

DINAMIKA PERMASALAHAN PSIKOSOSIAL MASA *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA

Rahma Adellia¹, Sheilla Varadhila²

Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Abstract

Each student show a different response to serve in stages of human development early adulthood. If student don't serve well, a student will experience quarter life crisis which also causes psychosocial problems arise. The purpose of this study was to determine the dinamic of psychosocial problems in individual facing quarter life crisis. This study uses a qualitative method with a case study approach. The number of participants wa three people and three informants who were close friends of the participants. Data were collected using semi-structures interviews and observations made during the interview process as a complement. The data were analyzed by data reduction, data display, and conclusion drawing. The results show that the ynamics of psychosocial problems in students who are facing a quarter-life crisis begins with the existence of a situation or event encountered that disrupts the psychosocial condition of the participants. Then the participant will try to survive and live the condition until finally the participant cannot do anything. Furthermore, psychosocial problems in participants who face a quarter life crisis have a negative impact both physically and mentally. Responses or ways to deal with psychosocial problems for each participant varied from sleeping, social withdrawal, to smoking. However, the participants continued to live their lives according to their abilities.

Key words : *Early Adulthood, College Students, Psychosocial Problems, Quarter Life Crisis*

Abstrak

Setiap mahasiswa menunjukkan respon yang berbeda dalam menjalani masa perkembangan dewasa awal. Jika tidak mampu menjalankan tugas perkembangan dewasa awal dengan baik maka akan mengalami *quarter life crisis* yang dapat juga menyebabkan adanya permasalahan psikososial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dinamika permasalahan psikososial pada individu yang menghadapi masa *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Jumlah partisipan penelitian sebanyak tiga orang dan tiga orang informan yang merupakan teman dekat partisipan. Data dikumpulkan menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi yang dilakukan pada saat proses wawancara berlangsung sebagai pelengkap. Data dianalisa dengan langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan. Dinamika permasalahan psikososial pada mahasiswa yang menghadapi masa *quarter life crisis* diawali dengan adanya suatu keadaan atau peristiwa yang dihadapi sehingga mengganggu kondisi psikososial partisipan. Kemudian partisipan akan mencoba untuk bertahan dan menjalani kondisi tersebut hingga akhirnya partisipan tidak dapat melakukan apa-apa. Selanjutnya, permasalahan psikososial pada partisipan yang menghadapi masa *quarter life crisis* memberikan dampak negatif baik secara fisik maupun mental.

Respon atau cara menghadapi permasalahan psikososial tiap partisipan beragam mulai dari tidur, menarik diri dari sosial, hingga merokok. Namun partisipan masih menjalankan kehidupan sesuai dengan kemampuan.

Kata kunci: Dewasa Awal, Mahasiswa, Permasalahan Psikososial,
Quarter Life Crisis

email: ²sheilla@mercubuana-yogya.ac.id
Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Jl. Wates km 10 Pedes, Argomulyo Sedayu Bantul, Yogyakarta

Pendahuluan

Setiap individu dalam menjalankan kehidupan akan melewati beberapa tahapan perkembangan dan masing-masing tahap perkembangan tersebut memiliki tugas serta karakteristik yang berbeda-beda (Anshory et al., 2016). Salah satu tahap perkembangan yang krusial ialah masa dewasa awal. Hal ini dikarenakan masa dewasa awal merupakan tahap pencarian yang penuh dengan permasalahan, ketegangan emosional, periode isolasi sosial, dan perubahan nilai serta penyesuaian diri terhadap pola hidup (Hurlock, 1996). Menurut Hurlock (1996) dewasa muda atau biasa disebut dengan masa dewasa awal dimulai dari usia 18 tahun hingga usia 40 tahun. Santrock (2011) menjelaskan rentang usia masa dewasa awal berkisar dari usia 18 tahun hingga 25 tahun. Berdasarkan penjelasan teori perkembangan psikososial, masa dewasa awal dimulai dari usia 20 sampai 30 tahun (Supratiknya, 2005). Jika ditinjau dari penjelasan tersebut menurut Winkel (2014) usia 21 hingga 25 tahun merupakan usia mahasiswa yang digolongkan dalam tahap perkembangan dewasa awal.

Santrock (2011) menjelaskan bahwa masa dewasa awal dapat disebut sebagai masa transisi seorang individu dari masa remaja menuju dewasa. Masa transisi tersebut meliputi peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis (Thahir, 2018). Kemudian menurut Hurlock (1996) tugas perkembangan masa dewasa awal meliputi mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seseorang yang dijadikan pasangan hidup, mulai belajar hidup bersama dengan suami atau istri dalam membentuk suatu keluarga, mengelola rumah tangga, membesarkan anak, menerima tanggung jawab sebagai warga negara, serta mulai bergabung dalam suatu kelompok sosial. Jika ditinjau Teori Psikososial Erik Erikson (dalam Santrock, 2003) tugas perkembangan dewasa awal berada pada tahap intimitas *versus* isolasi (*intimacy vs isolation*) dimana pada tahap ini individu menghadapi tugas perkembangan membentuk hubungan intim dengan orang lain, apabila tahap ini tidak berjalan dengan baik maka individu akan merasa terisolasi. Selain itu, menurut Papalia dan Feldman (2014) pada saat menjalankan masa dewasa awal, individu mulai untuk mengeksplorasi diri, mencoba hidup mandiri dari orang tua, mengembangkan sistem-sistem nilai, dan membentuk hubungan dengan lawan jenis. Menurut Arnett (2001) masa eksplorasi juga disebut dengan *emerging adulthood*, dimana seorang individu melakukan eksplorasi di masa transisi dari masa remaja menuju dewasa. Namun, tidak semua individu dapat melewati masa ini, karena respon setiap individu dalam menjalankan tugas perkembangannya berbeda-beda (Afnan et al., 2020).

Individu yang tidak dapat melewati masa ini dengan baik atau kesulitan dalam menjalani proses ini maka akan terjadi krisis emosional yang biasa disebut dengan istilah *quarter life crisis* (Atwood & Scholtz, 2008). Menurut Robbins dan Wilner

(2001) *quarter life crisis* dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, terjadinya perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan-pilihan serta adanya perasaan panik dan tak berdaya yang biasanya terjadi pada individu usia 18 hingga 29 tahun. Keadaan *quarter life crisis* lebih banyak terjadi pada lulusan sarjana ataupun pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan pendidikannya. Krisis yang dialami mahasiswa umumnya dikarenakan mahasiswa mendapat tuntutan dari orang tua tentang langkah apa yang akan diambil di masa mendatang (Arnett, 2004). Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Black Allison (2010) yang hasilnya memaparkan beberapa pengalaman seseorang bahwa pada usia 18-29 tahun terdapat respon emosional yang muncul selama menghadapi masa *quarter life crisis*. Respon emosional muncul meliputi perasaan yang bimbang, cemas, frustrasi dan juga gelisah. Fischer (2008) juga menjelaskan bahwa saat menghadapi masa *quarter life crisis* individu menghadapi permasalahan tentang karier, relasi atau pasangan hidup, tuntutan sosial, dan kehidupan sosial. Menurut Robbins & Wilner (2001) aspek-aspek dari *quarter life crisis* meliputi keseimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas dan tertekan, serta kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal. Berdasarkan aspek-aspek tersebut masa *quarter life crisis* dapat memicu timbulnya permasalahan psikososial (Robbins & Wilner, 2001). Permasalahan psikososial merupakan perubahan dalam kehidupan individu yang bersifat psikologis ataupun sosial yang mempunyai timbal balik serta dapat berpotensi cukup besar sebagai faktor terjadinya gangguan jiwa maupun gangguan kesehatan fisik (Rusman et al., 2021).

Menurut Achenbach dan Conaughy (1997); Gardner, Murphy, dan Childs (1999) perilaku yang ditunjukkan individu saat mengalami permasalahan psikososial ialah mudah cemas, perasaan sedih, depresi, adanya perilaku penarikan diri dari sosial, perilaku yang mengganggu, sifat agresif, sulit untuk menerima nasehat, sulit berkonsentrasi, sering melamun, serta perhatian yang mudah dialihkan. Menurut Pujiastuti, Fadlyana, dan Garna (2013) permasalahan psikososial dapat muncul dikarenakan faktor internal dan faktor eksternal. Kemudian menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI (Kemenkes RI, 2019) faktor-faktor yang dapat menyebabkan timbulnya permasalahan psikososial meliputi perkawinan atau pasangan hidup, permasalahan orang tua, hubungan interpersonal (antar pribadi), lingkungan hidup, pekerjaan, keuangan, hukum, perkembangan, penyakit fisik atau cedera, faktor keluarga, serta faktor lain yang dapat berupa bencana alam. Hasil survei studi psikososial yang dilakukan oleh Persakmi menunjukkan bahwa sebanyak lebih dari 50% responden dari 8.031 responden yang berasal dari 34 provinsi di Indonesia mengalami masalah psikososial (Putri & Septiawan, 2020).

Berdasarkan penjelasan tersebut, apabila permasalahan psikososial dibiarkan maka akan menimbulkan dampak negatif bagi individu yang mengalaminya. Menurut Chaplin (2011) psikososial yaitu menyinggung relasi sosial yang mencakup faktor-faktor dari psikologis. Sejalan dengan itu, Achenbach dan Conaughy (1997) menjelaskan bahwa masalah psikososial dapat menyebabkan perubahan psikologis dan sosial yang berpengaruh terhadap hubungan interpersonal yang tidak stabil, kemampuan kerja yang buruk serta dapat menyebabkan kekerasan interpersonal. Kondisi ini juga dapat menyebabkan individu menjadi stres (Afnan et al., 2020). Stres yang terjadi dikarenakan oleh perubahan hidup yang memaksa seorang individu untuk melakukan penyesuaian diri saat menjalani masa transisi (Nevid et al., 2014).

Apabila dampak negatif ini didiamkan dan menumpuk maka akan menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun jiwa (Kemenkes RI, 2019). Sehingga sebaiknya keadaan ini harus ditanggulangi atau diminimalisir agar tidak terjadi keparahan yang mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental seseorang (Council, 1999). Oleh sebab itu, penelitian ini penting dilakukan agar mengetahui bagaimana gambaran permasalahan psikososial pada individu yang menghadapi masa *quarter life crisis*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mencegah maupun meminimalisir dampak negatif pada individu yang memasuki masa transisi dari remaja menuju dewasa awal serta lingkungan sosial menjadi peka terhadap fenomena yang terjadi disekitarnya dan tidak langsung memberikan tuntutan yang begitu berat terhadap individu yang sedang menghadapi masa *quarter life crisis*.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian yaitu: Bagaimana dinamika permasalahan psikososial pada mahasiswa yang menghadapi masa *quarter life crisis*?

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Menurut Wahidmurni (2017) penelitian kualitatif merupakan salah satu metode penelitian yang digunakan untuk menjawab masalah penelitian yang berkaitan dengan data berbentuk narasi yang didapatkan dari wawancara, observasi, pengamatan, dan penggalan dokumen. Kemudian Harahap (2020) menjelaskan studi kasus juga dapat mengungkap gambaran yang mendalam dan mendetail tentang situasi atau objek. Jumlah partisipan penelitian sebanyak tiga orang dan tiga orang informan yang merupakan teman dekat partisipan. Data dikumpulkan menggunakan wawancara semi terstruktur dan observasi yang dilakukan pada saat proses wawancara berlangsung sebagai pelengkap. Data dianalisa dengan langkah reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Uji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi. Menurut Sugiyono (2013) teknik triangulasi dapat digunakan sebagai uji keabsahan

data. Teknik triangulasi dapat diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Penelitian ini menggunakan Teknik triangulasi sumber. Triangulasi sumber digunakan untuk menguji keabsahan data yang dilakukan dengan cara mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber. Peneliti memperoleh data atau informasi terkait dinamika permasalahan psikososial pada mahasiswa yang menghadapi masa *quarter life crisis* dari partisipan yang sedang menjadi mahasiswa dan sedang menghadapi masa *quarter life crisis* dan informan penelitian yang merupakan teman dekat partisipan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian ini diperoleh beberapa tema yaitu permasalahan psikososial pada partisipan, faktor-faktor penyebab, proses terjadi permasalahan psikososial, respon atau cara menghadapi permasalahan psikososial, dan dampak yang dirasakan dari adanya permasalahan psikososial pada partisipan yang menghadapi masa *quarter life crisis*. Penjelasan lebih rinci dapat dilihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian

Tema	Partisipan R	Partisipan B	Partisipan K
Permasalahan psikososial	Permasalahan psikososial yang dialami partisipan R seperti : Internalisasi : Rekasi emosi (cemas, kesedihan yang mendalam, memandang diri tidak berharga, tidak percaya diri). Eksternalisasi: Menarik diri dari sosial, interaksi dengan orang lain (sikap menolak, ingin menang sendiri) Perhatian: Kesulitan untuk fokus.	Permasalahan psikososial yang dialami partisipan B seperti: Internalisasi: Rekasi emosi (cemas, kesedihan yang mendalam, memandang diri rendah, tidak percaya diri). Eksternalisasi: Menarik diri dari sosial, interaksi dengan orang lain (sikap menolak, mudah marah) Perhatian: Kesulitan untuk fokus, sering melamun.	Permasalahan psikososial yang dialami partisipan K seperti: Internalisasi: Reaksi emosi (<i>burnout</i> , cemas, kesedihan mendalam, menangis sehari-hari, merasa diri rendah, menyalahkan diri sendiri). Eksternalisasi: Menarik diri dari sosial, interaksi dengan orang lain (sikap menolak). Perhatian: Kesulitan untuk fokus, nilai kuliah turun. Religius: Meragukan Tuhan
Faktor-faktor penyebab	Faktor internal: terjebak dalam situasi sulit.	Faktor internal: terjebak dalam situasi sulit dan rasa malas	Faktor internal: Memendam perasaan, jiwa <i>perfectionist</i> ,

	<p>Faktor eksternal: kegiatan sehari-hari, hambatan mengerjakan skripsi, pasangan, tuntutan dari lingkungan.</p>	<p>mengerjakan skripsi.</p> <p>Faktor eksternal: kegiatan sehari-hari, perkuliahan, pasangan, dan tuntutan dari lingkungan.</p>	<p>terjebak dalam situasi sulit</p> <p>Faktor eksternal: kuliah sambil bekerja, masalah dengan atasan, hambatan dalam perkuliahan, kendala mencari pasangan, hubungan pertemanan, tuntutan dari lingkungan.</p>
Proses terjadi permasalahan psikososial	<p>Permasalahan dan kondisi yang dialami sekarang berawal dari usia partisipan yang memasuki 22 tahun. Kemudian perkuliahan partisipan menjadi <i>online</i>. Saat perkuliahan <i>online</i> partisipan menjalankan di rumah dan mendapat banyak gangguan sehingga tidak fokus untuk kuliah. Kemudian diusia yang sekarang partisipan mendapat tuntutan, dan tekanan dari lingkungan luar. Oleh karena itu timbul rasa malas dan pikiran terkait masa depan.</p>	<p>Permasalahan dan kondisi yang dialami sekarang berawal dari tidak pahamnya partisipan dalam mengerjakan skripsi, kemudian partisipan terpengaruh dengan teman-teman partisipan, selanjutnya partisipan mendapat tuntutan dari keluarga dan orang sekitar terkait dengan skripsi dan bekerja yang membuat partisipan merasa penat dan ingin menangis.</p>	<p>Awal mula permasalahan muncul adalah kegiatan perkuliahan dan bekerja kemudian permasalahan dalam keluarga hingga membuat partisipan menjauh dari Tuhan dan merasakan kesedih. Kemudian partisipan tersadar jika menjauh dari Tuhan akan merugikan akhirnya partisipan mendekati diri dengan Tuhan kembali.</p>
Respon atau cara menghadapi permasalahan psikososial	<p>Partisipan mengatasi permasalahan atau kondisi sekarang dengan tidur, merokok, menarik diri dari sosial dalam jangka</p>	<p>Partisipan lebih memilih cara mengatasi permasalahan dan kondisi yang sekarang dengan menghilang atau menarik diri dari sosial dan mencoba</p>	<p>Upaya yang dilakukan partisipan untuk menghadapi kondisi dan permasalahan yaitu mencoba berbagi cerita dengan teman, meluapkan</p>

	waktu lama, dan menjalankan kehidupan sesuai kemampuan.	untuk fokus mengerjakan skripsi. Selain itu partisipan juga membaca kalimat motivasi.	emosi yang dirasakan seperti menangis, kemudian mulai mendekati diri dengan Tuhan.
Dampak yang dirasakan dari adanya permasalahan psikososial	Partisipan merasakan dampak negatif seperti selalu merasa cemas tentang masa depan.	Masalah yang dihadapi partisipan memberikan dampak negatif bagi partisipan yaitu partisipan menjadi ada <i>trust issue</i> dan susah untuk menerima orang baru untuk dijadikan pasangan. Partisipan juga merasa sangat lelah dengan kondisi yang sekarang dan tuntutan yang diberikan kepada partisipan.	Kondisi dan permasalahan yang dialami partisipan memberikan dampak yang negatif bagi kesehatan fisik maupun mental partisipan, seperti berat badan partisipan turun secara drastis.

Partisipan pada penelitian ini berjumlah tiga partisipan yang sedang menghadapi masa *quarter life crisis*. Partisipan pertama berinisial R yaitu seorang laki-laki yang berusia 22 tahun. Partisipan kedua berinisial B yaitu seorang perempuan yang berusia 21 tahun. Partisipan terakhir berinisial K yaitu seorang perempuan yang berusia 21 tahun. Ketiga partisipan saat ini sedang menjalankan perkuliahan sebagai mahasiswa tingkat akhir dan partisipan K juga bekerja sebagai karyawan magang (*parttime*) disalah satu Biro Psikologi yang berada di Yogyakarta.

Menurut Robbins dan Wilner (2001) individu yang menghadapi masa *quarter life crisis* terjadi pada usia 18 hingga 29 tahun. Kemudian Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan aspek-aspek dari *quarter life crisis* meliputi adanya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, perasaan tertekan, kekhawatiran interpersonal. Robbins dan Wilner (2001) juga menjelaskan bahwa aspek-aspek tersebut dapat memicu timbulnya permasalahan psikososial. Penjelasan tersebut sejalan dengan hasil penelitian terhadap ketiga partisipan. Permasalahan yang sedang dihadapi ketiga partisipan seperti terjebak dalam situasi yang sulit, menilai diri negatif, munculnya perasaan cemas, mendapat tuntutan dari lingkungan sekitar, permasalahan dengan pasangan, teman, atasan ataupun dengan perkuliahan. Hingga salah satu dari partisipan meragukan Tuhan dan menjauh dari

Tuhan. Permasalahan yang dialami ketiga partisipan sejalan dengan penjelasan dari Nash dan Murray (2010) mengenai permasalahan yang dihadapi dimasa *quarter life crisis* yaitu mimpi dan harapan, akademis, agama, spiritualitas, pekerjaan teman, keluarga, pasangan lawan jenis, serta identitas diri. Sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga partisipan penelitian sedang mengalami masa *quarter life crisis*.

Pemaparan permasalahan psikososial jika ditinjau dari penjelasan Jellinek et al. (1999) mengenai aspek masalah psikososial berdasarkan *Pediatric Symptom Checklist-17* (PSC-17) yaitu internalisasi, eksternalisasi, dan perhatian. Pemaparan tersebut sejalan dengan hasil penggalian data dengan ketiga partisipan yang sudah dijelaskan pada Tabel 1. Selain berdasarkan teori tersebut, peneliti mendapat temuan bahwa pada salah satu partisipan memunculkan aspek religius yaitu meragukan keberadaan Tuhan. Partisipan tersebut hingga menjauh dari Tuhan karena merasa mendapat jalan hidup yang begitu berat.

Faktor yang menyebabkan terjadinya permasalahan psikososial pada partisipan dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu partisipan terjebak dalam situasi yang sulit. Kemudian faktor eksternal yaitu partisipan mendapat tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitar, baik orangtua, keluarga, atasan, pasangan, maupun teman. Proses terjadinya permasalahan psikososial pada partisipan diawali dengan adanya suatu keadaan atau peristiwa yang dihadapi sehingga mengganggu kondisi psikososial partisipan. Kemudian partisipan akan mencoba untuk bertahan dan menjalani kondisi tersebut hingga akhirnya partisipan tidak dapat melakukan apa-apa dan kebingungan sehingga terjebak dalam situasi yang sulit.

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa adanya dampak yang negatif dari permasalahan psikososial pada individu yang menghadapi masa *quarter life crisis*. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yudiantoro (2020) ansietas sehingga diperlukan upaya tindak lanjut untuk mencegah dampak buruk dari masalah psikososial yang lebih berat di kemudian hari. Kemudian hasil dan pembahasan yang sudah dipaparkan di atas dengan berdasarkan hasil temuan dari data penelitian dapat disimpulkan bahwa gambaran permasalahan psikososial yang terjadi pada ketiga partisipan yang menghadapi masa *quarter life crisis* yaitu adanya kecemasan pada ketiga partisipan. Hal ini sejalan dengan penjelasan Nevid, Rathus, dan Greene (2018) bahwa gejala dari kecemasan yaitu:

a. Fisik

Gejala fisik meliputi adanya kegelisahan, kecemasan, gemetar, sesak di bagian perut atau dada, berkeringat secara berlebihan, kepala pusing, mulut atau tenggorokan terasa kering, detak jantung menjadi kencang, mual, dan jari atau anggota tubuh terasa dingin.

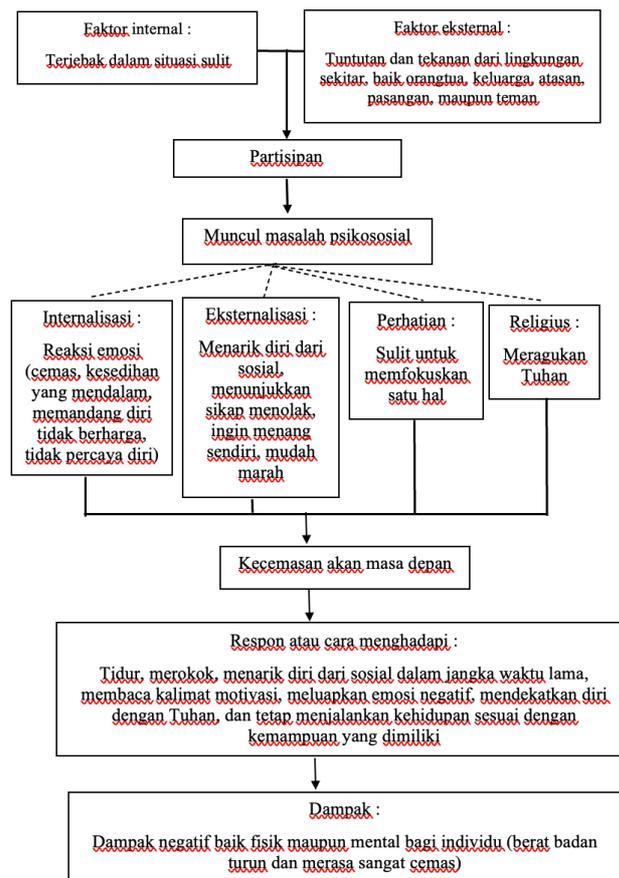
b. Perilaku

Gejala perilaku yang dimunculkan yaitu menghindari, perilaku bergantung, dan gelisah.

c. Kognitif

Gejala yang ditimbulkan dari sisi kognitif yaitu kekhawatiran, merasa takut atau cemas akan masa depan, terlalu memikirkan atau sangat waspada dengan sensasi yang muncul di tubuh, takut kehilangan kendali, memikirkan hal yang mengganggu terus menerus, memiliki pemikiran yang membingungkan, sulit untuk berkonsentrasi, serta berpikir bahwa segala sesuatunya menjadi tidak terkendali.

Penjelasan gejala kecemasan tersebut sesuai dengan temuan hasil penelitian dan juga pembahasan penelitian terhadap ketiga partisipan penelitian. Berdasarkan hasil dan pembahasan analisis dari data yang sudah dikumpulkan, permasalahan psikososial pada ketiga partisipan yaitu kecemasan akan masa depan. Pembahasan mengenai hasil penelitian ini dapat dijelaskan pada Bagan 1 pada halaman berikutnya.



Bagan 1. Pembahasan Hasil Penelitian

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat diketahui bahwa permasalahan psikososial pada partisipan penelitian yang menghadapi masa *quarter life crisis* yaitu kecemasan terhadap masa depan. Proses terjadinya permasalahan psikososial diawali dengan adanya suatu keadaan atau peristiwa yang dihadapi sehingga mengganggu kondisi psikososial partisipan. Keadaan atau peristiwa tersebut timbul karena adanya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi partisipan terjebak dalam situasi sulit dan faktor eksternal partisipan mendapat tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitar, baik orangtua, keluarga, atasan, pasangan, maupun teman. Keadaan atau peristiwa ini membuat partisipan merasakan cemas yang ditunjukkan dengan kesedihan yang mendalam, memandang diri tidak berharga serta tidak percaya diri. Partisipan juga menarik diri dari sosial dan menunjukkan sikap menolak, mudah marah serta ingin menang sendiri. Selain itu partisipan juga kesulitan untuk memfokuskan satu hal dan salah satu partisipan hingga meragukan Tuhan karena kondisi yang dialami.

Partisipan mencoba untuk bertahan dan menjalani kondisi tersebut hingga akhirnya partisipan tidak dapat melakukan apa-apa. Hal tersebut memberikan dampak negatif baik fisik maupun mental bagi partisipan seperti berat badan turun dan merasa sangat cemas. Respon atau cara menghadapi permasalahan psikososial ini meliputi tidur, menarik diri dari sosial dalam jangka waktu lama, membaca kalimat motivasi, meluapkan emosi negatif, mendekatkan diri dengan Tuhan, dan tetap menjalankan kehidupan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan salah satu partisipan melampiaskan permasalahan dengan merokok.

Daftar Pustaka

- Achenbach, & Conaughy, M. (1997). *Empirically-based assessment of child and adolescent psychopathology (2nd end)*. SAGE Publications Inc.
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29. <https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/kog/article/view/1569>.
- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang mengalami quarter life crisis*. Universitas Indonesia.
- Anshory, I., Yayuk, E., & Worowirastri, D. (2016). Tahapan dan karakteristik perkembangan belajar siswa sekolah dasar (upaya pemaknaan development task). *The Progressive and Fun Education Seminar*, 383–389. [http://eprints.umm.ac.id/42236/21/Anshory AM Yayuk Ekowati - Phases Characteristic Learning Development Elementary Student.pdf](http://eprints.umm.ac.id/42236/21/Anshory%20AM%20Yayuk%20Ekowati%20-%20Phases%20Characteristic%20Learning%20Development%20Elementary%20Student.pdf).
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133–143.

<https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>.

- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. US: Oxford University Press.
- Atwood, J. ., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>.
- Black, A. S. (2010). Halfway between somewhere and nothing: "an exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students. In *Proquest Dissertations and Theses (PQDT)*. University of Arkanas.
- Chaplin. (2011). *Kamus lengkap psikologi (terjemahan Kartini Kartono)*. PT. RajaGrafindo Persada.
- Council, N. S. (1999). *Manajemen stres*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. https://www.google.co.id/books/edition/Manajemen_Stres/DXzaC7RzxkcC?hl=id&gbpv=1&dq=stres&printsec=frontcover.
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. SuperCollege LLC.
- Gardner, Murphy, & Childs. (1999). A brief including psychosocial problems subscales. *Ambul Child Health*, 5, 225–236.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian kuantitatif*. Wal ashri Publishing.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Jellinek, M. S., Murphy, J. M., Little, M. M., Maria, E., Pagano, M., Diane, M., Comer, D., & Kelleher, K. J. (1999). Use of the pediatric symptom checklist to screen for psychosocial problems in pediatric primary care: A national feasibility study. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 153(3), 254–260. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3905751/pdf/nihms539062.pdf>.
- Kemenkes RI. (2019). *Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI: Situasi kesehatan jiwa di Indonesia*.
- Nash, R., & Murray, M. . (2010). *Helping college students find purpose: The campus guide to meaning-making*. Jossey-Bass.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi abnormal*. Erlangga.

- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2018). *Psikologi abnormal: Di dunia yang terus berubah (9th ed.)*. Erlangga.
- Papalia, D. ., & Feldman, R. . (2014). *Menyelami perkembangan manusia*. Salemba Humanika.
- Pujiastuti, E., Fadlyana, E., & Garna, H. (2013). Perbandingan masalah psikososial pada remaja obes dan gizi normal menggunakan pediatric symptom checklist (PSC)-17. *Sari Pediatri*, *15*(4), 201–206. <https://doi.org/10.14238/sp15.4.2013.201-6>.
- Putri, A. P. K., & Septiawan, A. (2020). Manajemen kecemasan masyarakat dalam menghadapi pandemi covid-19. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, *4*(2), 199–216.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Tercher Penguin.
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). *Covid-19 dan psikososial masyarakat di masa pandemi*. NEM. https://books.google.co.id/books?id=oTMXEAAAQBAJ&dq=psikososial&lr=&source=gbs_navlinks_s
- Santrock, J. (2003). *Adolescence, edisi 6*. Erlangga. https://www.google.co.id/books/edition/Adolescence_edisi_6/Z3LWS-xbTv4C?hl=id&gbpv=1&dq=ericson+psikososial&pg=PA46&printsec=frontcover.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development (perkembangan masa hidup)*. Erlangga.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Supratiknya. (2005). *Teori-teori psikodinamik (klinis)*. Kanisius.
- Thahir, A. (2018). *Psikologi Perkembangan*. Aura Publishing.
- Wahidmurni. (2017). *Pemaparan metode penelitian kualitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Winkel, W. (2014). *Psikologi pengajaran*. Grasindo.
- Yudiantoro, H. (2020). Gambaran masalah psikososial pada taruna muda politeknik ilmu pemasarakan selama study from home. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *3*(4), 431–438.