yang orang lain utarakan dan yang selama ini Gadis lakukan. Menurutnya, peran pacarnya tetap menjadi unsur penting yang akan melekatkan Gadis dengan keluarganya, terutama sang Ibu. Gadis juga memperoleh masukan lain yakni pentingnya peran keluarganya, dalam hal ini adalah Ayah dan Ibu dari Gadis sendiri untuk memberikan dukungan positif dan mengingatkan tidak hanya soal hubungan melainkan juga unsur-unsur positif yang Gadis miliki.

Dari obrolan tersebut, pelajaran yang bisa diambil oleh Gadis antara lain :

- Akan lebih mudah baginya untuk terbuka dalam menceritakan masalahnya ketika lawan bicara pernah atau sedang berada dalam kondisi yang sama serta memiliki latar belakang yang tidak berbeda jauh dengan dirinya.
- Pemilihan waktu sangat mempengaruhi suasana komunikasi yang terjalin serta reaksi yang akan diperoleh. Gadis memilih waktu yang senggang, yakni setelah jam mengajar selesai.
- Gadis juga merasa bahwa *mood* seseorang juga berpengaruh ke suasana yang dirasakan saat berbicara. Gadis merasa disinilah kepekaannya dalam menilai dan mengobservasi dibutuhkan agar tujuan yang ingin ia capai dalam sebuah obrolan personal dapat diperoleh.

- Kalimat awal untuk memulai percakapan menjadi unsur penting untuk mendapatkan kesan pertama yang positif.

Dari hasil obrolan dengan rekan kerjanya tersebut, **Gadis memperoleh pembenaran (*approval*) terhadap apa yang sudah ia lakukan selama ini**, seperti berbicara dengan pacarnya, karena rekan kerjanya pun juga melakukan hal tersebut ketika masih berpacaran sampai sekarang saat sudah menikah.

“Sebenarnya saya berusaha menyamakan pola yang sudah saya lakukan sih, ini benar nggak sih yang saya lakukan ini, akan ada manfaatnya nggak? Jadi bukan mencari solusi baru tapi lebih ke meyakinkan diri sendiri saja bahwa saya setidaknya sudah melakukan hal yang benar. Nah yang bisa menjawabnya kalau menurut saya ya harus yang udah pernah ngalamin.”

Gadis juga menceritakan perkembangan yang ia alami sejak sesi sebelumnya. **Perubahan signifikan yang ia rasakan dari satu sesi ke sesi lainnya adalah perasaan lebih optimis bahwa masalahnya dapat diatasi.** Skor yang ia berikan untuk kondisinya saat ini adalah **8,5**.

- **Menentukan Solusi Melalui Pengisian Lembar Kerja “*Re-Building My Solution*”**

Pada kolom situasi yang muncul atau tujuan yang ingin dicapai, Gadis menuliskan kondisi dimana pacarnya sampai saat ini tidak kunjung mempertemukan dia dengan ibunya dalam pertemuan yang lebih bersifat pribadi karena hal itulah yang menurutnya akan menunjukkan sebuah kepastian akan masa depan hubungannya. Padahal ia sangat ingin berkenalan lebih jauh dengan ibu pacarnya tersebut. Solusi yang ia gunakan ada 2 (dua), antara lain :

- Mengingatkan dan mendorong pacarnya untuk berbicara lagi kepada ibunya dan merancang suatu momen dimana ia bisa bertemu dan berbicara lebih dalam.
- Meminta bantuan kakak-kakak ipar dari pacarnya yang kebetulan perempuan semua, untuk membujuk pacarnya agar lebih aktif lagi berbicara dengan sang Ibu. Kebetulan Gadis juga sudah dekat dengan kakak-kakak ipar pacarnya tersebut dan memperoleh gambaran mengenai bagaimana sifat dari ibu pacarnya.

Solusi yang pertama ia putuskan untuk **tetap dipertahankan**. Gadis merasa dengan terus-menerus mendorong pacarnya untuk bertindak, ia sekaligus juga bisa mengingatkan akan kelanjutan masa depan hubungan mereka dan membantu pacarnya

untuk menjadi lebih termotivasi lagi merancang pertemuan antara Gadis dengan ibunya. Gadis juga sudah mempertimbangkan karakter dari pacarnya yang memang harus terus-menerus dimotivasi dalam bertindak karena jika didiamkan saja maka biasanya ia akan lupa dan merasa hal tersebut tidak penting.

Sementara untuk solusi yang kedua, jika ternyata usaha dari kakak-kakak iparnya tidak berhasil, Gadis akan melakukan **modifikasi solusi** dengan berusaha berbicara ke kakak-kakak pacarnya agar membantunya membujuk sang adik agar segera bertindak. Jika ternyata masih belum ampuh, maka langkah paling akhir yang terpikirkan saat ini adalah **ia akan membicarakan kondisi ini lebih dalam dengan kedua orangtuanya hingga ayahnya sendiri yang akan mengajak pacarnya berbicara mengenai masa depan hubungan mereka berdua**. Gadis berharap bila sampai ayahnya yang berbicara nanti, pacarnya akan muncul rasa bersalah dan semakin sadar untuk segera mengambil tindakan.

Pada solusi yang pertama, skor keyakinannya bahwa solusi tersebut akan berhasil adalah 8, sedangkan untuk solusi yang kedua, karena sudah melibatkan lebih banyak orang untuk membantunya, maka Gadis meningkatkan keyakinannya dengan memberi skor 8,5.

- **Compliments dan Refleksi dari Partisipan**

Peneliti memberikan beberapa kualitas positif yang dimiliki oleh Gadis sehubungan dengan keterlibatannya selama proses konseling. Selanjutnya, peneliti bertanya mengenai hal-hal positif yang Gadis peroleh dari keseluruhan sesi-sesi sebelumnya hingga saat ini. Gadis menarik beberapa hal positif antara lain :

- Gadis jadi lebih merasa bersyukur atas hal-hal yang sudah ia peroleh selama ini, khususnya dalam hal pekerjaan. Semenjak mengikuti sesi, ia tersadar bahwa ia memiliki pekerjaan yang bisa ia manfaatkan untuk pengembangan dirinya, apalagi rekan-rekan kerjanya telah banyak memberikan masukan mengenai sifat-sifat positif yang ia miliki.
- Dalam hal relasi interpersonal dengan pacarnya, saat ini Gadis tidak lagi memusingkan hal-hal kecil yang tidak penting, misalnya saat pacarnya terlambat menjemput karena masih harus menyelesaikan pekerjaannya. Jika dulu ia mudah marah dan protes atas sikap tersebut, kini ia merasa lebih fokus pada masalah besar

yang memang lebih pantas untuk dibahas, yakni soal masa depan hubungan mereka.

“Ibaratnya sekarang, udah deh nggak usah ribet hal-hal kecil nggak penting, saya sudah punya satu masalah besar menurut saya yang belum kela, sekarang gimana bisa bikin pacar saya jadi merasa tergugah saja untuk memenuhi harapan saya, mending fokus kesana.”

- Gadis merasa lebih pasrah dan *nrimo* dalam memandang masalah. Pikirannya tidak lagi tersita pada satu hal saja, melainkan lebih menikmati kesibukan yang ada saat ini dan mengesampingkan sejenak kondisi-kondisi yang tidak mengenakan atau memberikan energi negatif untuknya.

Setelah menjalani sesi terakhir dan mendapatkan *insight-insight* tersebut diatas, Gadis memberikan skor 8,5 untuk menilai kondisi dirinya saat ini.

- **Pengisian Kuesioner *Post-Test* dan Penutup (*Terminasi*)**

Gadis merasa ia menjadi lebih mudah dalam melakukan refleksi diri terhadap *item-item* yang ada di kuesioner tersebut karena ia adalah lulusan fakultas Psikologi. Beberapa *item* ia rasakan ada sedikit perubahan, namun hal itu juga dipengaruhi oleh faktor kondisi emosional dirinya saat ini yang menurutnya jauh berbeda dengan dulu saat awal mengisi kuesioner sebelum sesi dimulai. Berikut ini adalah hasil perhitungan *post-test* dari kuesioner *Quarterlife Crisis* :

Dimensi	Skor
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	7
Putus asa	8
Penilaian diri negatif	22
Terjebak dalam situasi sulit	11
Cemas	7
Tertekan	9
Khawatir akan relasi interpersonal	12
Total Skor	76

Berdasarkan hasil kuesioner *post-test* tersebut dimana skor akhir yang didapat adalah 76 (dengan batas skor minimal 72 untuk dapat dikatakan mengalami *Quarterlife Crisis*), tampak bahwa Gadis belum sepenuhnya mampu keluar dari situasi krisis yang ia hadapi. Namun, ada perbedaan yang cukup signifikan bila dibandingkan dengan skor saat pengisian *pre-test*, yakni 120. Semua dimensi yang terkandung dalam kuesioner berhasil memperoleh penurunan, hal ini juga didukung oleh cara pandang

Gadis yang semakin baik dalam mengenali masalahnya.

Kesimpulan :

. Dari keseluruhan sesi hari ini, dapat disimpulkan bahwa Gadis memiliki keyakinan atas apa yang selama ini telah ia lakukan sebagai solusi atas masalahnya. Tekad untuk terus berkomunikasi dengan pacarnya serta orang-orang terdekat menjadi sasaran utama fokus penyelesaian masalahnya. Selain itu, Gadis juga sudah mampu mengenali sisi lain kehidupannya secara lebih komprehensif, yakni kehidupan pekerjaan yang sedang ia jalani. Meskipun ia belum sepenuhnya terbebas dari *Quarterlife Crisis*, namun secara kuantitatif dan kualitatif, sesi ini dan sesi-sesi sebelumnya bisa membantu Gadis untuk mengurangi munculnya emosi negatif dan memperkaya *insight* dalam memandang masalahnya

5.4. Proses Intervensi dan Analisa Partisipan 3 (Ani)

5.4.1. Sesi 1 : Mengidentifikasi Masalah dan Menentukan Tujuan (*Goals*)

Hari Pelaksanaan : Jumat, 4 Mei 2012

Pukul : 08:30 – 09:30 WIB (\pm 60 menit)

Tempat : Ruang Diskusi S-3 Gedung H Fakultas Psikologi UI

Gambaran Umum Tempat :

Ruangan terdiri dari beberapa kubikel yang kosong dan sebuah meja besar dengan 4 buah kursi yang hanya ditempati oleh peneliti dan pemeriksa. Peneliti dan partisipan mengambil posisi duduk berhadap-hadapan di meja diskusi. Suasana tenang, tidak terdengar keramaian apapun dari luar ruangan serta didukung oleh penerangan yang memadai.

Observasi Umum :

Ani datang dengan penampilan yang santai yakni celana *jeans* dan kaos oblong berwarna putih. Begitu memasuki ruangan, ia langsung mengambil posisi duduk di hadapan peneliti sambil menceritakan kegiatannya hari ini. Selama sesi berlangsung, Ani tampak serius baik itu dalam menjawab pertanyaan dan mengisi lembar kerja. Kontak mata terbangun dengan baik. perubahan rona wajahnya menjadi sedikit lebih tegang saat mengerjakan lembar kerja "*My Problem*". Beberapa kali Ani menghela napas dan berpikir sambil menulis. Waktu yang dihabiskan Ani untuk menulis lembar kerja relatif lama. Ia tidak banyak bertanya dan tampak teliti mengerjakannya karena

seringkali memeriksa kembali beberapa jawaban yang telah ia tulis. Pada saat pemberian *miracle question*, ketegangan di wajah Ani mulai mereda. Ia benar-benar memejamkan matanya beberapa saat sebelum menjawab *miracle question* dari peneliti. Saat membuka mata, tampak matanya sedikit berkaca-kaca dan ada senyuman saat ia mengekspresikan perasaannya terhadap jawaban *miracle question* yang ia berikan.

Proses Intervensi :

- **Pembukaan**

Pada tahap ini peneliti mengulang kembali secara singkat mengenai prosedur konseling seperti yang sudah tercantum dalam *informed consent*. Di akhir penjelasan, peneliti bertanya kepada Ani mengenai harapan-harapan yang diinginkannya dari proses konseling ini. Menurut Ani, ia tertarik mengikuti konseling karena saat ini ia sudah mulai merasa bahwa masalahnya mengganggu kegiatannya sehari-hari. Ani sadar bahwa ada saat-saat dimana ia bisa mengatasinya sendiri, namun ia tidak bisa memungkiri bahwa ada lebih banyak saat-saat dimana ia tidak sanggup menanggung masalahnya. Hal inilah yang sering membuatnya menangis, menunda-nunda pekerjaan dan lebih banyak melamun. **Ia berharap dengan adanya konseling ini ia bisa memperoleh *insight* yang baru dan mampu memahami dari sudut pandang yang berbeda.**

- **Mengidentifikasi masalah**

Peneliti mengulas secara singkat mengenai hasil kuesioner *pre-test* yang sudah diisi oleh Ani pada saat pra-sesi, yakni menyebutkan dimensi-dimensi yang memiliki nilai tertinggi dan terendah. Ani menanggapi dimensi penilaian diri negatif sebagai dimensi dengan nilai tertinggi sebagai suatu hal yang memang hampir selalu ia rasakan. Ani selalu membayangkan kondisi dirinya saat ini dengan dulu saat masalah ini belum muncul. **Saat ini ia lebih merasa tidak berarti dan tidak memiliki semangat untuk menjalani masa depannya.** Walaupun hasil kuesioner menunjukkan bahwa ia belum sampai pada taraf putus asa yang berat, **Ani tetap merasa ada saat-saat dimana ia berpikir untuk lari dari masalah, seperti kabur dari rumah atau berpikir mengenai kematian dan membayangkan apakah keluarganya akan mencarinya bila ia benar-benar melakukan tindakan tersebut.**

- **Menggali Kepekaan Partisipan terhadap Munculnya Masalah serta Usaha-usaha yang Telah Dilakukan**

Sebelum memberikan *miracle questions*, peneliti menanyakan kembali mengenai tujuan Ani datang ke sesi ini dan mengikuti konseling ini, Ani lalu menjawab :

“Saya inginnya bisa mendapatkan insight aja sih, sama tahu bagaimana cara membenahi diri saya. Itulah kenapa saya ingin terlibat pas tau ada konseling dengan tema seperti ini. Ada sih perasaan ya masih bisa saya atasi sendiri tapi saya nggak bisa bohong juga kalau kadang-kadang saya nggak tahan lagi soalnya mulai bikin saya jadi prokras, semua ditunda-tunda, nggak semangat.”

Peneliti juga mencoba memastikan kepada Ani kapan tepatnya ia mulai merasakan munculnya masalah krisis yang dialaminya, **Ani menyebutkan bahwa ia mulai menyadari masalah ini menjadi sangat serius sejak setahun lalu, khususnya pada saat ia menjalani tugas praktek dan harus mengerjakan laporan-laporan. Ia menjadi lebih sensitif, sering menangis dan berpikiran negatif terhadap banyak hal.** Pada awalnya, Ani merasa hal tersebut adalah pengaruh dari kondisi fisiknya yang lelah dan jadwal kegiatannya yang padat. Namun, lama kelamaan **ia menyadari bahwa apa yang membebaninya adalah soal masa depan hubungannya dengan Adi.** Berikut adalah bentuk pemikiran Ani atas masalah yang ia alami :

“Saya baru mikir, ini saya hidup buat apa sih? Kayaknya apapun yang dijalani saat ini tidak sesuai dengan harapan orangtua. Mulai membandingkan dulu saya belum ada tuntutan apa-apa, asyik sendiri dengan kegiatan saya, tapi sekarang sudah mulai banyak yang nanya. Dari orangtua Adi juga, “kapan nih?”, dari situ saya jadi membayangkan, saya siap nggak ya menikah apalagi dengan kondisi keluarga saya yang seperti itu.”

Usaha-usaha yang selama ini sudah dilakukannya hanya sebatas bercerita kepada Adi dan mencoba berbicara kepada ayahnya. Bila saat berbicara kepada Adi, solusi tidak ditemukan, ia masih bisa merasa terhibur karena bisa berbagi. Sementara bila dengan ayahnya, Ani lebih memilih untuk memendam dan menunda keinginan untuk berdiskusi lebih jauh karena ia tahu ayahnya tidak akan mudah menerima dan tidak ingin berujung pada pertengkaran. Ani juga lebih banyak menghabiskan waktunya di kamar kost dan memilih untuk tidur bila tidak ada kegiatan. Cara ini ia sadari tidak efektif karena justru membuatnya menjadi semakin malas dan mengganggu produktivitasnya dalam mengerjakan tugas kuliah.

Ketika peneliti meminta Ani untuk menilai dari rentang 0 (paling buruk) hingga 10 (paling baik) tentang masalah yang dihadapi, Ani memberikan **nilai 4**. Namun setelah bertemu dengan peneliti, Ani merasa lebih lega karena bisa menceritakan masalahnya. Kondisi ini membuat penilaiannya terhadap masalah tersebut meningkat **dari 4 menjadi 7**. Untuk penilaian akan rasa optimis bahwa masalah akan selesai, Ani sempat kebingungan mendefinisikan arti kata “*selesai*” dalam konteks masalah yang ia alami, setelah berpikir agak lama, ia menjawab **5**. Alasannya dikemukakan sebagai berikut :

“Karena sebenarnya saya masih.. di pikiran saya, yang penting saya usaha dulu. Ini skor 5 adalah soal masalah saya dengan ayah saya ya, bagi saya masalah ini selesai kalau kemauan saya tercapai, sementara saya punya kemauan, ayah saya punya kemauan dan sampai saat ini saya nggak yakin bisa dapat win-win solution, jadi 50-50 deh. Sebenarnya saya sudah usaha tapi saya nggak tahu usaha saya ini ujungnya akan jadi seperti apa.”

• **Pengisian lembar kerja ‘My Problem’ dilanjutkan dengan pembahasan**

Peneliti memberikan lembar kerja ‘My Problem’ dimana di dalamnya terdapat kolom-kolom dan Ani diminta mengidentifikasi kembali masalah utama serta perubahan-perubahan yang dialami dalam dirinya saat ini akibat munculnya masalah. Kolom-kolom tersebut terdiri dari kolom Perilaku (*Behaviours*), Emosi (*Emotions*), Gejala Fisik (*Body Symptoms*), Pandangan atau Pemikiran (*Thoughts & Images*), serta Kondisi kehidupan dulu dan saat ini.

Pada kolom paling tengah yakni nama masalah, Ani menuliskan “***konflik antara memilih cara atau orang yang sudah menemani sepanjang hidup (dalam hal ini adalah orangtua khususnya ayah) dan yang akan menemani di sisa hidup (dalam hal ini adalah Adi, pacarnya).***” Terdapat beberapa perilakunya yang berubah dengan adanya masalah tersebut, antara lain :

- Keinginan untuk pulang ke rumah namun sering segan dan akhirnya memilih tinggal di tempat kost di akhir pekan.
- Tidak mahu makan dan terbiasa dengan pola makan tidak teratur
- Sulit tidur dan mulai sering menunda pekerjaan
- Sering melamun, tidak fokus bila diajak ngobrol oleh orang lain

Secara emosi, Ani juga menjadi sering merasa putus asa, sedih dan marah. Ia menggambarkan rasa marah kepada dirinya sendiri karena keputusan yang diambilnya untuk tetap mempertahankan Adi. Setelah berbicara dengan peneliti, ia pun menambahkan **adanya rasa bersalah yang muncul terhadap ayahnya.** Ani bertanya-

tanya apakah ia sudah menjadi anak yang durhaka, tapi di sisi lain ia yakin bahwa sikapnya ini bukanlah perwujudan anak durhaka dan ia menolak untuk disalahkan. Dalam hal menghadapi tekanan tugas, **Ani juga sering merasa datar dan tidak tahu harus bereaksi seperti apa**, misalnya apabila menghadapi *deadline* tugas dan tesis yang tidak kunjung selesai. Ia tahu bahwa sewajarnya ia akan merasa panik dan cemas namun saat ini kedua bentuk emosi tersebut tidak lagi ia rasakan berkaitan dengan perkuliahan.

Gejala fisik yang timbul akibat adanya masalah adalah sakit kepala, nyeri di bagian ulu hati dan sesak napas terutama bila melihat foto sang ayah dalam telepon genggamnya.

Pikiran-pikiran negatif yang muncul biasanya berupa pertanyaan tentang :

- Buat apa saya hidup?
- Apakah saya bisa membuktikan bahwa pilihan saya benar? Atau jangan-jangan justru pilihan saya yang salah?
- Apa saya sebaiknya tidak usah menikah saja seumur hidup?
- Apa sebaiknya saya pergi saja dari rumah? Kalaupun dibuang oleh keluarga, saya yakin saya akan tetap baik-baik saja.

Perubahan situasi dalam hidup Ani terlihat dari penjelasannya terhadap masa lalunya, dimana dulu setiap ada masalah dan disaat yang sama ada tugas-tugas kuliah, ia masih bisa bersemangat untuk menyelesaikan tugas. Sementara **saat ini, ia lebih sering menunda pengerjaan tugas, murung tanpa sebab yang jelas dan enggan untuk membuat perencanaan akan masa depan.**

- **Pemberian *Miracle Question***

Selanjutnya, peneliti memberikan *miracle questions* seperti berikut ini :

“Saya ingin kamu berkhayal, dari kemarin kan kamu sudah menceritakan tentang semua masalahnya, coba sekarang bayangkan misalnya malam ini kamu tidur, sepanjang kamu tidur hingga pagi datang, ternyata ada keajaiban yang muncul, pas kamu terbangun pagi harinya, semua masalahmu selesai dan bisa teratasi. Kira-kira, hal apa saja yang akan terasa berbeda saat itu, yang membuat kamu tahu bahwa masalah itu sudah selesai?”

Setelah memejamkan mata sejenak, Ani lalu menjawab :

*“Kalau misalnya tiba-tiba Ayah saya bilang, kan setiap pagi Adi suka jemput saya ya, nah terus **suatu pagi Ayah saya bilang ke saya, eh suruh masuk, makan dulu si Adi.** (berteriak kecil sambil tertawa), wah itu pasti saya bakal senang sekali, itu sih menurut saya. Walaupun misalnya saya nggak tahu apa maksudnya Ayah saya, tapi kalau sampai hal itu keluar dari mulutnya saya*

pasti akan peluk-peluk ayah saya. Dan itu rasanya senang bangeeet (mata berbinar menatap peneliti). Saya sangat berharap ya itu terjadi, saya sering memvisualisasikan kondisi itu lho, membayangkan saya sebenarnya bisa.“

Ani juga menambahkan bahwa ia tidak berharap ayahnya akan bangga kepada Adi, namun lebih kepada rasa memahami yang ditunjukkan ayahnya bahwa pilihan Ani terhadap Adi adalah pilihan yang tepat dan memang keputusannya sendiri.

- **Merancang tujuan-tujuan dengan mengisi lembar kerja ‘SMART Goals’ dan dilanjutkan dengan pembahasan**

Peneliti memberikan lembar kerja ‘*SMART Goals*’ yang berisikan langkah-langkah dalam menentukan tujuan dan rencana di masa depan dengan spesifik dan penuh perhitungan. Pada kolom paling atas tempat dituliskannya tujuan spesifik, Ani menuliskan 1 (satu) jawaban, yakni **mulai menjalankan terapi untuk diri sendiri terkait penyelesaian tesis yang maksimal harus selesai di akhir bulan Mei ini**. Sumber-sumber yang ia miliki dan membuatnya yakin bahwa tujuan tersebut dapat tercapai adalah adanya fasilitas teknologi yang memadai, seperti *Ipad*, laboratorium komputer di kampus yang bisa digunakan bila fasilitas internet tidak ia dapatkan, serta teknik-teknik membangun fokus dan konsentrasi yang ia peroleh dari dosennya maupun saat berlatih yoga.

Tujuan-tujuan kecil dan tantangan yang harus dilewati dalam mencapai tujuan besar tersebut diatas adalah :

- Menyelesaikan bab 1 untuk minggu depan
- Mulai menghubungi partisipan untuk menentukan jadwal pertemuan
- Membaca terapi-terapi yang sesuai untuk topik tesis.
- Mengurangi waktu tidur siang
- Mulai aktif datang ke kampus sesuai jadwal yang telah direncanakan sebelumnya.

- **Pemberian *Scaling Questions* sesuai dengan hasil ‘SMART Goals’**

Peneliti melanjutkan pertanyaan tentang tujuan-tujuan yang ingin dicapai oleh Ani dengan cara memberikan lembar penilaian yang berisi *scaling questions* untuk dibahas bersama-sama. Tujuan yang dibahas tentu saja berkaitan dengan tujuan jangka pendek

Ani untuk menyelesaikan tesisnya, disertai tujuan-tujuan kecil yang harus dicapai seperti telah disebutkan sebelumnya. Peneliti lalu memberikan *scaling question* :

“Dengan melihat kondisimu saat ini, seberapa yakin kamu bisa mencapai keinginan tersebut, bisa berikan penilaian dari skala 0 (paling tidak yakin) hingga 10 (sangat yakin)?”

Ani lalu memberikan **nilai 8**. Alasannya adalah karena **meskipun ia memiliki tujuan besar yang jauh lebih berat terkait kelanjutan hubungannya dengan Adi, untuk masalah menyelesaikan pendidikan, Ani cukup optimis dapat menyelesaikannya.**

Ia saat ini sudah melakukan beberapa cara terkait hal tersebut, misalnya berkonsultasi dengan pembimbing tesis dan mengamati progres dirinya yang ternyata masih setingkat lebih cepat dibanding teman-teman seangkatannya.

- **Penutup dan Pemberian *Scaling Question* Sebagai Penilaian Sesi Hari Ini**

Menurut Ani, pada awal sesi dimulai, terutama saat ia harus memecah permasalahan di lembar kerja sebelumnya, Ani merasa khawatir tugas tersebut akan membuatnya menangis dan teringat kembali hal-hal yang menyedihkan. Namun **saat mengerjakan dan setelah selesai, ia merasa memperoleh sudut pandang yang berbeda dalam menghadapi masalahnya. Ani juga menyadari bahwa masalahnya sudah pada tahap yang parah.**

“Mungkin karena saya disuruh membayangkan ya, saya dulunya bagaimana, sekarang bagaimana, itu lebih membantu saya untuk menyadari bahwa : ini bukan saya dan tidak boleh selamanya saya berada dalam kondisi saat ini. “

Secara keseluruhan, Ani memberikan **nilai 8** untuk materi sesi dan bagaimana materi tersebut memberikan efek positif bagi dirinya. Di akhir sesi, peneliti memberikan pengantar untuk gambaran aktivitas dan hal-hal yang akan dibahas di sesi selanjutnya.

Kesimpulan :

Berdasarkan keseluruhan jalannya sesi pertama, dapat disimpulkan bahwa Ani masih sangat dipengaruhi oleh kondisi emosi yang kurang stabil, namun hal itu sangat terbantu dengan adanya *miracle question*, yang memberikan efek terapeutik pada diri Ani, terlihat dari reaksi atas pertanyaan dan kesederhanaan jawaban yang diberikan. Dari jawaban itu, Ani berhasil membayangkan kondisi yang paling sederhana sekaligus juga yang paling mampu membahagiakannya. Kesimpulan lainnya adalah kesadaran Ani atas ketidakefektifan dari minimnya usaha yang telah ia lakukan.

Ani juga sangat peka dalam menilai kondisi dirinya, tampak dari penilaian yang diberikan terhadap kondisi diri sebelum dan sesudah sesi, serta indikator-indikator yang mampu ia utarakan terkait dengan manfaat setiap kegiatan dan pertanyaan di sesi ini.

5.4.2. Sesi 2 : Mengeksplorasi Dinamika Krisis yang Dialami, Perubahan-Perubahan dan Situasi-Situasi yang Menjadi Pengecualian (*Exceptions*)

Hari Pelaksanaan : Jumat, 11 Mei 2012

Pukul : 08:30 – 09:30 WIB (\pm 60 menit)

Tempat : Ruang Diskusi S-3 Gedung H Fakultas Psikologi UI

Gambaran Umum Tempat :

Ruangan terdiri dari beberapa kubikel yang kosong dan sebuah meja besar dengan 4 (empat) buah kursi yang hanya ditempati oleh peneliti dan pemeriksa. Peneliti dan partisipan mengambil posisi duduk berhadap-hadapan di meja diskusi. Suasana tampak tenang, tidak terdengar keramaian apapun dari luar ruangan serta didukung oleh penerangan yang memadai.

Observasi Umum :

Ani sudah lebih dulu datang sebelum pemeriksa masuk ke ruangan. Ia sudah mengambil posisi duduk di kursi yang sama dengan sesi sebelumnya. Pakaiannya cukup formal dengan kemeja hitam dan celana bahan warna senada. Ia meminta izin untuk menghabiskan rotinya terlebih dahulu sebelum sesi dimulai. Sambil memakan roti, Ani bercerita kepada pemeriksa tentang isu-isu terkait dengan perkembangan perkuliahannya. Kontak mata masih terbangun dengan baik. Bedanya dengan sesi sebelumnya, pada sesi ini Ani tampak lebih rileks, seluruh pertanyaan ia jawab dengan intonasi suara yang jelas dan terdengar ringan, tidak tersendat-sendat.

Proses Intervensi :

- **Pembukaan**

Peneliti merefleksikan kembali hasil pembahasan sesi sebelumnya dan menjelaskan kepada Ani apa saja yang akan menjadi topik pembahasan pada sesi kali ini. Peneliti menanyakan kepada Ani perkembangan apa saja yang terjadi sejak pertemuan terakhir.

Menurut Ani, untuk jangka pendek dalam hal pengerjaan tesis, ia mulai melakukan pergerakan misalnya dengan mengumpulkan Bab 1 tesisnya dan pada akhirnya ia berhasil mendapat kepastian soal Pembimbing ke-2 untuk tesisnya. Selain itu, secara umum, **bila dibandingkan dengan sesi sebelumnya yang lebih emosional dan meledak-ledak, selama ± 1 minggu ini ia merasa lebih mampu mengontrol diri dan berpikir dengan jernih.** Ia menceritakan saat Adi datang ke tempat kost-nya mengajak jalan-jalan padahal ia sedang mengerjakan tugas, Ani merasa saat itu ia tidak lagi kesal atau marah-marah dan menganggap kehadiran pacarnya sebagai penyemangat agar ia tidak jenuh dan merasa sendirian di tempat kost. Atas perubahan-perubahan tersebut, Ani memberi **nilai 8** untuk dalam menggambarkan perasaan dan kondisi ia saat ini.

- **Menganalisa dinamika *quarterlife crisis* Berdasarkan Teori Ciri *Emerging Adulthood***

Peneliti menjelaskan secara singkat dinamika terjadinya *quarterlife crisis* dengan menggunakan teori berupa ciri-ciri tahapan perkembangan *Emerging Adulthood* sebagai panduan pertanyaan untuk menggali lebih jauh perubahan-perubahan yang dialami. Dalam hal *identity exploration*, Ani banyak mengalaminya di masa-masa saat ia belum memasuki jenjang S2. Saat itu karena ia sedang banyak waktu luang, sempat terpikir olehnya untuk mengikuti kursus menjahit atau tata rias. Apalagi ia memiliki minat yang cukup besar dalam hal kecantikan, perawatan tubuh seperti *spa* dan sejenisnya. Pada masa itu pula Ani sempat aktif melukis dan rajin mencari tahu mengenai kursus melukis di luar kota, seperti Bali. Keinginan untuk terlibat dalam kursus melukis yang profesional ini sempat ia diskusikan kepada ayahnya dan Adi, namun dengan pertimbangan lokasi, ia pun membatalkan rencananya. Ani juga pernah merasa minatnya lebih ke arah dunia tata rias, apalagi ia pernah bereksperimen membuat ramuan untuk *spa* dan ia menikmatinya. Bentuk eksplorasi lain adalah dengan mencoba menjadi karyawan di sebuah perusahaan hanya untuk merasakan suasana kantor di pusat kota. Pada akhirnya ia menyadari bahwa ia tidak betah berada di dalam rutinitas kantor dan menjadi mudah sakit-sakitan. Pertimbangan-pertimbangan inilah yang pada akhirnya membuat Ani memutuskan untuk melanjutkan kuliah S2 seperti saran ayahnya.

“Memilih dunia anak untuk bidang S2 juga sebenarnya karena senang bikin kerajinan atau mainan untuk anak-anak, apalagi saya kan punya adik masih kecil-kecil, sempat terlibat juga dengan aktivis gereja bantuin bikin kerajinan buat anak-anak disana, ya dari situ saya pikir ya mungkin bisa mendukung nih nanti kalau ambil S2. Dan ternyata bener, sekarang saya pernah bikin mainan untuk anak-anak, partisipan saya.”

Kedua, dalam hal *instability*, Ani merasakan ketidakstabilan secara perasaan dan semangat dalam menempuh pendidikan di tingkat S-2 saat ini. Ia menyadari bahwa pada awalnya keputusan melanjutkan kuliah lebih banyak dipengaruhi oleh saran sang ayah, dan pada akhirnya ia setuju karena bidang yang akan ditekuni erat dengan dunia anak. Pada masa-masa awal kuliah ia masih semangat, namun menjelang pertengahan masa studi, ia merasa bimbang dan sempat terpikir untuk berhenti saja. Sikap labilnya semakin parah bila ia menemukan tugas yang sulit atau kejadian yang mengecewakannya seputar perkuliahan.

Aspek ketiga, *self focus*, justru lebih terasa saat dulu memilih Psikologi sebagai jurusan yang ingin ia pelajari setelah lulus SMA. Ani merasakan keyakinan yang sangat besar saat itu terhadap pilihannya mengingat sang ayah ingin ia melanjutkan ke bidang kedokteran. Pada akhirnya, setelah mencoba menjalani perkuliahan dengan nilai yang baik selama setahun pertama, ia pun berhasil meyakinkan ayahnya untuk terus belajar di bidang yang ia inginkan. *Self-focus* saat ini adalah bentuk perhatian yang ia curahkan agar bisa menjalani ujian komprehensif kasus di gelombang pertama dan berhasil, padahal ia sempat merasa putus asa.

Makna relasi interpersonal saat ini juga dirasakan Ani sangat berbeda dibandingkan relasi yang ia jalin sebelumnya. **Saat ini, ia merasakan ada bentuk komunikasi yang sifatnya dua arah dan saling memahami kekurangan masing-masing, ia dan pacarnya juga sering berkompromi dalam berbagai macam hal.**

“Hubungan yang sekarang ada sistem barternya sih, misalnya saya nggak suka sama sesuatu, tapi kamu tolong ingetin ya, nanti saya melakukan hal serupa kepadanya. kalau dulu tuh lebih kayak merintah-merintah, nggak mau dengerin, masih egois banget.”

Hubungan saat ini juga ia rasakan berbeda dalam hal memandang masa depan dan antisipasinya. Misalnya saat ada teman Ani yang membahas tentang pernikahan dan masa kehamilan, Ani dan pacarnya bisa menjadikan topik tersebut sebagai bahan diskusi untuk masa depan mereka kelak jika menikah.

Feeling-in between dirasakan Ani muncul setiap kali ia berdebat dengan ayahnya. **Perasaan masih dianggap sebagai anak kecil sangat terasa karena ayahnya sama sekali tidak mau mempertimbangkan pendapatnya.** Namun di sisi lain, Ani sering kepikiran apakah keputusannya saat ini tepat, mengingat ada tanggung jawab sebagai orang dewasa yang harus ia jalani. Ia takut bila ternyata justru ayahnya yang benar dan ia gagal menjalani peran sebagai individu yang matang. Aspek terakhir yakni *age of possibilities* tidak secara langsung mempengaruhi Ani. Ia merasa saat ini sudah lebih fokus dalam jangka pendek yakni menyelesaikan tesis baru kemudian membahas lebih jauh lagi soal keinginannya untuk menikah.

• **Mengeksplorasi situasi yang menjadi pengecualian (*exceptions*)**

Peneliti menggali lebih jauh situasi-situasi dimana masalah yang dialami tidak muncul. Pada kasus Ani, masalah yang dimaksud adalah perasaan kesal akan konfliknya dengan ayah dan kebimbangannya dalam memilih antara menuruti kata ayahnya atau tetap menjalani hubungan dengan Adi. Peneliti bertanya,

“Adakah saat-saat atau situasi-situasi dimana masalah yang sedang dialami dan perasaan yang mengikutinya tidak muncul? Jika ya, pada situasi seperti apa?”

Ani kemudian menjawab :

“Kalau saya lagi kumpul bersama sahabat-sahabat dekat, ngobrol-ngobrol, kan masih sering janji-janji tuh, itu rasanya senang aja, kayak saya nggak punya masalah (tertawa). Tapi gak selalu, tergantung topik pembahasannya sih. Kalau mulai mengarah ke topik personal, seperti ngomongin masalah saya sendiri yang mana mereka pasti tahu, nah itu saya jadi sadar oh saya ada masalah. Tapi kalau acaranya makan-makan, ke panti asuhan, itu baru saya gak mikirin masalah, sampai ke tesis segala pun nggak mikirin (tertawa)”

Situasi-situasi lainnya yang membuat Ani lupa sejenak akan masalahnya adalah saat ia **melakukan perawatan ke salon atau spa dan saat ia bermain dengan adik-adiknya.**

Usaha-usaha yang dilakukan untuk memunculkan situasi *exception* tersebut antara lain:

- Membangun komunikasi yang rutin dengan sahabat-sahabat dan merancang janji pertemuan.
- Menyempatkan diri ke salon meskipun belakangan ia jarang melakukannya.
- Menerapkan teknik relaksasi yang ia pelajari lewat yoga bila sedang sendirian.

➤ Mencari kesibukan dengan membersihkan kamar kost atau mencuci pakaian.

Ani yakin potensi munculnya kembali situasi *exception* tersebut di masa datang akan sangat besar, terutama bila berkaitan dengan pertemuannya dengan sahabat-sahabat. Namun apabila berhubungan dengan kegiatan individual, seperti ke salon atau membersihkan kamar, ia menyadari hal tersebut sangat tergantung dari kemauan dan tekad yang ia bangun di dalam hati.

Ia mencontohkan beberapa hari belakangan ia sangat malas dan pada akhirnya hanya tertidur di kamar kost. Ia sadar kondisi itu harus segera ia antisipasi di masa depan, apalagi ia tidak menutup kemungkinan akan mengalami masalah lain yang lebih parah dibandingkan saat ini. Skor yang diberikan Ani untuk menggambarkan rasa optimisnya adalah 9.

- **Menganalisa perubahan-perubahan yang dialami**

Peneliti memberikan selembar kertas kerja “*Situasi Itu dan Pengaruhnya Terhadapku*” kepada Ani untuk diisi dan selanjutnya dibahas secara singkat. Lembar kerja ini terdiri dari 3 (tiga) bagian, yakni kolom situasi yang dianggap mengganggu terkait dengan relasi interpersonal, kolom orang-orang yang ikut terlibat dalam situasi itu serta kolom terakhir adalah perasaan yang muncul dari situasi tersebut.

Ani menuliskan situasi saat ia membahas mengenai hubungannya dengan Adi kepada ayahnya. Orang-orang yang ikut terlibat dalam situasi tersebut adalah dirinya sendiri, ayahnya, ibunya, adik-adiknya, hingga ke sahabat-sahabat dan tentunya Adi sendiri. Efek yang muncul adalah ayah dan ibunya biasanya akan ikut berselisih, adik-adiknya mulai sering bertanya sementara Ani menjadi bingung bagaimana harus menjelaskannya. Sementara sahabat-sahabat akan bertanya “*Ada apa nih?*”, karena Ani yakin perubahan emosi akan tampak dari wajahnya. Emosi yang muncul biasanya adalah rasa sedih, marah dan tidak tahu harus berbuat apa.

- **Penutup**

Menurut Ani, sesi kali ini lebih sederhana dibandingkan sesi pertama. Kesederhanaan tergambar dari topik yang diangkat tidak terlalu berat dan kertas kerja yang diberikan juga mudah untuk dikerjakan dalam waktu singkat. Atas dasar itulah, Ani memberikan skor 8 terhadap keseluruhan sesi hari ini dan bagaimana sesi ini memberikan

kontribusi positif untuk dirinya. Pada akhir sesi, peneliti memberikan pekerjaan rumah berupa lembar kerja “*Positive Qualities Survey*” dimana Ani diminta untuk melakukan survei kepada orang-orang terdekatnya untuk menilai 3 (tiga) sifat positif yang dimilikinya.

Kesimpulan :

Sesi ini berhasil memunculkan perasaan yang lebih rileks dalam diri Ani, baik selama bercerita maupun saat mengerjakan lembar kerja. Penemuan-penemuan baru yang diperoleh adalah tentang minat Ani yang ternyata menyukai kesenian dan tata rias. Ia juga banyak menjelaskan mengenai aspek perkuliahan mulai dari kebingungan yang sempat dialami untuk meneruskan S2 hingga pencapaiannya saat ini yang berhasil memenuhi target jangka pendek untuk mencicil pengerjaan tesisnya. Ani juga sangat lancar dalam menjelaskan *exception* dan tampak optimis memandang masa depan terkait dengan situasi *exception* tersebut. *Insight* yang muncul adalah kesadarannya bahwa ada beberapa situasi yang positif yang harus ia bangun dengan sendirinya dan harus atas tekad pribadi baru bisa terwujud.

5.4.3. Sesi 3 : Mengeksplorasi Potensi Diri

Hari Pelaksanaan : Senin, 21 Mei 2012

Pukul : 09:30 – 10:30 WIB (± 60 menit)

Tempat : Ruang Diskusi S-3 Gedung H Fakultas Psikologi UI

Gambaran Umum Tempat :

Ruangan terdiri dari beberapa kubikel yang kosong dan sebuah meja besar dengan 4 (empat) buah kursi yang hanya ditempati oleh peneliti dan pemeriksa. Peneliti dan partisipan mengambil posisi duduk berhadap-hadapan di meja diskusi. Suasana tampak tenang, tidak terdengar keramaian apapun dari luar ruangan serta didukung oleh penerangan yang memadai.

Observasi Umum :

Ani datang terlambat dari janji yang sebelumnya disepakati yakni jam 8 pagi. Begitu bertemu peneliti, ia masih tampak tergesa-gesa dan meminta maaf. Selama beberapa menit, peneliti memberikan waktu kepada Ani untuk mengembalikan tenaga agar lebih rileks. Ia sempat meminum air putih sambil menceritakan penyebab keterlambatannya.

Pakaian yang dikenakan Ani cukup santai yakni celana *jeans* dan kaos oblong berwarna hijau dengan selop berwarna hitam. Selama obrolan berlangsung, Ani menanggapi pertanyaan peneliti dengan cepat. Artikulasi bicaranya juga jelas dan lancar, tidak terburu-buru dan kontak mata pun terbangun dengan baik. Ani menatap mata peneliti setiap kali menjawab pertanyaan dan mendengarkan instruksi atau pertanyaan yang diberikan. Dalam menjelaskan sesuatu, beberapa kali Ani menggerakkan tangannya sambil tersenyum bila mengungkapkan hal-hal bernada positif dan mengubah posisi duduk menjadi lebih tegak dengan kedua tangan bertumpu pada meja.

Proses Intervensi :

- **Pembukaan & Pembahasan *Positive Quality Survey***

Ketika diminta menjelaskan perbedaan atau hal-hal menarik yang terjadi semenjak berakhirnya sesi sebelumnya hingga saat ini, Ani menjelaskan 2 (dua) hal, yakni :

- Dalam urusan akademis, ia merasa memperoleh kemajuan karena saat ini ia sudah bisa menemui kliennya secara langsung dan tidak lagi menunda-nunda waktu pertemuan. Ani merasa ia sudah mulai bisa kembali mematuhi jadwal rencana yang telah ia susun sendiri.
- Dalam urusan relasi interpersonal dengan pacarnya, Ani merasa sudah lebih mampu menahan diri untuk tidak mengomentari hal-hal kecil yang sebenarnya tidak penting. Ia menjelaskan mengenai penampilan pacarnya yang lebih lusuh dan kulitnya lebih gelap dari biasanya karena terlalu banyak kegiatan di luar. Meskipun Ani sebenarnya kurang suka dengan penampilan tersebut, ia berhasil menahan diri untuk tidak membahasnya.

Dari tugas rumah yang diberikan, Ani menanyakan ke pacar, teman-teman hingga adiknya sendiri mengenai kualitas-kualitas positif yang ia miliki. Beberapa sifat yang muncul adalah : **perhatian, pendengar yang baik, bertanggung jawab, jujur, tekun, ramah dan dewasa**. Diantara banyak kualitas yang ia dapatkan dari pendapat orang lain, **salah satu yang membuatnya kaget dan tidak menduga adalah respon adiknya yang mengatakan bahwa saat ini Ani sudah lebih sabar dari sebelumnya karena dulu Ani mudah sekali terpancing emosinya**. Sifat lain yang juga tidak ia duga untuk muncul adalah opini teman-temannya yang menyebutkan Ani sebagai orang yang cinta damai dan mudah berpikir positif karena menurut Ani ia adalah orang

yang pencemas.

Tugas rumah ini diakui Ani telah memberikan energi baru bagi dirinya. Bahkan ada beberapa temannya yang sanggup memberikan opini lebih dari 3 (tiga) sifat positif untuknya, hal inilah yang menurut Ani mempengaruhi *mood* dalam dirinya menjadi lebih semangat dan membuatnya lebih respek terhadap dirinya sendiri.

Pada *scaling question* mengenai seberapa yakin dirinya bahwa sifat-sifat tersebut diatas akan membantu mengatasi masalahnya, Ani memberi **skor 9**.

“Pengaruhnya, misalnya saat mereka bilang, kamu tuh persistent, rajin, dan sebagainya, trus saya mikir, kok saya nggak kayak gini sih sekarang? Jadi saya berpikir, Oke, berarti saya harus gerak lagi saya nggak boleh begini terus. Saya jadi mempertanyakan perubahan yang terjadi pada diri saya kenapa ya, berarti kan dulu saya pernah punya potensi itu ya, merasanya kok sekarang..hilang.”

- **Menggali Potensi Positif dalam Diri Partisipan**

Berikut ini adalah beberapa sifat positif yang menurut Ani ia miliki dan ia yakini ada dalam dirinya :

- *Persistent* atau gigih. Menurut Ani, bila ia mengerjakan sesuatu hal dan memang sudah niat mengerjakannya, ia yakin memiliki kegigihan untuk menyelesaikannya. Ani menyadari sifat ini muncul ketika mengerjakan tugas atau bekerja sama dalam kelompok.
- Dewasa dan perhatian (*caring*). Kedewasaan dalam dirinya disadari Ani sebagai bagian dari tuntutan sebagai anak pertama dengan 6 orang adik.
- Jujur. Sifat jujur biasanya diterapkan Ani dalam hal berbicara apa adanya, misalnya saat harus minta izin ke orangtuanya atau menyampaikan pendapat.
- Logis. Ketika Ani melakukan sesuatu, ia terbiasa untuk mempertimbangkan kembali alasan ia bertindak dan dampak yang akan ditimbulkan tindakan tersebut kepada dirinya dan lingkungan.
- Tegas. Ani merasa memiliki pendirian yang tegas dan tidak berubah-ubah bila sudah mengambil keputusan.

Menurut Ani, ia tidak pernah secara sadar melakukan usaha khusus agar sifat-sifat positif tersebut dapat bertahan dalam dirinya. Sejauh yang ia ingat, yang paling terasa adalah usahanya **untuk mempertahankan sifat *persistent* yakni dengan lebih sering meluangkan waktu untuk melihat kalender dan *timeline* yang sudah ia rencanakan berkaitan dengan segala tugas-tugas kuliah dan tesis yang sedang ia**

selesaikan. Dara memberikan nilai 9 ketika peneliti memintanya untuk menilai seberapa yakin dirinya bahwa potensi-potensi positif tersebut dapat menyelesaikan semua masalah. **Bekal yang paling berguna untuk mengatasi masalah seputar relasi interpersonal adalah sifat perhatian (*caring*) yang ia miliki.** Ani merasa sifat tersebut suatu saat nanti akan membawa titik terang terhadap hubungannya dengan ayahnya.

“Kalau ke relasi ke ayah sih ya mungkin sifat perhatian, saya masih peduli sama dia itu mungkin bisa berhasil di masa depan, ya. Belum tahu juga sih gimana konkritnya. Nah justru sifat itu yang lebih berpengaruh ke hubungan saya sama Adi. Kalau saya nggak punya sifat perhatian ini, saya nggak mungkin bertahan sampai 5 tahun sama dia. Jadi saya percaya kalau saya pertahankan, ya ada harapan dan titik terang lah buat masa depan saya dan Adi sendiri.”

- **Mengidentifikasi Coping Skills Saat Menghadapi Situasi yang Tidak Nyaman**

Salah satu contoh situasi yang tidak nyaman yang sering ia alami adalah saat Adi datang dalam acara keluarganya, seperti saat ada kerabatnya yang menikah atau terakhir kali saat pesta Tahun Baru di rumahnya. Perasaan tidak nyaman muncul disebabkan oleh reaksi dari ayah Ani yang dingin dan seolah tidak peduli terhadap dirinya karena saat itu ia datang bersama Adi. **Ani hanya bisa diam dan tidak membahas hal tersebut kepada ayahnya** karena ia tahu ayahnya pun juga merasakan ketidaknyamanan yang serupa. Biasanya Ani melakukan konfrontasi ke ayahnya langsung, namun semakin lama ia mengevaluasi sendiri bahwa teknik tersebut tidak bisa berhasil. Biasanya dengan tidak membahasnya, akan lebih meredakan sikap dingin sang ayah. **Usaha yang Ani lakukan justru lebih ke arah menenangkan Adi agar tidak terpancing emosinya** dan tetap sabar menghadapi sikap ayahnya tersebut.

Di sisi lain, **sikap mengkonfrontasi dirasakan Ani lebih efektif ketika diterapkan dalam situasi perkuliahan**, misalnya saat ia tidak puas dengan kinerja salah satu teman kelompoknya yang kurang sigap dan tidak serius. Ketika ia sampaikan kepada temannya bahwa ia terganggu, ternyata temannya memberikan respon positif, meminta maaf dan pada akhirnya mengubah tingkah lakunya.

Peneliti lalu memberikan *exception questions* kepada Ani dimana ia diminta mengingat kembali situasi dimana ia memiliki komunikasi yang baik dengan lingkungan dan memperoleh cara *coping* yang efektif dalam menghadapi masalah, lalu meminta Ani mengira-ngira apa yang akan terjadi pada dirinya dan lingkungan. Menurut Ani,

situasi tersebut adalah saat ia bisa menceritakan kejadian yang bermakna positif kepada Adi, misalnya saat ia berhasil melakukan sesuatu atau mendapatkan pengalaman menarik hari itu. Sementara dengan ayahnya, komunikasi yang baik hanya tercipta bila ia menuruti semua kata ayahnya dan tidak membantahnya, meskipun untuk hal-hal sederhana. Jika kedua hal tersebut terjadi, bila dalam konteks hubungan dengan Adi, ia akan merasa senang, namun bila berkaitan dengan ayahnya, meskipun suasana menjadi lebih damai dan bebas dari adu argumentasi, namun hal tersebut justru memberikan beban tersendiri bagi Ani.

- **Penutup**

Ani memberikan komentarnya terhadap tugas rumah berupa “*Personal Qualities Survey*” yang diberikan peneliti. Menurutnya tugas tersebut sangat membantu meningkatkan semangatnya dan seharusnya ia mengerjakan tugas semacam itu secara reguler. **Ani sendiri menyadari dirinya lebih mudah menyebutkan sifat-sifat negatif daripada sifat positif**, sehingga opini dari orang lain sangat membantunya dalam mengingat-ingat kembali kualitas positif yang ia yakini ada di dalam dirinya. Ani memberikan **nilai 8** terhadap *scaling question* dari peneliti akan penilaiannya terhadap sesi kali ini dan efek yang ditimbulkan kepadanya. Sesi kemudian ditutup dengan penjelasan dari peneliti tentang tugas rumah yang bersifat eksperimen sederhana tentang penerapan teknik komunikasi yang efektif.

Kesimpulan :

Sesi ini berhasil memberikan banyak sifat positif yang menjadi masukan berarti bagi Ani. Dalam hal *coping skill* saat mengalami situasi yang tidak nyaman, Ani mampu menyadari situasi-situasi dimana *coping skill* yang ia lakukan menjadi efektif atau tidak. Ketika ia gagal menerapkannya di dalam area personal seputar relasinya dengan ayahnya atau pacarnya, ia mencoba menerapkannya di lingkungan pertemanan dan mendapatkan hasil yang diinginkan.

5.4.4. Sesi 4 : Menentukan Solusi dan Terminasi

Hari Pelaksanaan : Jumat, 25 Mei 2012

Pukul : 13:00 – 14:00 WIB (\pm 60 menit)

Tempat : Ruang Pemeriksaan Gedung C Lantai Dasar, Fakultas Psikologi UI

Gambaran Umum Tempat :

Ruangan terdiri dari 3 buah kursi dan sebuah meja kayu. Terdapat pendingin ruangan dan jendela yang tidak ditutupi gordena sehingga cahaya matahari cukup terang menyinari ruangan. Kondisi ruangan bersih dan relatif sepi.

Observasi Umum :

Ani mengenakan atasan batik dan celana panjang berwarna hitam. Penampilannya cukup formal dan rapih dengan rambut diikat ke belakang dan sedikit *make-up* di wajahnya. Ia mengambil posisi duduk berhadapan dengan peneliti dan meletakkan tas di kursi sebelahnya. Pada sesi ini tampak raut wajah Ani lebih tegang dari sebelumnya, nada bicara dan artikulasinya terbata-bata. Seringkali ia tampak melempar pandangan ke atas sambil mencari kata-kata yang ingin ia utarakan kepada peneliti. Posisi duduknya tegak dengan tangan menopang diatas meja. Menjelang akhir sesi, barulah Ani bisa menunjukkan ekspresi tertawa kecil dan mengeluarkan candaan kepada peneliti. Saat mengisi lembar kerja, Ani sempat menundanya dan mengungkapkan keluh kesahnya terlebih dahulu. Sementara saat mengisi kuesioner *post-test* di akhir sesi, ia langsung mengisi tanpa banyak berbicara, bertanya atau mengeluarkan komentar.

Proses Intervensi :

- **Pembukaan & Pembahasan Mengenai Komunikasi dari Sesi Sebelumnya**

Ani menceritakan 2 (dua) buah usaha konkrit yang telah ia lakukan dari sejak sesi sebelumnya, terkait dengan tugas mempraktekkan teknik komunikasi yang dianggap efektif. Berikut ini adalah penjabarannya lebih lanjut :

- Ani menceritakan masalah seputar kesibukannya mengejar tenggat waktu tesis kepada teman-teman sekelasnya. Menurut Ani, **saat berkeluh-kesah dengan orang-orang yang berada pada situasi dan tekanan yang sama, ia merasa memperoleh ketenangan**, meskipun dari teman-temannya tidak ada saran yang konkrit dan hanya berperan sebagai pendengar yang baik. Teknik ini juga dianggap

Ani berhasil karena ia melakukannya di momen yang tepat dan dengan orang-orang yang tepat.

- Dalam relasi interpersonal, Ani sempat mencoba suatu cara yang sebenarnya sudah sering ia gunakan disaat ia sedang butuh perhatian dan *emotional support* dari pacarnya. **Cara yang dimaksud adalah dengan merajuk atau memulai obrolan dengan kalimat yang sedikit bernada manja.** Akan tetapi, pada saat ia terakhir kali mencobanya, cara itu tidak efektif. Ani menduga hal ini disebabkan oleh kesibukan pacarnya yang saat itu sedang bertugas keluar kota sehingga pembicaraan via telepon yang ia lakukan menjadi kurang ditangkap pesan sesungguhnya. Dari percobaan tersebut, Ani mengambil kesimpulan singkat bahwa **cara yang ia lakukan bisa saja gagal jika diterapkan dalam situasi yang hectic atau penuh kesibukan.** Ia akan tetap menerapkan cara tersebut karena memang sudah menjadi kebiasaannya, namun akan memilih waktu dan situasi yang lebih santai dan tenang.

Perkembangan yang terjadi dari sejak sesi sebelumnya hanya sebatas masalah akademis, dimana Ani menceritakan ia baru saja bertemu kembali dengan klien yang menjadi partisipan tesisnya. **Ia menjadi lebih sadar bahwa saat ini urusan pengerjaan tesis menjadi prioritas utama yang harus ia lakukan.** Atas *insight* dari dua kegiatan tersebut diatas serta perkembangan yang terjadi, Ani memberi skor 9 untuk kondisinya saat ini.

- **Menentukan Solusi Melalui Pengisian Lembar Kerja “Re-Building My Solution”**

Setelah mendengar instruksi mengenai pengerjaan kertas kerja, Ani langsung menjelaskan kepada peneliti bahwa ia sama sekali belum terpikir langkah konkrit yang akan dilakukan untuk mengatasi masalahnya saat ini, khususnya terkait dengan relasi interpersonal dimana di dalamnya ada potensi konflik yang terjadi pada hubungan Ani dengan ayahnya. Ani tetap mengisi kertas kerja dan menuliskan situasi berupa “komunikasi yang buruk dengan Ayah” dan keinginan untuk memperbaikinya agar kelak ia bisa memuluskan jalan hubungannya dengan Adi ke jenjang pernikahan. Solusi yang selama ini ia gunakan berikut analisisnya antara lain :

- **Menerima mentah-mentah arahan dan pendapat dari ayahnya terhadap**

hampir semua keputusan penting hidupnya, salah satu yang sudah terbukti adalah pemilihan jurusan kuliah dan keputusan untuk mengambil S-2. **Ani merasa solusi ini harus dimodifikasi namun ia tidak tahu bentuk modifikasi yang konkrit dan tepat diterapkan dalam kasusnya.**

- **Ani juga menerapkan sikap diam** terutama bila ayahnya mulai menyinggung soal perbedaan suku dan sejarah latar belakang budaya keluarga sebagai alasan utama atas sikapnya. **Ani sendiri sadar betul ia harus mengubah total cara ini, namun ia tidak tahu bagaimana cara menyampaikan pendapatnya dengan efektif kepada ayahnya.** Apalagi selama ini ia tahu betul peran ayahnya sangat dominan dan tidak bisa dibantah. Ani takut jika ia terlalu lama diam, ayahnya akan menganggap dirinya setuju sehingga ia bebas mengambil keputusan sepihak terkait hubungan Ani dengan Adi.
- **Ani pernah mengkonfrontasi ayahnya dengan mengemukakan pendapat berdasarkan fakta yang dekat dengan kehidupan sehari-hari.** Misalnya saat membahas perbedaan suku antara dirinya dengan Adi, Ani menjelaskan kepada ayahnya kasus dari beberapa anggota keluarga besarnya yang juga menikah dengan pasangan berbeda suku dan mereka bisa hidup bahagia sampai sekarang. **Namun ketika dicoba, ayahnya justru menganggap Ani membangkang dan tidak hormat.** Oleh karena itulah, Ani merasa solusi untuk mengkonfrontasi ini harus diubah total namun sama seperti kedua hal sebelumnya, ia sama sekali belum terpikir apa cara yang tepat untuk mengganti segala cara yang sudah ia terapkan.

Karena Ani belum terpikir cara lain untuk memodifikasi atau mengubah solusi yang sudah ia lakukan, Ani pun tidak dapat menjawab *scaling question* tentang rasa optimisnya akan solusi-solusi tersebut. Sementara rasa optimisnya soal sikap sang ayah yang akan memberikan restu atas hubungannya dengan Adi masih berkisar 50-50 atau berada di skor 5, sama dengan jawaban atas pertanyaan serupa di sesi pertama.

- **Compliment dan Refleksi dari Partisipan**

Peneliti memberikan beberapa kualitas positif yang dimiliki oleh Ani sehubungan dengan keterlibatannya selama proses konseling. Selanjutnya, peneliti menanyakan hal-hal yang diperoleh Ani berkat sesi-sesi yang selama ini sudah diikuti. Berikut

adalah *insight* yang diperoleh Ani :

- Pada dasarnya ia merasa senang bisa terlibat dalam sesi konseling ini. **Meskipun masalahnya tidak mendapatkan solusi yang konkrit, ia menjadi lebih sadar dan lebih mendapatkan gambaran utuh atas masalah yang sedang ia alami.** Menurut Ani, konflik dengan ayahnya serta ketidakpastian masa depannya dengan Galih telah melahirkan masalah-masalah baru, salah satunya adalah munculnya demotivasi dalam menyelesaikan tugas akhir S-2.
- **Ani merasa harus mengubah sudut pandangnya dengan lebih fokus menjalani proses penyelesaian tugas akhirnya** daripada membayangkan terus-menerus akan strategi baru atau kemungkinan-kemungkinan yang dapat terjadi dengan perilaku ayahnya. Saat ini Ani sudah bisa melihat masalahnya dari atas atau diistilahkan dengan “*helicopter view*”.
- Jika dulu sebelum sesi ia merasa banyak pikiran berkecamuk, dengan adanya sesi ini terutama **pengisian kertas kerja membuatnya lebih “menjejak bumi” dan sadar akan realita yang ada di depan mata, khususnya soal akademis.**

“Dari hasil pembicaraan kita sih saya sadar, kalau empat sesi trus saya bisa tahu saya akan melakukan A dulu baru B, C dan seterusnya, nggak semudah itu juga. Saya dapat insight nih masalah yang butuh waktu lama dan nggak gampang. Tapi, yang paling penting, fungsi hidup saya saat ini, itu yang akan saya pertahankan dulu deh. Ya tesis saya ini salah satunya. Dari yang kecil dulu ini bisa nggak saya, baru deh menoleh ke hal lain. Ini yang di depan mata aja dulu. Jadinya soal impian menikah memang akan jadi jauh banget ya, tapi ya itu insightnya.”

Setelah menjalani sesi terakhir dan mendapatkan *insight-insight* tersebut diatas, Ani memberikan skor 9 untuk menilai kondisi dirinya saat ini serta penilaiannya akan sesi terakhir ini yang menurut Ani berperan penting dalam merangkum apa yang sudah ia peroleh dari seluruh sesi yang dilalui.

- **Pengisian Kuesioner Post-Test dan Penutup (Terminasi)**

Secara singkat Ani berkomentar bahwa kondisi dirinya setelah mengikuti sesi dan mengisi kembali pernyataan-pernyataan yang ada sudah jauh lebih baik daripada saat dulu pertama kali mengisinya. *Ia jadi lebih punya bayangan atas sikap yang dimaksud dalam item tersebut dan membandingkannya dengan kondisi saat ini.* Berikut adalah hasil pengisian kuesioner post-test dari Ani :

Dimensi	Skor
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	10
Putus asa	6
Penilaian diri negatif	24
Terjebak dalam situasi sulit	11
Cemas	4
Tertekan	10
Khawatir akan relasi interpersonal	12
Total Skor	77

Berdasarkan hasil kuesioner *post-test* tersebut dimana skor akhir yang didapat adalah 77 (dengan batas skor minimal 72 untuk dapat dikatakan mengalami *Quarterlife Crisis*), tampak bahwa Ani belum sepenuhnya mampu keluar dari situasi krisis yang ia hadapi. Kuesioner ini juga menggambarkan hal yang sama dengan *insight* yang Ani utarakan tentang solusi terhadap masalahnya. Namun, ada perbedaan yang cukup signifikan bila dibandingkan dengan skor saat pengisian *pre-test*, yakni 117. Semua dimensi yang terkandung dalam kuesioner berhasil memperoleh penurunan, hal ini juga didukung oleh cara pandang Ani yang juga menjadi lebih baik dalam mengenali masalahnya.

Kesimpulan :

Sesi ini tidak berhasil memunculkan suatu solusi yang konkrit untuk masalah yang dialami Ani, namun Ani berhasil menarik berbagai perspektif baru dan merasa terbantu dengan pengerjaan beberapa tugas dan lembar kerja yang ada. Meskipun ia belum mampu mengatasi krisisnya sendiri baik dalam hal membangun impian ke arah pernikahan atau memegang kemandirian yang utuh atas dominasi ayahnya, Ani mampu mereduksi pemikiran-pemikiran negatif dan lebih fokus ke masa depannya terutama prioritas jangka pendeknya, yakni menyelesaikan kuliah. Hal ini diperkuat secara kuantitatif oleh menurunnya skor *post-test* dari sebelumnya 117 menjadi 77.

5.5. Perbandingan Hasil Analisa Keseluruhan Sesi

Berikut ini adalah gambaran umum berdasarkan hasil keempat sesi yang telah dijalani oleh masing-masing partisipan.

Tabel 5.2. Perbandingan Hasil Analisa Seluruh Sesi pada Ketiga Partisipan

Sesi	Partisipan 1 (Dara)	Partisipan 2 (Gadis)	Partisipan 3 (Ani)
1	Masalah yang dialami adalah merasa cemas, tidak percaya diri karena tidak punya pacar, padahal ada keinginan besar untuk menikah, baik dari diri sendiri maupun harapan orangtua. Di sisi lain, sebagian besar teman-teman juga sudah menikah.	Masalah yang dialami adalah merasa putus asa karena tidak ada kemajuan dengan hubungan yang ia jalin selama lebih dari 4 tahun dengan pacarnya. Salah satu indikasinya adalah ia tidak kunjung dikenalkan dengan ibu dari pacarnya sebagai wujud keseriusan. Sementara pertanyaan tentang pernikahan sudah muncul dari orangtuanya dan juga ada keinginan dari dirinya sendiri.	Masalah yang dialami adalah konflik antara mempertahankan hubungan dengan pacarnya yang sudah berlangsung selama lima tahun atau menuruti kata ayahnya yang tidak setuju dengan pria pilihannya karena isu perbedaan suku. Dilema tersebut membuatnya tidak lagi bersemangat menjalani masa depannya.
	Tujuan (goals) yang ingin dicapai adalah ingin memiliki keluarga yang harmonis dan karier yang sukses.	Tujuan (goals) yang ingin dicapai adalah ingin membangun hubungan yang lebih baik dengan ibu pacarnya.	Tujuan (goals) yang ingin dicapai adalah ingin menyelesaikan kuliah menyelesaikan kuliah sebagai bagian dari tujuan besar membangun kepercayaan dan restu dari ayahnya atas hubungannya dengan pacarnya saat ini.
	Jawaban atas <i>Miracle Question</i> untuk menandakan bahwa masalah selesai adalah saat ada seseorang datang melamarnya dan kemudian keluarga besarnya mempersiapkan pernikahan.	Jawaban atas <i>Miracle Question</i> untuk menandakan bahwa masalah selesai adalah saat ia mendapati ibu dari pacarnya tersebut tersenyum dan mengajaknya bertemu, pacarnya sendiri pun akan mengundangnya untuk bertemu ibunya.	Jawaban atas <i>Miracle Question</i> untuk menandakan bahwa masalah selesai adalah saat ayahnya mengundang pacarnya untuk mampir ke rumah dan makan bersama.
	Kondisi-kondisi pengecualian saat masalah tidak muncul adalah ketika ia menghabiskan waktu luang bersantai bersama keluarga atau jalan-jalan dengan teman-temannya.	Kondisi-kondisi pengecualian saat masalah tidak muncul adalah ketika ia menghabiskan waktu berdua dengan pacarnya keluar kota.	Kondisi-kondisi pengecualian saat masalah tidak muncul adalah saat ia sedang berkumpul bersama sahabat dekat dan tidak membicarakan hal personal, atau saat sedang merawat diri (ke salon) dan bermain dengan

2	<p>Dinamika <i>quarterlife crisis</i> yang dirasakan adalah adanya usaha untuk menunjukkan bahwa ia sudah dewasa dan mampu bertanggungjawab. Saat ini merasa ada tuntutan untuk mengemukakan apa yang dirasakan dan ingin dilakukan.</p>	<p>Dinamika <i>quarterlife crisis</i> yang dirasakan adalah adanya kesadaran akan pemikiran yang masih labil terutama dalam hal karier. Sering membayangkan ada orang lain di luar sana yang memang jodohnya dan ternyata lebih baik dari pacarnya saat ini. Di lingkungan keluarga ada perasaan untuk tidak ingin lagi dianggap masih remaja saat mengambil keputusan.</p>	<p>adik-adiknya.</p> <p>Dinamika <i>quarterlife crisis</i> yang dirasakan adalah adanya ketidakstabilan dalam hal perasaan dan semangat untuk menyelesaikan kuliahnya, ada perasaan masih dianggap sebagai anak kecil karena ayahnya sama sekali tidak mau mempertimbangkan pendapatnya.</p>
3	<p>Penilaian terhadap kualitas positif dalam diri antara lain: penyayang keluarga, sabar, mau berusaha, mudah mengalah, semangat dalam belajar</p> <p><i>Coping skills</i> menghadapi situasi tidak mengenakkan adalah dengan melakukan refleksi diri dan diam</p>	<p>Penilaian terhadap kualitas positif dalam diri antara lain : dapat dipercaya, memiliki keingintahuan yang besar dan tidak suka berbasa-basi.</p> <p><i>Coping skills</i> menghadapi situasi tidak mengenakkan adalah dengan melakukan refleksi diri, bercerita ke rekan kerja dan orang-orang yang dianggap lebih netral.</p>	<p>Penilaian terhadap kualitas positif dalam diri antara lain : gigih, dewasa, perhatian, jujur, tegas dan logis.</p> <p><i>Coping skills</i> menghadapi situasi yang tidak mengenakkan adalah dengan diam (dalam konteks komunikasi dengan ayahnya), turut menenangkan pacarnya bila situasi itu membuat pacarnya merasa tidak nyaman, mengkonfrontasi orang yang dituju (dalam hal akademis/pengerjaan tugas).</p>
4	<p>Solusi yang dihasilkan antara lain dengan bergabung ke dalam komunitas baru dan mulai membiasakan diri untuk dikenalkan kepada orang-orang baru (lawan jenis) oleh keluarga atau teman-teman.</p> <p>Hasil evaluasi kuantitatif berdasarkan kuesioner <i>post-test</i> menunjukkan adanya</p>	<p>Solusi yang dihasilkan adalah dengan mendorong dan mengingatkan kembali pacarnya untuk segera mempertemukan ibunya dengan Gadis agar hubungan lebih dekat, meminta bantuan kakak ipar dari pacarnya untuk mengingatkan pacarnya tersebut.</p> <p>Hasil evaluasi kuantitatif berdasarkan kuesioner <i>post-test</i> menunjukkan belum</p>	<p>Solusi yang dihasilkan : Saat ini belum ampu menghasilkan solusi baru yang konkrit. Solusi yang sudah ada antara lain menerima arahan ayahnya, memilih diam, serta mencoba mengkonfrontasi dengan memaparkan fakta-fakta. Semuanya dinilai belum berhasil.</p> <p>Hasil evaluasi kuantitatif berdasarkan kuesioner <i>post-test</i> menunjukkan belum</p>

<p><u>keberhasilan dalam mengatasi krisis yang dialami dan membangun perspektif yang lebih positif terhadap masalahnya.</u> Skor pre-test : 100 Skor post-test : 66 (berada di bawah batas skor minimal 72) Terjadi penurunan skor pada ketujuh dimensi dari <i>Quarterlife Crisis</i>, namun yang paling signifikan (mengalami penurunan lebih dari setengah dari skor sebelumnya) adalah dimensi : kekuatiran akan relasi interpersonal. Sementara dimensi yang paling rendah saat <i>post-test</i> adalah dimensi : rasa cemas. Hal ini sejalan dengan refleksi partisipan di akhir sesi bahwa ia menjadi lebih pasrah dan berserah kepada Tuhan serta lebih berfokus mengembangkan sisi lain dalam dirinya, misalnya dalam hal karier dan rencana membangun klinik.</p>	<p><u>adanya keberhasilan dalam mengatasi krisis yang dialami namun sudah mampu membangun perspektif yang lebih positif terhadap masalahnya.</u> Skor pre-test : 120 Skor post-test : 76 (masih berada di atas batas skor minimal 72) Terjadi penurunan skor pada ketujuh dimensi dari <i>Quarterlife Crisis</i>, namun tidak ada penurunan yang signifikan (mengalami penurunan lebih dari setengah dari skor sebelumnya). Dimensi yang paling rendah saat <i>post-test</i> adalah dimensi: kebimbangan dalam mengambil keputusan dan rasa cemas. Hal ini pada dasarnya sejalan dengan refleksi partisipan di akhir sesi bahwa ia akan tetap mempertahankan solusi yang sudah ia lakukan atau membuat sedikit modifikasi sebagai bagian dari pengambilan keputusannya. Partisipan juga sudah merasa lebih pasrah dalam memandang masalah dan menikmati kesibukannya saat ini.</p>	<p>adanya keberhasilan dalam mengatasi krisis yang dialami namun sudah mampu membangun perspektif yang lebih positif terhadap masalahnya. Skor pre-test : 117 Skor post-test : 77 (masih berada di atas batas skor minimal 72) Terjadi penurunan skor pada ketujuh dimensi dari <i>Quarterlife Crisis</i>, namun yang paling signifikan (mengalami penurunan lebih dari setengah dari skor sebelumnya) adalah dimensi : rasa cemas. Dimensi rasa cemas juga menjadi dimensi yang paling rendah saat <i>post-test</i>. Hal ini pada dasarnya sejalan dengan refleksi partisipan di akhir sesi bahwa ia menjadi lebih sadar akan realita yang ada di depan mata dan tujuan jangka pendek (khususnya dalam hal akademis) dan perasaannya tidak lagi berkecamuk seperti saat di awal sesi. Partisipan juga mendapatkan gambaran utuh atas masalah yang dialami.</p>
<p>Hasil evaluasi kualitatif berdasarkan keseluruhan proses wawancara dan observasi serta pemberian <i>scaling questions</i> di setiap sesi, partisipan memberikan penilaian positif terhadap perkembangan kondisi dirinya serta manfaat yang diperoleh dari setiap sesi</p>	<p>Hasil evaluasi kualitatif berdasarkan keseluruhan proses wawancara dan observasi serta pemberian <i>scaling questions</i> di setiap sesi, partisipan memberikan penilaian positif terhadap perkembangan kondisi dirinya khususnya di area pekerjaan, ditandai dengan mulai munculnya cerita</p>	<p>Hasil evaluasi kualitatif berdasarkan keseluruhan proses wawancara dan observasi serta pemberian <i>scaling questions</i> di setiap sesi, partisipan memberikan penilaian positif, antara lain ditandai dengan berubahnya fokus masalah saat ini dengan membangun solusi jangka pendek untuk hal akademis, pengisian</p>

	<p>yang ada. Penilaian yang diberikan berkisar dari skor 8 atau 9 pada skala 10 untuk setiap sesi. Partisipan menyebutkan beberapa aktivitas yang bermanfaat dan memberikan <i>insight</i> baru, antara lain : pengisian lembar kerja <i>My Problem</i> dan <i>Positive Personal Qualities</i>, serta pembahasan mengenai cara berkomunikasi. Dari hasil observasi, terlihat perubahan pada saat memasuki sesi ke 2, dimana partisipan tampak lebih ceria (didukung oleh keterangan dari partisipan sendiri) dan pada akhir sesi ia menyebutkan dirinya sebagai <i>“The New Me”</i>.</p>	<p>seputar kesibukan kariernya sejak sesi ke-2, berlanjut di sesi ke-3. Partisipan juga mengutarakan rasa puasnya atas hasil pengisian tugas rumah <i>“Positive Quality Survey”</i>. Penilaian yang diberikan setiap sesi berkisar dari skor 7,5 – 8,5 pada skala 10. Dimana pada sesi ketiga dan keempat skor bertahan di angka tertinggi 8,5. Dari hasil observasi juga terlihat perubahan pada ekspresi bicara yang lebih sistematis daripada saat pra sesi dan sesi pertama.</p>	<p>lembar <i>My Problem</i>, pengisian lembar kerja <i>“Positive Quality Survey”</i> juga memberikan energi baru bagi partisipan. Penilaian yang diberikan setiap sesi berkisar dari skor 8 atau 9 pada skala 10 dimana pada sesi terakhir terjadi peningkatan skor yakni 9. Partisipan juga merasa terbantu dengan pertanyaan <i>Miracle Question</i> di sesi pertama karena memberikan efek terapeutik yang cukup signifikan baginya, antara lain ada rasa lega dan optimis. Hasil observasi menunjukkan adanya perbedaan yang cukup signifikan pada sesi ketiga dan keempat dimana muncul ekspresi tersenyum dan tertawa dibandingkan dengan sesi pertama yang masih ada ketegangan dan ekspresi menahan tangis saat menjawab <i>Miracle Question</i>.</p>
--	---	---	--

BAB 6

DISKUSI

Secara umum, pelaksanaan intervensi dengan pendekatan *solution-focused* dapat dikatakan efektif untuk menurunkan atau mengubah perasaan dan pandangan negatif para partisipan sebagai akibat dari *quarterlife crisis* yang dialami. Pemilihan *solution-focused* sebagai intervensi untuk masalah tersebut didasari oleh pertimbangan bahwa *solution-focused* akan lebih banyak menggali aspek-aspek positif dalam diri partisipan termasuk visi terhadap masa depan. Sebagaimana dijelaskan oleh O'Connell (2005), *solution-focused* memberikan kontribusi dalam memberikan petunjuk kepada individu mengenai kelebihan-kelebihan yang ia miliki sehingga dapat dimanfaatkan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Dengan adanya kesadaran terhadap kelebihan yang dimiliki, individu mampu membangun solusi yang menurutnya efektif.

Dari ketiga partisipan, secara umum semuanya memiliki masalah yang berhubungan dengan relasi interpersonal yang berujung pada satu kekhawatiran mengenai keinginan untuk menikah yang belum juga terwujud. Di sisi lain, lingkungan baik secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan semacam tuntutan berupa pertanyaan terus-menerus dari orangtua, kondisi teman-teman yang sudah menikah dan memiliki anak, serta kesadaran akan faktor usia dan tuntutan norma budaya tak tertulis tentang pernikahan itu sendiri. Dua dari tiga partisipan berstatus sudah memiliki pacar dengan usia hubungan diatas 4 (empat) tahun. Pada kedua partisipan ini, inti dari krisis yang dialami adalah ketidakjelasan rencana masa depan yang dibangun dengan pasangannya, ditandai dengan tidak adanya tanda-tanda pasti menuju ke arah pernikahan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Lanz dan Tagliabue (2007) terhadap perempuan di tahap *emerging adulthood* yang sedang menjalani masa pacaran, bahwa mereka pada dasarnya telah memiliki ide untuk tinggal terpisah dengan orangtua sebagai bagian dari rencana untuk membina rumah tangga dalam waktu 5 (lima) tahun sejak hubungan dimulai. Apalagi menjalani pernikahan di usia *emerging adulthood* terbukti mampu mengurangi depresi, rasa marah dan meningkatkan *well-being* (Lucas et al, 2003, dalam Galambos et al, 2006). Kombinasi kedua teori ini memperkuat kondisi krisis pada kedua partisipan tersebut karena ketidakpastian dalam

mencapai tujuan pernikahan dengan sendirinya akan mempengaruhi aspek emosional dalam diri mereka.

Sementara pada partisipan yang belum memiliki pasangan, krisis yang dialami lebih mengarah pada perasaan-perasaan negatif seperti kerisauan, kebingungan dalam mencari pasangan yang tepat serta rasa tidak percaya diri dan kebingungan terhadap langkah-langkah yang akan diambil di masa depan. Menurut Robbins dan Wilner (2001), salah satu persoalan paling mendasar pada individu di usia 20-an tahun yang belum memiliki hubungan romantis adalah mengenai bagaimana menemukan orang yang tepat. Bila dibandingkan dengan kelompok usia lainnya, individu di usia 20-an tahun memiliki kesempatan yang lebih sulit untuk bertemu dengan calon pasangan daripada menemukan teman-teman baru. Hal ini dipengaruhi oleh momentum meninggalkan dunia perkuliahan yang lebih terstruktur dan sangat membantu mereka membangun kriteria calon pasangan yang diinginkan. Situasi kemudian berganti dengan dunia pekerjaan dan gaya hidup masyarakat yang sangat bervariasi sehingga mereka tidak mempunyai solusi yang praktis dan universal dalam usaha menemukan calon pasangan yang tepat. Robbins dan Wilner (2001) juga menambahkan bahwa harapan untuk membangun hidup yang seimbang dalam urusan percintaan dan karier masa depan juga menjadi bagian dari isi pikiran mereka. Itulah sebabnya, pada partisipan yang belum memiliki pasangan, pertanyaan tentang bagaimana menemukan orang yang tepat sekaligus rencana karier masa depan muncul beriringan.

Pada partisipan dengan masalah *quarterlife crisis*, kelebihan-kelebihan di dalam diri mereka menjadi kurang mendapat perhatian karena mereka sudah terokupasi pada situasi dan kondisi diri saat itu, masalah yang tidak kunjung selesai serta perasaan-perasaan negatif seperti rasa ragu, tidak percaya diri, cemas, hingga putus asa. Gambaran tersebut sesuai dengan sebagian besar contoh kasus yang dipaparkan oleh Robbins dan Wilner (2001) mengenai kondisi individu yang mengalami *quarterlife crisis*. Oleh karena itu, terapi menjadi salah satu alternatif yang dapat diberikan kepada individu seperti halnya ketiga partisipan penelitian ini. Robbins dan Wilner (2001) juga menjelaskan lebih lanjut bahwa dibutuhkan sebuah terapi yang mampu membantu individu untuk melihat kembali kehidupannya dari perspektif yang berbeda dan bisa kembali fokus dalam mengambil keputusan yang terbaik menurut dirinya.

Pada partisipan yang belum memiliki pacar, efektivitas pendekatan *solution-focused* untuk membantunya keluar dari krisis ternyata lebih mudah dikenali, hal ini disebabkan fokus penanganan dan topik pembicaraan dalam sesi menjadi lebih terfokus pada hal-hal yang terkait langsung dengan partisipan itu sendiri, seperti penggalian kualitas positif berdasarkan pekerjaan, latar belakang pendidikan, rencana-rencana spesifik di masa depan, serta karakteristik dalam diri yang bisa menjadi modal untuk dikembangkan. Tidak ada *significant others* di luar keluarga yang harus dijadikan pertimbangan dalam mengambil keputusan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dari Lanz dan Tagliabue (2007) terhadap pentingnya relasi interpersonal pada perempuan di tahap perkembangan dewasa awal dimana mereka yang tidak memiliki pasangan (berpacaran) akan membangun pemenuhan diri melalui pekerjaan dan komitmen dalam relasi sosial.

Kondisi yang berbeda terdapat pada kedua partisipan yang sudah memiliki pacar. Pendekatan *solution-focused* pada akhirnya hanya dapat efektif untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan utuh mengenai masalah mereka dan cara pandang mereka terhadap masa depan, namun potensi untuk terpapar isu-isu yang mengandung ketidakpastian akan lebih besar karena banyak pihak yang harus mereka libatkan dalam setiap keputusan yang diambil, selain orangtua dan pacarnya sendiri, mereka juga mempertimbangkan kehadiran orangtua sang pacar, teman-teman dan keluarga besar. Bentuk krisis lainnya adalah kedua partisipan masih menunjukkan tekadnya untuk mempertahankan hubungan yang sudah mereka bangun sambil berusaha mencari solusi atas faktor-faktor lain yang dianggap menghalangi ide mereka untuk berumah tangga, yakni faktor izin keluarga atau orangtua. Robbins dan Wilner (2001) juga menambahkan bahwa individu yang berada di rentang usia 20-an tahun dan sudah memiliki pasangan akan lebih memilih mempertahankan hubungannya dengan berbagai cara karena adanya perasaan enggan untuk memulai hubungan yang baru dari awal lagi. Akibatnya, dalam banyak rencana yang dipersiapkan, kehadiran pasangan menjadi dasar pertimbangan tersendiri.

Melalui pendekatan *solution-focused* juga dapat terlihat adanya perbedaan dalam memandang harapan atau tujuan-tujuan (*goals*) pada ketiga partisipan. Pada partisipan yang belum memiliki pasangan, ada aspek religius yang tersirat yakni sikap pasrah kepada Tuhan mengenai keyakinannya atas potensi bertemu dengan orang yang akan

menjadi pasangannya di masa depan. Ekspresi yang menunjukkan adanya unsur kepasrahan atau berserah diri kepada Tuhan tidak menjadi warna utama di kedua partisipan lainnya. Yang unik dari perbedaan tersebut adalah munculnya jawaban *miracle questions* pada partisipan yang belum memiliki pasangan menjadi cenderung lebih umum dan masih bersifat semu. Harapan ini berbeda dengan kedua partisipan lain yang sudah memiliki pacar, mereka justru menganggap masalah mereka selesai bila mereka terlebih dahulu bisa mengatasi kesenjangan hubungan dengan orang tua sebelum berlanjut ke jenjang pernikahan. Dari perbedaan respon tersebut dapat terlihat bahwa partisipan yang sudah memiliki pasangan akan lebih berfokus untuk membangun tujuan jangka pendek yang konkrit dan sejalan dengan ranah masalah mereka, yakni relasi interpersonal daripada sepenuhnya beralih ke aspek lain misalnya pekerjaan. Temuan dari Lanz dan Tagliabue (2007) menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orangtua dan pasangan menjadi salah satu prediktor *self-esteem* bagi individu yang sedang menjalin hubungan romantis. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk mencari cara agar bagaimana kedua hubungan tersebut dapat berjalan beriringan agar tujuan ke arah pernikahan dapat terwujud.

Faktor lainnya yang juga mempengaruhi munculnya perbedaan diantara ketiga partisipan tersebut adalah faktor latar belakang pekerjaan saat ini. Profesi mereka justru menjadi suatu bekal yang menguntungkan dalam membangun pandangan positif terhadap diri mereka sendiri. Pekerjaan bukanlah suatu penghalang dalam mencapai tujuan akhir melainkan unsur pelengkap pencapaian tujuan mereka. Pada partisipan yang belum memiliki pacar, unsur pekerjaan menjadi pengalihan fokus yang paling utama dalam mengatasi perasaan atau pandangan negatif tentang dirinya. Menurut Robbins dan Wilner (2001), terdapat 2 (dua) jalan yang biasanya ditempuh oleh individu di usia 20-an tahun, pertama adalah karier, dan kedua adalah percintaan. Kedua hal ini dilakukan sebagai bagian dari usaha mengatasi rasa kesepian. Sciaba (2002) menambahkan bahwa individu yang mengalami *quarterlife crisis* pada umumnya akan menghindari topik-topik yang mereka tidak mampu untuk miliki atau penuhi dan menggantinya dengan hal-hal yang bisa mereka andalkan. Contohnya, bila individu tersebut tidak unggul dalam hal pekerjaan, ia bisa mengganti topik ke seputar akademis atau hubungan percintaan yang dianggapnya berhasil, demikian pula sebaliknya.

Komponen yang juga penting untuk diangkat adalah soal komunikasi, yakni mengenai bagaimana partisipan mengemukakan perasaan dan pendapatnya untuk menghindari situasi yang tidak menyenangkan. Temuan yang diperoleh adalah adanya kesadaran bahwa sikap diam dan pasif adalah sikap yang sebaiknya diubah karena menurut para partisipan, sikap tersebut justru menghasilkan perasaan negatif dan menghambat mereka dalam memenuhi tujuan-tujuan yang ingin dicapai. Partisipan menemukan *insight* tersebut setelah menjalani tugas rumah (*homework*) dalam salah satu sesi berupa sebuah eksperimen sederhana untuk mempraktekkan komunikasi yang dianggap efektif. *Insight* yang diperoleh sesuai dengan penjelasan Bowles et al (2001) bahwa pendekatan *solution-focused* dapat memberikan peningkatan rasa percaya diri dalam berkomunikasi tanpa harus mengambil peran sebagai ahli atau pihak yang harus dipenuhi keinginannya. Keputusan untuk mempertahankan, memodifikasi atau mengubah total solusi yang sudah dibangun oleh ketiga partisipan dipengaruhi oleh beberapa faktor, selain karakteristik kepribadian dari partisipan itu sendiri. Peran keluarga seperti pola asuh, budaya dan nilai-nilai yang dianut di dalamnya juga dapat mempengaruhi bagaimana partisipan mempertimbangkan kembali solusi yang telah ia lakukan.

Proses positif yang terjalin antara peneliti dengan partisipan adalah adanya hubungan yang bersifat dinamis serta atmosfer konseling yang berbeda terlihat dari *setting* tempat dan ruangan yang membebaskan partisipan untuk mengambil posisi senyaman mungkin. Hal ini untuk menciptakan situasi sebagaimana yang telah dijelaskan oleh Greenberg dan Ganshorn (2001), dimana peran peneliti sebagai konselor tidak berada dalam level yang berbeda dengan mengedepankan pengetahuan yang dimiliki, melainkan berada sejajar dengan partisipan sebagai mediator untuk membantu partisipan menyusun sendiri tujuan-tujuan dan solusi yang diambil. Kondisi ini membuat partisipan memperoleh kenyamanan baik untuk bercerita maupun merancang solusi dengan tetap menyadari resiko dan tanggung jawab yang diemban dari solusi yang telah mereka buat.

Solution-focused juga tergolong fleksibel dalam penentuan banyaknya sesi yang ingin dilaksanakan. Secara teoritis, 3 hingga 5 sesi atau dikenal dengan istilah *Solution-Focused Brief Therapy* adalah jumlah yang biasanya diterapkan, tergantung dari konteks permasalahan yang dialami oleh individu (De Jong & Berg, 2002, dalam

Nichols, 2010). Dengan mempertimbangkan efektivitas pemberian materi, empat sesi telah disusun sedemikian rupa dimana masing-masing sudah langsung memanfaatkan teknik-teknik *solution-focused* seperti *scaling questions*, *miracle questions*, *exception questions*, pemberian tugas rumah (*homework*), pemberian *compliment*, kegiatan merancang tujuan (*goals*) hingga menetapkan solusi. Peneliti juga sudah lebih dulu memisahkan 1 (satu) kegiatan pra-sesi di awal sebagai kesempatan untuk menggali masalah, latar belakang partisipan, dan informasi-informasi lainnya. Tujuannya agar emosi negatif yang mungkin muncul pada saat menjelaskan masalah telah lebih dulu tersalurkan sebelum sesi inti yang akan lebih banyak menggali nilai-nilai positif diri.



BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

Berikut ini akan dijabarkan mengenai kesimpulan dari hasil diskusi terkait pelaksanaan dan metode penelitian serta saran-saran untuk penelitian sejenis di masa yang akan datang.

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan penelitian dan diskusi, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan kesimpulan atas pertanyaan dan permasalahan penelitian ini, yaitu :

1. Terapi dengan pendekatan *solution-focused* dapat dikatakan efektif dalam membantu partisipan mengatasi perasaan dan pandangan negatif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap masalah yang sedang dialami, namun belum sepenuhnya efektif untuk dapat membawa partisipan keluar dari situasi *quarterlife crisis*. Secara kuantitatif, terdapat perbedaan hasil berupa penurunan skor saat pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* pada seluruh partisipan, namun dari ketiga partisipan, hanya 1 (satu) orang yang mampu keluar dari situasi *quarterlife crisis*.
2. Teknik-teknik dalam sesi yang terbukti efektif secara kualitatif adalah pemberian lembar kerja “*My Problem*” yang berguna untuk mengidentifikasi masalah dan hal-hal lain yang dirasakan partisipan telah berubah dari dirinya karena adanya masalah yang sedang ia alami. *Miracle question* juga memberikan efek terapeutik berupa munculnya rasa bahagia dan lega pada diri partisipan karena mereka diberikan sarana untuk membayangkan situasi perumpamaan guna mengenali saat kelak masalah mereka sudah berhasil diatasi. Pemberian pekerjaan rumah berupa survei mengenai kualitas positif dalam diri yang harus ditanyakan kepada orang-orang terdekat membuat semua partisipan merasa lebih percaya diri karena mereka mendapati opini-opini positif dari lingkungan yang sebagian besar tidak mereka duga sebelumnya. Opini positif ini mampu membantu mengubah pandangan mereka terhadap diri sendiri dan lingkungan. Pada akhir sesi, kegiatan menganalisa solusi mampu mengasah kemampuan partisipan untuk mempelajari kembali solusi-solusi yang telah dilakukan dan mencari alternatif solusi yang mungkin bisa efektif untuk diterapkan di masa depan.

3. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keberhasilan partisipan dalam mengatasi situasi *quarterlife crisis* adalah : status partisipan saat ini (memiliki pasangan atau tidak), faktor latar belakang pekerjaan, latar belakang keluarga seperti pola asuh dan nilai-nilai yang ditanamkan oleh orangtua. Pada partisipan yang lebih terbuka dalam menceritakan masalahnya, memiliki kepekaan dan kritis dalam memandang suatu hal serta mau terlibat aktif dalam keseluruhan proses konseling, intervensi dapat terasa lebih efektif. Sementara itu, keterbukaan dan fleksibilitas nilai-nilai budaya yang ada dalam keluarga juga membuat individu lebih bebas dalam berekspresi dan tidak terbebani dalam proses penentuan solusi yang menjadi tujuan utama dari intervensi ini. Pekerjaan dan status hubungan saat ini bisa menjadi faktor yang memperkuat efektivitas namun juga berpotensi untuk memperkeruh masalah yang ada.

7.2. Saran

Berdasarkan diskusi dan kesimpulan terdapat beberapa saran praktis dan metodologis yang dapat digunakan bagi praktisi atau peneliti yang tertarik untuk mendalami topik ini.

7.2.1. Saran Metodologis

1. Agar dapat membangun gambaran yang lebih mendalam, ada baiknya bila karakteristik partisipan berfokus pada satu aspek yang lebih spesifik, misalnya hanya menasar partisipan yang sudah memiliki pasangan saja atau memilih untuk menggali lebih dalam pada partisipan-partisipan yang belum memiliki pasangan. Hal ini dapat mempermudah peneliti untuk menangkap permasalahan dan menarik kesimpulan.
2. Jika ingin dilanjutkan, intervensi dengan pendekatan *solution-focused* ini sebaiknya dilanjutkan sesinya dalam bentuk *couple's therapy* atau *family therapy* secara utuh dengan menghadirkan orang-orang yang menjadi *significant others* dari partisipan, seperti orangtua atau pacar. Intervensi juga bisa dilakukan dalam bentuk terapi kelompok dengan menghadirkan sekaligus beberapa orang yang memiliki permasalahan serupa sebagai partisipan.

3. Selain melakukan pra-sesi sebelum sesi-sesi inti untuk menggali masalah, maka sebaiknya dilakukan sesi evaluasi tersendiri setelah keempat sesi inti berlangsung dengan jarak waktu lebih lama sejak sesi terakhir (diatas 2 minggu), fungsinya untuk mengevaluasi kembali efek dari terapi dan bagaimana penerapan yang telah dilakukan oleh individu tersebut pasca berakhirnya sesi.

7.2.2. Saran Praktis untuk Peneliti

1. Peneliti sebaiknya merancang suatu teknik wawancara tersendiri untuk menyampaikan pertanyaan-pertanyaan kunci yang dapat menerjemahkan dengan efektif kalimat pertanyaan yang ada dalam buku referensi (*textbook*) ke dalam suatu kalimat yang sederhana namun tetap efektif dalam menggali respon yang dikehendaki dari partisipan. Hal ini penting karena beberapa teknik yang digunakan dalam sesi memiliki aturan yang sangat baku, contohnya dalam *miracle questions* atau *exception questions*.
2. Peneliti dapat memberikan pengantar yang singkat namun informatif mengenai pendekatan *solution-focused* itu sendiri kepada partisipan, sehingga partisipan memperoleh gambaran atas tujuan dan harapan yang ingin disasar oleh peneliti terkait dengan intervensi yang dijalani.
3. Peneliti sebaiknya memberi artikel atau materi psikoedukasi yang lebih banyak khususnya terkait dengan topik *quarterlife crisis* kepada partisipan untuk memperkaya informasi partisipan terhadap masalah yang sedang dialaminya. Hal ini menjadi sangat penting bila ternyata masih ada partisipan yang belum sepenuhnya memahami mengenai *quarterlife crisis* itu sendiri.

7.2.3. Saran Praktis untuk Partisipan

1. Partisipan sebaiknya mulai mencoba untuk berbagi dengan orang lain yang dapat dipercaya untuk menetralsir pandangan dan perasaan negatif yang muncul terkait dengan isu *quarterlife crisis*, misalnya dengan teman sebaya yang berada pada rentang usia yang sama sehingga partisipan tidak merasa sendirian dan tahu bahwa ada orang lain yang juga sedang atau pernah mengalami kondisi tersebut.
2. Partisipan dapat terus melatih diri menerapkan tugas-tugas yang pernah dilakukan saat sesi atau tugas lain sejenis yang bisa membantu menggali aspek-

aspek positif yang tidak disadari. Aspek positif ini dapat digali melalui refleksi diri maupun dengan aktif bertanya atau berdiskusi dengan orang terdekat.

3. Partisipan sebaiknya membuka diri terhadap kesempatan untuk menggali potensi-potensi positif yang dimiliki. Misalnya dengan mencoba menemukan apa yang menjadi minatnya, melibatkan diri dalam aktivitas-aktivitas yang memberikan pengalaman baru termasuk di dalamnya bertemu dengan orang-orang baru. Dengan cara tersebut, diharapkan partisipan bisa menyadari sisi-sisi positif dalam dirinya yang selama ini belum terfasilitasi, memacu produktivitas, meningkatkan rasa percaya terhadap diri sendiri dan mengurangi fokusnya terhadap masalah yang sedang dialami.



DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood : The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York : Oxford University Press.
- Atwood, J., Scholtz, C. (2008). *The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence, Crisis or Both?*. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250
- Black, A. (2010). *“Halfway Between Somewhere and Nothing” : An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Students*. Thesis for Master of Education, University of Arkansas. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 1484631
- Bertram, B (2007). *Solution Focused Family Therapy : Dynamic of Marriage, Relationship and Family Systems*.
http://www.burtbertram.com/teaching/family/010-Family_Systems-SOLUTION-FOCUSED.pdf diunduh pada 12 Februari 2012
- Bowles, N., Mackintosh, C., Torn, A (2001). *Nurses' Communication Skills : An Evaluation of The Impact of Solution-Focused Communication Training*.
<http://www.csip.org.uk/silo/files/bowles-et-al-sftpdf.pdf> diunduh pada 1 Juni 2012
- Burwell, R., Chen, C.P (2006). *Applying the Principal and Techniques of Solution-Focused Therapy to Career Counseling*. *Journal of Counselling Psychology Quarterly* 19 (2) : 189-203. Ontario : Routledge.
- Carman, M.J (2008). *Exploration of The Dimensions of Emerging Adults' Perceptions of the Transition to Adulthood*. Dissertation for Doctor of Philosophy in Counselor Education and Supervision, Syracuse University. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 3323041
- Carlson, J., Sperry, L., Lewis, J.A (2005). *Family Therapy Techniques : Integrating and Tailoring Treatment*. New York: Routledge.
- Cooper, S.E, Archer. J, Whitaker, L., (2002). *Case Book of Brief Psychotherapy with College Students, Vol 2*. New York : The Haworth Press.
- Demers, C (2008). *Eating Disorder, Emerging Adulthood and the Quarterlife Crisis*. Boston : Baseline Science.
- Dickerson, V.C (2004). *Young Women Strungling for an Identity*. *Journal of Family Process*, Proquest Vol.43; 3 : pg. 337
- Dzelme, K., Jones, R.A (2001). *Male Cross-Dressers in Therapy : A Solution-Focused Perspective for Marriage and Family Therapists*. *The American Journal of Family Therapy*, 29:293-305. Brunner-Routledge.

- Eskin, M., Ertekin, K., Demir, H (2007). *Efficacy of a Problem-Solving Therapy for Depression and Suicide Potential in Adolescents and Young Adults*. Springer Journals 32 : 227-245. Springer Science +Business Media, LLC.
- Estrada, B., Beyebach, M. (2002). *Solution-Focused Therapy with Depressed Deaf Person*. Journal of Family Psychotherapy by The Haworth Press. Vol. 18 (3) : 45-64.
- Fincham, F.D., Cui, M., (2011). *Romantic Relationships in Emerging Adulthood*. New York : Cambridge University Press.
- Fischer, K, (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes : An After-College Guide to Life*. California : SuperCollege LLC.
- Galambos, N., Barker, E., Krahn, H. (2006). *Depression, Self-Esteem, and Anger in Emerging Adulthood : Seven Years Trajectories*. Journal of Developmental Psychology 2006; Vol. 42;No 2;350-365, American Psychological Association.
- Gallo, E., Gallo, J.(2011). *How 18 Become 26 : The Changing Concept of Adulthood*. <http://www.naepc.org/journal/issue08b.pdf> . diunduh pada 8 Februari 2012.
- Gingerich, W.J., Eisengart, S. (2000). *Solution-focused Brief Therapy : A Review of the Outcome Research*. Journal of Family Process, Proquest Vol 39, 4 : 477-498.
- Greenberg, G., Ganshorn, K. (2001). *Solution-focused therapy : Counselling Model for Busy Family Physicians*. Canadian Family Physician : 2001;47:2289-2295
- Hassler, C., (2009). "Are You Having a Quarterlife Crisis?" October, 21 : http://www.huffingtonpost.com/christine-hassler/are-you-having-a-quarterl_b_326612.html . diunduh pada 9 April 2012.
- Ibrahim, R., Hassan, Z. (2009). *Understanding Singlehood from the Experienced of Never Married Women in Malaysia : Some Preliminary Findings*. European Journal of Social Sciences, Vol 8 :3
- Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. (2000). *Foundations of behavioral research* (4th ed). USA: Harcourt College.
- Lanz, M., Tagliabue, S. (2007). *Do I Really Need Someone in Order to Become An Adult?: Romantic Relationship During Emerging Adulthood in Italy*. Journal of Adolescent Research 2007; 22; 531. <http://jar.sagepub.com/cgi/content/abstract/22/5/531> diunduh pada 6 April 2012.
- Miller, J.L., (2011). *The Relationship Between Identity Development Process and Psychological Distress in Emerging Adulthood*. Dissertation for Doctor of Philosophy, George Washington University. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 3449653

- Murphy, J., (2004). *Brief Solution-Focused Counselling with Young People and School Problems*. In G.Walz & R. Yep (Eds.), *Vistas* (pp. 150-155). Alexandria, VA : American Counselling Association.
- Nash, R.J., Murray, M.C., (2010). *Helping College Students Find Purpose : The Campus Guide to Meaning-Making*. San Fransisco : Jossey Bass.
- Nelson, J.L, Barry, C.M (2005). *Distinguishing Features of Emerging Adulthood : The Role of Self-Classification as an Adult*. Journal of Adolescent Research 2005; 20; 42. <http://jar.sagepub.com/cgi/content/abstract/20/2/242> diunduh pada 12 Maret 2012.
- Nichols, M.P (2010). *Family Therapy : Concepts and Methods (9th Ed.)*. Boston : Pearson.
- O'Connell, B. (2001). *Solution-Focused Stress Counselling*. London : SAGE Publications.
- O'Halloran, M.S (1999). *Family Involvement in the Treatment of Anorexia Nervosa : A Solution-Focused Approach*. The Family Journal : Counseling and Therapy For Couples and Families.Vol. 7 No.4 : 384-388. Sage Publications.
- Olson-Madden, J. (2007). *Correlates and Predictors of Life Satisfaction Among 18 to 35 Years Olds : An Exploration of The Quarterlife Crisis Phenomenon*. Dissertation for Doctor of Philosophy, University of Denver. Proquest Dissertation and Theses (PQDT) UMI 3278560
- Robbins, A., Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York : Tarcher Penguin
- Schiaba, L.P., (2006). *Emotions and Emerging Adulthood*. Dissertation for Doctor of Psychology, Massachussets School of Psychology. Proquest Dissertations and Theses (PQDT) UMI 3217505
- Shazer, S., Dolan, Y., (2007). *More than Miracles : The State of Art of Solution-Focused Brief Therapy*. New York : The Haworth Press.
- Strachan, A.N (2008). *Career Self-Efficacy Psycho-Educational Group Model For Emerging Adults Using Positive Psychology Interventions*. Proquest Dissertation and Thesis.
- Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A, (2008). *Emerging Adulthood : Learning and Development During the First Stage of Adulthood*. Chapter 2 (pp. 34-67). In M.C Smith & N. DeFrates-Densch (Eds.), *Handbook of research on adult development and learning*. Mahwah, NJ : Lawrence Erlbaum.
- Young, R.A., Marshall, S.K., Valach, L., Domene, J.F (2011). *Transition to Adulthood : Actions, Project and Counselling*. New York : Springer.



LAMPIRAN

• **Mengenai Quarterlife Crisis yang dialami**

- Bisa anda ceritakan lebih lanjut mengenai latar belakang masalah *quarterlife crisis* yang anda alami saat ini? Sejak kapan hal itu berlangsung? Bentuk-bentuk emosi apa yang Anda rasakan?
- Probing mengenai : lingkungan keluarga, pertemanan dan hubungan pacaran (bila ada)
- Terkait dengan aspek relasi interpersonal, adakah tuntutan-tuntutan dari keluarga mengenai hal ini? (misalnya dalam nilai-nilai mengenai rencana masa depan, pemilihan pasangan yang ideal, situasi-situasi yang dapat memunculkan konflik terkait dengan tuntutan tersebut?)
- Bagaimana dengan lingkungan pertemanan? Bagaimana kondisi yang terjadi? Apa reaksi mereka terhadap kondisi krisis yang sedang Anda alami saat ini? Sejauh apa pengaruh mereka terhadap sikap dan pertimbangan Anda dalam mencari pasangan?
- Nilai-nilai apa yang Anda peroleh dari teman Anda?
- Situasi-situasi seperti apa yang biasanya memunculkan konflik atau perdebatan tentang masalah ini?

Probing lebih lanjut dengan pertanyaan yang sama dalam lingkungan : teman di kantor/ pekerjaan, dan significant other lainnya)

• **Penggalian nilai-nilai personal individu**

- Apa yang membuat Anda merasa _____ (sebutkan perasaan yang tadi dijelaskan oleh individu di pembahasan sebelumnya) terkait dengan isu krisis ini?
- Bisa anda jelaskan lebih lanjut kondisi Anda saat masih remaja dulu? Adakah perbedaan yang Anda alami dengan kondisi Anda saat ini? Nilai-nilai apa saja yang berubah? Nilai-nilai baru apa saja yang Anda peroleh dari lingkungan?
- Situasi-situasi apa saja yang membuat Anda terganggu dan semakin meyakinkan Anda bahwa saat ini Anda sedang mengalami *quarterlife crisis*?
- Apa pendapat Anda tentang pernikahan?
- Mengapa anda merasa _____ memandang pernikahan di usia anda saat ini?
- Pertanyaan-pertanyaan apa saja yang terlintas di pikiran Anda dan ingin Anda ketahui jawabannya, terkait dengan masalah *quarterlife crisis* ini?
- Bagaimana anda menilai kehidupan Anda dulu? Apa perbedaannya dengan saat ini? Misal : pertemanan, minat, kebiasaan, sifat-sifat, dan sebagainya

Lembar Pernyataan Kesiapan untuk Mengikuti Program (Consent Form)

Dengan Hormat,

Saya, Inayah Agustin, S.Psi., mahasiswi Magister Profesi Klinis Dewasa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, saat ini sedang menyusun tugas akhir dan membutuhkan bantuan dari Sdr/Sdri untuk menjadi salah satu partisipan dalam tugas akhir yang saya lakukan. Tugas akhir ini berjudul “*Terapi dengan Pendekatan Solution-Focused pada Individu Mengalami Quarter-Life Crisis.*”. Adapun penjelasan lebih lanjut mengenai prosedur dan hal-hal lain terkait tugas akhir ini adalah sebagai berikut :

Tujuan dan Prosedur

Tugas akhir ini bertujuan untuk melihat efektivitas pelaksanaan konseling dengan pendekatan *solution-focused* pada individu di rentang usia *emerging adulthood* yang mengalami *quarterlife crisis*. Prosedur pelaksanaannya dilakukan dalam bentuk konseling atau tatap muka sebanyak 4 (empat) sesi, dimana masing-masing sesi akan berlangsung ± 60 menit. Sesi konseling akan berlangsung setiap 1 (satu) minggu sekali dengan jadwal yang sudah terlebih dahulu disepakati. Selama konseling berlangsung, saya akan memberikan beberapa pertanyaan terkait dengan masalah *quarterlife crisis*, khususnya seputar bagaimana Anda membangun relasi interpersonal dan menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan untuk membangun relasi. Selain itu, juga ada beberapa tugas tertulis yang harus Anda kerjakan saat konseling ataupun sebagai tugas rumah.

Kesukarelaan

Bentuk partisipasi Anda bersifat sukarela dan tidak ada paksaan dari pihak manapun. Apabila Anda dalam proses konseling nanti merasa tidak nyaman, Anda dapat mengundurkan diri tanpa dikenakan konsekuensi apapun.

Keuntungan dan Kerugian

Keuntungan yang diperoleh dari program ini adalah Anda akan mendapatkan konseling dengan pendekatan *Solution-Focused* secara cuma-cuma, yang dapat membantu Anda untuk menentukan solusi dari masalah *quarterlife crisis* yang sedang dialami. Anda juga dapat memperoleh perspektif baru dalam menghadapi *quarterlife crisis*. Sementara resiko yang mungkin akan Anda alami selama diadakannya penelitian adalah waktu yang tersita selama mengikuti penelitian ini, serta kekurangnyamanan terhadap pertanyaan yang diajukan.

Kerahasiaan

Dengan seijin Anda, proses konseling akan direkam. Segala bentuk informasi yang Anda berikan dalam program ini terjaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan dalam rangka penelitian ini. Hanya saya (sebagai peneliti) dan pembimbing tugas akhir saya yang memiliki akses untuk mengetahui identitas pribadi Anda. Dalam rangka publikasi hasil penelitian ini, nama dan identitas Anda akan disamarkan.

Contact Person

Jika Anda memiliki pertanyaan terkait program ini, maka Anda dapat menanyakannya kepada saya, **Inayah Agustin S.Psi**, selaku peneliti. Saya bisa dihubungi di **0815-8765027** atau *email* **inayah.agustin@gmail.com**

Saya _____ menyatakan bahwa saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia mengikuti program ini dengan sukarela.

Partisipan

(_____)

Peneliti

(_____)

DATA PRIBADI

Nama lengkap / Panggilan :

Tempat Tanggal Lahir :

Alamat & Telp :

Pendidikan terakhir : D3 / S1 / S2 (lingkari salah satu)

Jurusan / Fakultas :

Agama :

Pekerjaan :

Anak ke : _____ dari _____ bersaudara

Suku bangsa :

Pernah mengikuti konseling sebelumnya? (Ya / Tidak)

14	Saya menganalisa diri saya sendiri dengan cara yang terlalu berlebihan						
15	Saya merasakan ada perasaan bersalah setiap kali saya mengeluhkan soal hidup saya atau merasa bahwa saya telah mengecewakan banyak orang, terutama orangtua saya						
16	Saya merasa malu karena saya tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup saya						
17	Hubungan percintaan, putus dari kekasih, dan/atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan sering membuat saya sedih dan tertekan						
18	Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya						
19	Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain seumuran saya dan hal itu membuat saya merasa tidak setara dengan mereka						
20	Saya merasa keyakinan diri saya perlu ditingkatkan lagi						
21	Ketika saya terus-menerus memikirkan kehidupan saya, sangat mungkin sekali saya akan merasa panik dan cemas						
22	Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang dulu saya rencanakan						
23	Saya mengalami kebingungan dan kebimbangan dalam hal karier						
24	Saya merasa tidak stabil secara finansial						
25	Melanjutkan sekolah adalah salah satu cara yang tepat mengingat saya tidak tahu apa yang menjadi tujuan hidup saya						

Behaviours

Emotions

Name of Person or Problem

Body symptoms

Life situation

Past

Current

Thoughts & Images

S-M-A-R-T GOALS

SPESIFIK

Tuliskan harapan/tujuan yang ingin Anda capai di masa depan. Buatlah se-konkrit mungkin dan mulai dari langkah yang terkecil.

MEASURABLE

Dari mana Anda tahu harapan/tujuan tersebut sudah tercapai? Apa yang akan Anda lakukan saat itu? Seperti apa orang lain akan mengenali perubahan itu? Apa yang akan berubah dari diri Anda, kegiatan/ sikap apa yang berubah pada diri Anda? Adakah tindakan yang semakin sering Anda lakukan/ justru semakin jarang Anda lakukan?

ACHIEVABLE

Pastikan harapan / tujuan Anda tidak terlalu tinggi. Buat tujuan-tujuan kecil sebagai cara untuk meraih tujuan besar. Kalau langkah kecil tidak berhasil, apa tindakan lainnya?

REALISTIC & RESOURCED

Sumber-sumber apa yang Anda perlukan untuk memenuhi harapan/tujuan Anda? Bagaimana Anda memperoleh sumber-sumber tersebut? Kira-kira tantangan apa saja yang akan muncul dalam usaha memperoleh sumber-sumber tersebut?

TIME LIMITED

Set waktu yang Anda butuhkan untuk mencapai harapan/tujuan tersebut. 1 minggu/1 bulan/6 bulan dst. Pertimbangkan waktu yg lebih singkat untuk harapan/tujuan-tujuan yg lebih kecil

Goals Therapy

Buatlah 3 buah keinginan atau tujuan sederhana yang ingin Anda capai terkait dengan masalah Anda

1. Nama Keinginan / Tujuan :

Langkah yang bisa dilakukan :

Skala 0-10, (0 = paling tidak yakin bisa tercapai hingga 10 = sangat yakin bisa tercapai)

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

2. Nama Keinginan / Tujuan :

Langkah yang bisa dilakukan :

Skala 0-10, (0 = paling tidak yakin bisa tercapai hingga 10 = sangat yakin bisa tercapai)

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

3. Nama Keinginan / Tujuan :

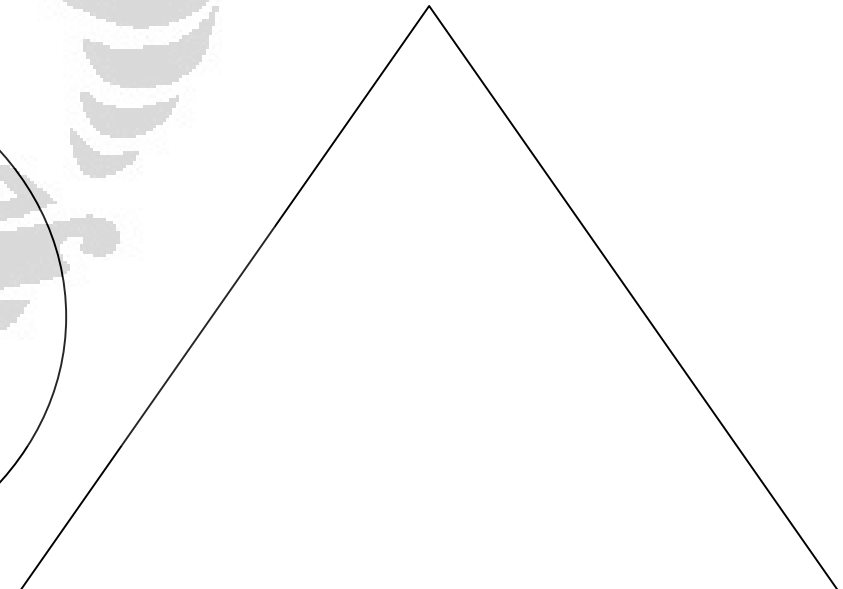
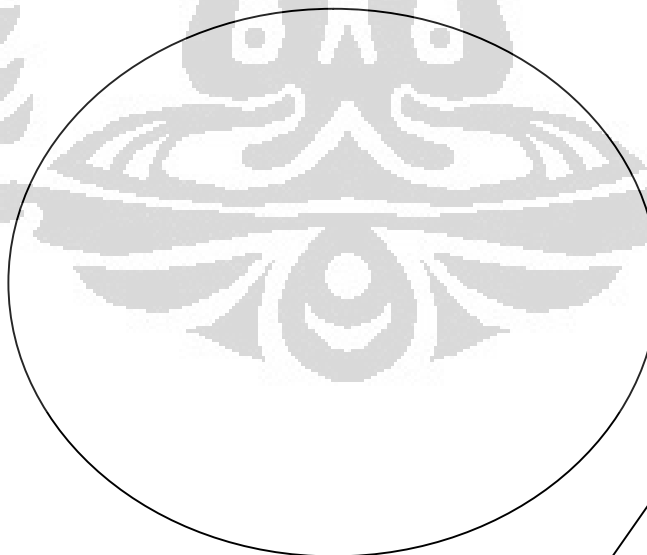
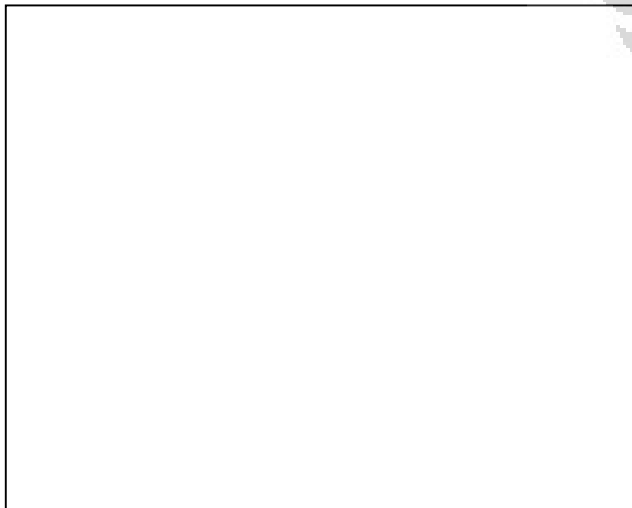
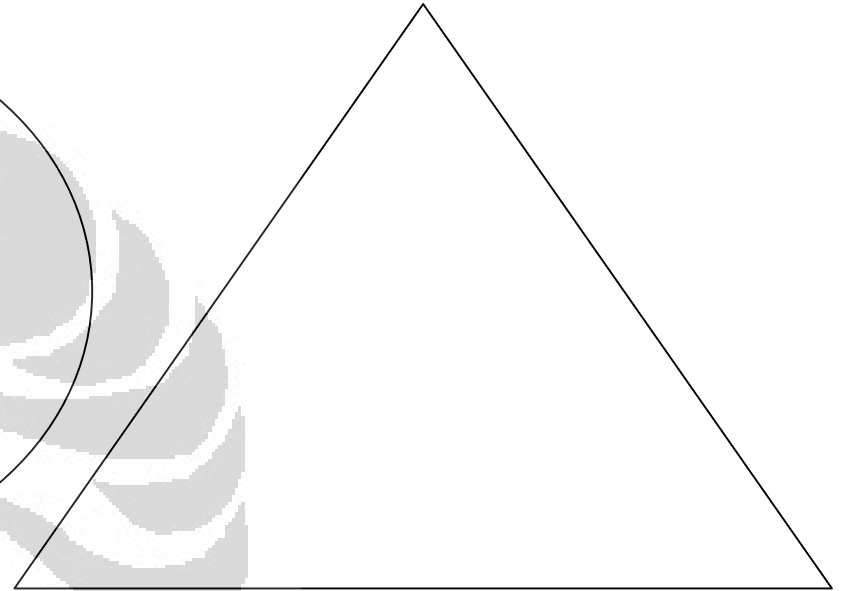
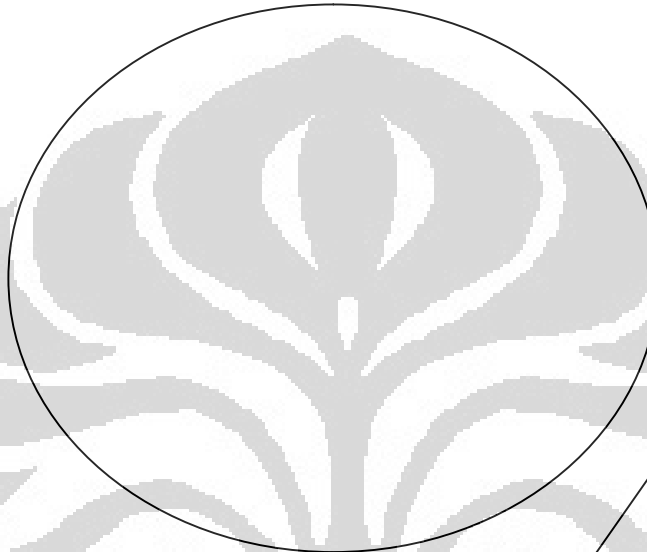
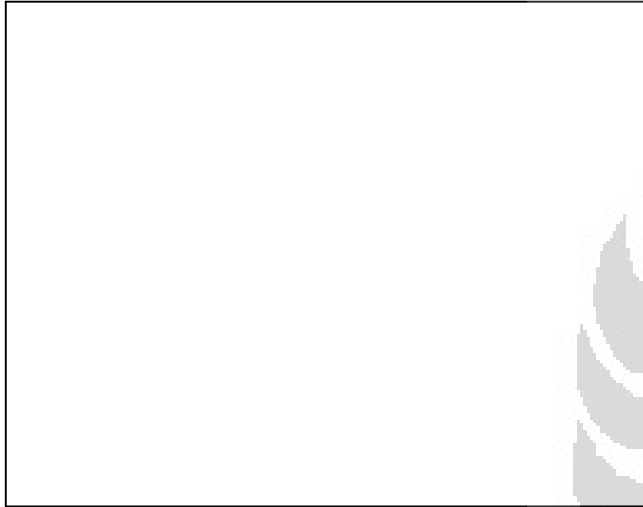
Langkah yang bisa dilakukan :

Skala 0-10, (0 = paling tidak yakin bisa tercapai hingga 10 = sangat yakin bisa tercapai)

0 _____ 1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____ 5 _____ 6 _____ 7 _____ 8 _____ 9 _____ 10

Berikan 2 (dua) buah contoh situasi yang paling mengganggu diri Anda saat ini, terkait dengan relasi yang Anda bina dengan orang-orang terdekat, lalu bayangkan siapa saja orang-orang tersebut dan emosi apa saja yang Anda rasakan saat itu. Kotak untuk menuliskan situasi, lingkaran untuk menuliskan orang-orang yang terlibat dalam situasi itu, Segitiga untuk menuliskan perasaan-perasaan yang Ada rasakan

Situasi Itu, dan Pengaruhnya Terhadapku



Membangun Kembali Solusiku

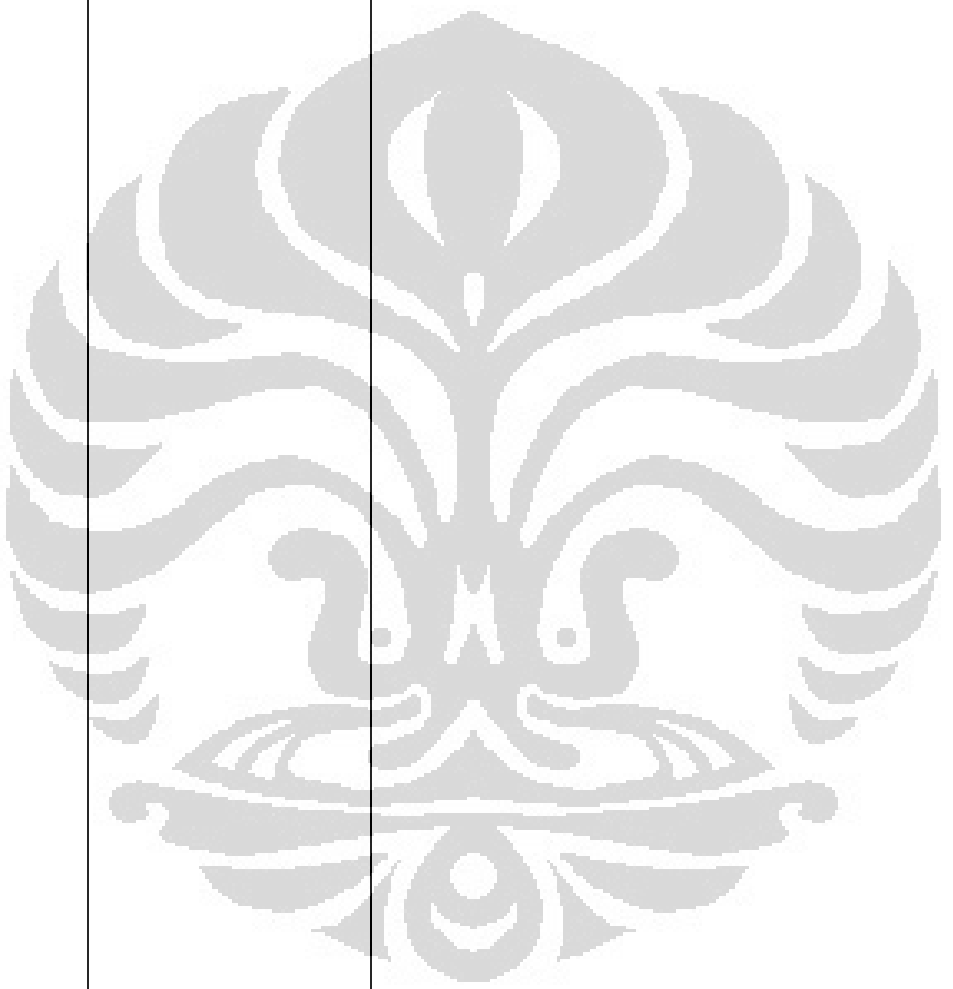
Lembar kerja ini bertujuan untuk menganalisa lebih lanjut apakah solusi yang selama ini sudah dilakukan sudah efektif atau belum. Dibawah ini ada 3 kotak yang harus Anda isi. Kotak pertama adalah situasi yang muncul (bisa dikaitkan dengan tujuan yang ingin dicapai sesuai dengan sesi sebelumnya), lalu apa saja solusi yang selama ini digunakan. Setelah itu, berikan penilaian pribadi, menurut Anda, solusi tersebut perlu dipertahankan, dimodifikasi atau diubah total? Lebih lanjutnya sebagai berikut :

Situasi yang muncul / tujuan yang ingin dicapai	Solusi yang biasa digunakan	Analisa solusi
		Pertahankan Alasan :
		Modifikasi Dengan cara :
		Ubah total / ganti Dengan cara :
		Pertahankan Alasan :
		Modifikasi Dengan cara :
		Ubah total / ganti Dengan cara :

Positive Personal Qualities

List below the positive qualities that you have, or have had in the past.

- What good qualities (personality traits, characteristics, strengths) do I have?
- What good qualities have I shown in the past?
- How might others describe me in a positive way?
- What have others said about me in the past? (Parents, partners, children, other family, friends, colleagues, managers, teachers, other....)

Who said or says?	When?	Positive Quality or Qualities
		

Examples of personal positive qualities: *kind, gentle, strong, resilient, caring, assertive, hard-working, reliable, honest, practical, responsible, loyal, mature, creative, consistent, appreciative, capable, quick, sensitive, perceptive, patient, thoughtful, fit, trustworthy, shows initiative, motivated, versatile, educated, willing, experienced, efficient, open-minded, logical, serious, supportive, resourceful, realistic, funny, punctual, friendly, humane – and many others!*

Positive Personal Qualities Survey

Ask significant others (for example: family member and close friends) to describe you positively, in three words. *E.g. Mike Gentle, funny, strong*

Who (says about me)	3 words		

