

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG MASALAH

Setiap tahapan perkembangan pada individu memiliki karakteristik dan tugas yang berbeda-beda mulai dari masa anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Perbedaan tersebut juga dialami pada masa peralihan remaja ke dewasa yang disebut sebagai periode sensitif pada tahap perkembangan individu. Pada masa peralihan ini, individu diharapkan telah mampu berfikir lebih abstrak, bersikap mandiri dan bertanggung jawab (Arnett, 2007). Individu juga mulai mengeksplorasi diri, hidup terpisah dari orang tua dan mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang sudah diinternalisasi sebelumnya (Papalia & Feldman, 2014). Proses individu dalam memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks ini juga diikuti dengan bertambahnya tuntutan dan tekanan dari lingkungan. Lingkungan di sekitar individu memberikan banyak pilihan sehingga berpotensi membuat individu mengalami kebingungan mengenai cara menghadapi dan menentukan pilihan atau memutuskan mana yang sesuai.

Masa peralihan dari remaja ke dewasa atau “*in-between*” juga disebut sebagai *emerging adulthood* dengan kisaran usia mulai 18 tahun hingga 29 tahun (Wood dkk, 2018). Pada masa *emerging adulthood*, individu beradaptasi untuk memusatkan fokus pada dirinya sendiri (*self-focused*) dan pada masa depannya. Akibatnya, mereka akan cenderung bersikap ambivalen untuk menutupi kebingungan dalam menyesuaikan perubahan yang terjadi. Kondisi tersebut

disebabkan norma pada masa anak-anak sudah tidak bisa lagi diterapkan kepada mereka, namun di sisi lain norma sebagai individu dewasa belum dapat diaplikasikan sepenuhnya. Kondisi kebingungan ini tentunya dapat menjadi pencetus individu mengalami stres dan cemas dalam masa peralihan ini (Atwood & Scholtz, 2008).

Pada dasarnya, individu tidak mau lagi dianggap sebagai anak-anak namun juga merasa belum pantas dinilai sebagai individu yang sudah dewasa (Tanner dkk, 2008). Individu mengalami proses melepaskan karakter remaja yaitu dependen dan mulai beralih pada karakter dewasa yaitu independen, namun belum memiliki kemampuan untuk mendapatkan tanggungjawab sebagai individu dewasa. Untuk meningkatkan kemampuan, individu melakukan eksplorasi terhadap identitas diri dan dunianya (Arnett, 2004). Eksplorasi yang dilakukan memberikan kontribusi besar pada munculnya ketidakstabilan pada gaya hidup dan pola hubungan dengan lingkungan sekitar individu. Ketidakstabilan tersebut tergambar dari adanya perubahan dalam berbagai aspek kehidupan seperti percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, dimana perubahan yang terjadi lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya (Arnet & Mitra 2018).

Respon setiap individu dalam menyambut masa dewasa ini pun juga berbeda-beda. Ada individu yang merasa senang, antusias dan tertantang untuk mengeksplorasi kehidupan baru yang belum pernah dirasakan. Namun sebaliknya, ada juga individu yang merasa tertekan, cemas, takut dan merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup untuk memasuki masa dewasa. Kondisi dimana

adanya reaksi yang berbeda-beda tersebut menjadi suatu periode tersendiri yang dilewati oleh semua individu di penghujung masa remajanya (Nash & Murray, 2010). Individu yang tidak mampu merespon dengan baik terhadap berbagai persoalan yang dihadapi dapat mengalami konflik internal dan merasa penuh dengan ketidakpastian. Muncul upaya untuk melakukan tanggung jawab sepenuhnya untuk dirinya sendiri sebagai bentuk kemandirian, namun di sisi lain individu sibuk mempertanyakan apa yang sesungguhnya ia inginkan. Hal tersebut tentunya membuat individu mengalami kebingungan, kecemasan dan krisis emosional (Lachman, 2004).

Episode krisis terjadi menjelang akhir tahap perkembangan remaja menuju masuk pada tahap dewasa awal. Bentuk krisis emosional yang terjadi mencakup adanya ketidakstabilan, perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Krisis tersebut menyebabkan perasaan kewalahan dan tidak mampu mengatasinya (Robinson, 2016). Kondisi ini dikenal dengan istilah *Quarter-life Crisis* (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter-life crisis* merupakan suatu reaksi intens yang terjadi pada individu dimana dalam proses meninggalkan rasa nyaman yang bisa diperoleh saat berada pada pendidikan tinggi yang dijalani dan harus menghadapi realita sesungguhnya dimana terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus-menerus terjadi, alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter-life crisis dialami pada rentang usia yakni 18 sampai 29 tahun, dengan onset terjadi setelah individu menyelesaikan perkuliahan, yang ditandai

dengan munculnya reaksi-reaksi emosi seperti frustrasi, panik, tidak berdaya dan tidak memiliki tujuan (Robbins & Wilner, 2001). Penelitian mengenai fenomena *quarter-life crisis* juga mulai berkembang, dengan melihat krisis emosional yang terjadi pada masa perkembangan awal kehidupan individu menjadi dewasa (Robinson, 2016). Pada penelitian yang dilakukan dengan subjek individu usia 30 tahun ke atas menunjukkan bahwa 70% dari subjek penelitian mengalami *quarter-life crisis* pada usia 20 tahun-nya (Robinson & Wright, 2013). Penelitian lain mengenai *quarter-life crisis* menemukan bahwa terdapat dua episode dalam masa krisis yang dialami, diantaranya adalah episode *locked out* dimana individu memiliki banyak pengalaman kegagalan untuk menemukan pekerjaan, memiliki harga diri yang rendah, adanya penolakan dari lingkungan dan munculnya kecemasan. Episode selanjutnya adalah *locked-in* dimana individu bertahan pada tindakan bertanggung jawab meskipun berada di bawah tekanan (Robinson, 2019).

Individu yang mengalami *quarter-life crisis* dipenuhi dengan emosi negatif yang dominan, namun juga muncul rasa ingin tahu yang meningkat dan peluang untuk bertumbuh serta mengembangkan diri (Robinson, dkk, 2017). Individu yang berada dalam masa krisis ini memiliki fokus pada masalah pribadi dan identitas sosial, terlibat dalam proses mempertanyakan “*siapakah saya?*” dalam konteks peran dan hubungan dalam lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Panchal dan Jackson (2005) yang menemukan bahwa pada usia 22 hingga 25 tahun, individu mulai mempertanyakan pandangannya terhadap masa depan. Maka dari itu individu

akan melalui masa eksplorasi dan percobaan “*trial and error*” dalam mengatasi tantangan yang ada dalam kehidupannya. Apabila upaya untuk mengatasinya gagal, maka akan membuat adanya perubahan gaya hidup, merasa depresi dan memiliki harga diri yang rendah pada individu (Robinson dkk, 2013).

Quarter-life crisis juga sangat berkaitan erat dengan kesehatan mental individu yang mengalaminya. Depresi dan beberapa gangguan psikologis lainnya memungkinkan muncul pada individu dalam masa krisis ini. Pada sebuah survei menunjukkan bahwa, sebanyak 13% individu pada masa krisis ini mengalami gangguan mental yang cukup serius seperti gangguan depresi, gangguan kepribadian bipolar dan *schizophrenia* (APA, 2013). Beberapa gangguan psikologis lain yang dialami oleh individu meliputi gangguan cemas, gangguan perasaan, gangguan ketergantungan zat, gangguan pengendalian impuls hingga gangguan kepribadian (Tanner dkk, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Mirowsky & Ross (2008) berusaha membandingkan antara periode dewasa awal dengan tahapan perkembangan lainnya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu di usia 20-an mengalami depresi lebih tinggi daripada di rentang usia lainnya.

Faktor norma sosial budaya, keluarga dan pertemanan dapat mempengaruhi bagaimana individu memandang permasalahannya. Semakin memperoleh tekanan, individu akan mudah membangun emosi-emosi dan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri. Galambos, Barker dan Krahn (2006) menemukan bahwa terdapat fenomena unik yang ditemukan pada individu yang mengalami *quarter-life crisis* yaitu mengenai *psychological wellbeing*. Terdapat

penurunan ekspresi kemarahan pada individu, namun terjadi peningkatan keraguan terhadap harga diri yang dipengaruhi oleh variasi fungsi dari gender, konflik dengan orang tua dan level pendidikan.

Seiring dengan berkembangnya kemajuan teknologi, mayoritas individu terpapar dengan teknologi digital dan media sosial yang lambat laun menjadi normatif. Terutama pada generasi milenial atau juga disebut dengan generasi Y yang lahir dalam rentang tahun 1983 sampai dengan 2001 yang melibatkan teknologi dalam segala aspek kehidupan (Carlson, 2008). Individu beralih pada teknologi digital untuk mendukung dan meningkatkan rutinitas sehari-hari sehingga lebih leluasa untuk mengeksplorasi dirinya secara kreatif. Dalam kondisi ini, *quarter-life crisis* menjadi fenomena yang banyak dibicarakan di media dan dalam tulisan populer lainnya tentang tantangan masa dewasa awal (Rosen, 2019). Seperti penelitian yang dilakukan untuk melihat fenomena yang terjadi sosial media yaitu *twitter*, menunjukkan bahwa telah terdapat 16 dari 20 klaster bahasa atau *posting* pada individu usia rentang 20-an tahun yang mengindikasikan pada kondisi *quarter-life crisis* (Robinson dkk, 2020). Teknologi yang saat ini sangat mudah diakses oleh semua orang juga dapat dijadikan sebagai faktor lingkungan eksternal bagi individu dimana lebih banyak memberikan pilihan dalam hidup. Perkembangan teknologi tersebut juga mempengaruhi individu mengalami *quarter-life crisis* karena mendapatkan tekanan atau tuntutan sosial yang lebih besar. Penggunaan teknologi terutama internet dan *social media* oleh individu pada masa peralihan ini membuat adanya kecemasan dan kebingungan (Atwood & Scholtz, 2008).

Foster (dalam White, 2002), menjelaskan bahwa penelitian psikologi untuk mengatasi masalah emosional bagi individu usia 20-an tahun masih sangat minim. Masih jarang adanya pelatihan atau penyusunan modul intervensi khusus mengenai penanganan kasus *quarter-life crisis* ini. Begitu juga dengan panduan tindak penanganan maupun pencegahan dengan mempertimbangkan bahwa masa peralihan dari remaja ke dewasa ini merupakan periode sensitif dalam tahap perkembangan (Wood dkk, 2018). Tantangan lainnya adalah meskipun individu menyadari bahwa dirinya memiliki masalah dan mengalami tekanan emosional, tidak semuanya bersedia menjalani konseling, karena mereka menganggap konseling erat dengan stigma negatif (Robbins & Wilner, 2001).

Namun demikian terdapat beberapa kajian mengenai praktik atau terapan ilmu psikologi seperti pembinaan, konseling dan terapi dalam menangani masalah *quarter-life crisis* (Robinson, 2016). Pada penelitian yang dilakukan Stapleton (2012) mengenai pembinaan pada individu yang mengalami *quarter-life crisis* menunjukkan bahwa terdapat enam tema yang dibutuhkan dalam sesi konseling. Tema-tema tersebut adalah mengenai petunjuk dan fokus, penentuan tujuan, *action planning*, mengembangkan kemampuan (*skill*) baru, *self-awareness* dan *reflection*, serta kepercayaan diri. Program intervensi untuk menangani *quarter-life crisis* dapat berfokus pada pembahasan mengenai berbagai macam kemungkinan untuk menyelesaikan masalah (Atwood & Scholtz, 2008). Pada dasarnya, terapi yang digunakan sebagai penanganan *quarter-life crisis* diharapkan mampu memberikan apresiasi terhadap pengalaman dan kekuatan dalam diri individu. Terapi juga diharapkan dapat mendorong individu untuk

meningkatkan keyakinan dan kepercayaan diri untuk melakukan tindakan yang dapat membantu individu menyelesaikan masalah dan membangun masa depan yang mereka inginkan.

Dari beberapa kajian mengenai penanganan *quarter-life crisis*, terapi dengan pendekatan *solution-focused* dapat menjadi alternatif penanganan yang tepat bagi individu yang mengalami *quarter-life crisis* untuk dapat mengidentifikasi diri dan bergerak menuju tujuan yang bermakna. *Solution-focused* merupakan pendekatan yang memiliki asumsi-asumsi dasar dimana individu dianggap telah memiliki seluruh potensi positif dalam dirinya, sehingga terapis hanya mengubah perspektif untuk menggali potensi tersebut agar disadari (Nichols, 2010). Selain itu, pendekatan ini juga mampu mengidentifikasi masa depan secara positif “*Who do I want to become?*”. Hal itu bertujuan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri, membangun rasa yakin dan berdaya serta mendorong kemampuan individu untuk bertindak sebagai peran utama dalam mengejar tujuan yang bermakna (Silbereisen & Lerner, 2007). Individu dapat mengetahui langkah yang spesifik dan *skill* yang dapat membantu mereka untuk meningkatkan kualitas diri, memperbaiki hubungan interpersonal dan mendapatkan dukungan.

Pendekatan *solution-focused* memiliki pandangan bahwa pengembangan diri yang paling penting adalah orientasi pada *recovery-oriented* (pemulihan atau solusi) dari dan untuk mereka sendiri pada berbagai aspek kehidupan seperti pendidikan, pekerjaan, kesehatan mental dan kualitas hidup (Lerner, 2014). Individu diarahkan untuk lebih memperhatikan kelebihan-kelebihan yang dimiliki

agar tidak terokupasi oleh kegagalan yang dialaminya. Perubahan yang terjadi pada individu akan bersifat konstan, sehingga perlu berfokus pada kompetensi yang dimiliki individu dalam menyelesaikan masalah, bukan lagi seputar masa lalu yang menjadi pemicu munculnya masalah (Carlson, dkk., 2005).

Secara teoritikal dan pandangan terhadap konteks sosial, adanya terapi kelompok dapat membentuk dukungan yang kuat untuk individu yang sedang berusaha membuat berbagai macam perubahan dalam hidupnya (Yalom, 1995). Berada pada satu kelompok dengan individu lain yang menghadapi tantangan dan perjuangan yang sama dapat menurunkan perasaan negatif seperti perasaan terisolasi, terpinggirkan dan tidak berdaya. Kelompok mampu bekerjasama untuk mengembangkan solusi dan memberikan dukungan satu sama lain. Pendekatan kelompok dengan *solution-focused* juga mampu menunjukkan bahwa klien tidak sendirian, dimana seberapa berat permasalahan yang mereka miliki, orang lain di sekitar mereka juga mengalami hal yang sama (Sharry, 2001). Berdasarkan penelitian sebelumnya mengenai efektivitas terapi kelompok (Kurniasan & Noviza, 2017) menemukan bahwa terapi kelompok mampu menurunkan gejala depresi, stres dan krisis. Subjek dalam penelitian tersebut mampu mengekspresikan emosi dan pikirannya serta merasa lebih diterima oleh orang lain.

Berbeda halnya dengan pendekatan atau intervensi individual yang memiliki interaksi satu arah, pendekatan kelompok memiliki sifat interaksi yang multi-dimensional dimana setiap individu berpartisipasi dalam memberi dan menerima bantuan. Interaksi interpersonal yang terbangun dalam kelompok dapat

menjadi dukungan dan dorongan satu sama lain untuk tujuan yang sama sehingga dapat menanamkan nilai dari perkembangan diri dan *self-healing* tentunya dengan daya yang dimiliki kelompok (Sharry, 2001). Pendekatan kelompok dalam kerangka *solution-focused* menaruh dasar terapi pada sinergi yang dibangun dalam kelompok tersebut. Kelompok didorong untuk mengidentifikasi area kehidupan mereka yang mana akan dapat berkembang baik sehingga mampu membuat solusi (O'hanlan & Hudson, 1995). Ketergantungan pada interaksi yang terbangun antara individu dengan kelompok terapi dapat meningkatkan pemahaman mengenai peran bahwa "klien atau individu adalah ahli/*expert* dari situasi yang mereka alami". Hal ini tentunya dapat mendorong individu untuk dapat mengembangkan tujuan dan solusi mereka sendiri. Pendekatan kelompok memiliki konsep yang sejalan dengan *solution-focused* dimana mengurangi peran terapis sebagai ahli/*expert* dalam proses terapi (Nelson & Kelley, 2001).

Pendekatan kelompok dapat berperan sebagai sarana katarsis untuk mengekspresikan berbagai macam keluhan dimana hal tersebut merupakan faktor yang sangat terapeutik bagi individu dengan krisis. De Sharez dan Berg (1994) menjelaskan bahwa *solution-focused* dalam kelompok bertujuan untuk memfasilitasi perubahan klien dengan meminimalisir fokus pada masalah dan kegagalan, melainkan memberikan perhatian pada tujuan, kekuatan (*strength*), sumber daya (*resources*) yang dimiliki. Tidak hanya mengenai sumber daya dan kekuatan yang secara eksplisit diidentifikasi, kelompok terapi dapat bekerja sama untuk mengungkap dan menyorot tambahan pengecualian (*exception*) untuk masalah yang dihadapi oleh masing-masing individu (Nelson & Kelley, 2001).

Sharry (2001) berpendapat bahwa menanamkan harapan juga merupakan salah satu faktor kuratif utama pada terapi kelompok *solution-focused*. Individu dapat melihat kemajuan atau pencapaian dari anggota lain sehingga ia dapat mengembangkan harapan dan kepercayaan diri.

Terapi kelompok dengan pendekatan *solution-focused* sangatlah tepat untuk memberikan kesempatan individu dalam mengekspresikan perasaan yang bertentangan, mengeksplorasi keraguan diri dan merealisasikan minat untuk berbagi perhatian dengan anggota kelompok yang lain (Corey, 2012). Pada masa ini, pengaruh konseling, terapi atau *mentoring* harus diiringi dengan *social support* atau dukungan sosial yang meningkat. Individu pada masa peralihan mampu untuk mencapai kompetensinya dalam sosial, emosional, *behavioral* dan moral, meningkatkan *self efficacy*, memiliki identitas diri yang positif, serta yakin terhadap masa depan (Catalano, 2004).

Kelebihan dari terapi kelompok dengan pendekatan *solution-focused* dibandingkan dengan terapi lainnya adalah perspektif yang menitikberatkan pada apa yang mungkin untuk dirubah, dimana langkah kecil untuk melakukan perubahan akan bisa memberikan progres positif untuk perubahan yang lebih besar dan menyeluruh (Carlson, 2005). Penelitian sebelumnya dalam menangani *quarter-life crisis* dengan menggunakan pendekatan *solution-focused*, menunjukkan bahwa pendekatan tersebut efektif dalam membantu individu mengatasi perasaan dan pandangan negatif baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap masalah yang dialami (Agustin, 2012). Senada dengan hal tersebut, penelitian yang dilakukan pada terapi keluarga, menunjukkan bahwa pendekatan

solution-focused dapat diaplikasikan pada berbagai rentang usia dan nilai individual seperti *value*, etika, motivasi dan pengalaman (Rosa & Hastings, 2016). Pendekatan ini juga dapat membuat klien mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi dan beropini yang positif dalam kelompok konseling (Handley, 2018).

Efektivitas terapi kelompok menggunakan pendekatan *solution-focused* juga ditunjukkan dengan sebuah penelitian *pilot study* yang dilakukan oleh Zhang (2020) pada mahasiswa. Terapi kelompok dengan pendekatan ini memberikan efek yang positif bagi subjek penelitian, dimana memiliki tingkat efektivitas yang tinggi, praktis dan menggunakan durasi yang singkat. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa pendekatan ini memiliki validitas dan reabilitas yang tinggi dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,87 dan 0,94. Selain itu memberikan dampak positif dalam meningkatkan harga diri, motivasi untuk berprestasi dan *goal setting* (Shunmugam & Noah, 2017). Pemberian terapi kelompok dengan pendekatan *solution-focused* diharapkan dapat membuat individu yang mengalami *quarter-life crisis* mampu mengatasi permasalahan, mengembangkan potensi diri dan menambah dukungan sosial antar anggota kelompok.

Berbagai penelitian mengenai terapi kelompok dengan pendekatan *solution-focused* sebagaimana disebutkan di atas menggunakan model intervensi tradisional dengan metode tatap muka. Hingga saat ini, model intervensi tradisional dengan tatap muka masih efektif digunakan. Namun dengan adanya perkembangan teknologi membuat munculnya intervensi dengan metode baru yang memanfaatkan jaringan internet atau disebut dengan intervensi daring (tele-

intervensi). Penanganan psikologis terhadap individu yang mengalami *quarter-life crisis* akan lebih efektif ketika menyesuaikan dengan perkembangan teknologi, media sosial dan gaya hidup individu. Adanya teknologi tentunya dapat menjadi media dalam memberikan penanganan atau pencegahan dan memberikan layanan psikologis yang belum banyak terjadi sebelumnya (Wood dkk, 2018).

Ketersediaan internet sebagai media komunikasi memungkinkan pelayanan intervensi diberikan dari jarak jauh (Heinlend, Reynolds-Welfel dalam Haberstroh, 2007). Gibson (2008) mengatakan bahwa intervensi daring merupakan proses penyelenggaraan intervensi/konseling yang dilakukan secara elektronik. Intervensi daring dapat dilakukan melalui telepon, *email*, sesi dengan *chat*, penggunaan *live chat* maupun *video chat* (Fields, 2011). Chang (dalam Daulay, 2018) mengatakan bahwa memungkinkan konselor untuk dapat terhubung dengan individu yang tidak dapat memanfaatkan jasa konseling tatap muka karena beberapa faktor internal dan eksternal. Hal ini tentunya dapat dipertimbangkan dengan kondisi saat ini, dimana adanya pandemi Covid-19. Terdapat himbauan dari pemerintah untuk melakukan *work from home*, menjaga jarak dan mengurangi aktivitas di luar rumah sebagai upaya pencegahan penyebaran virus Covid-19.

Dalam upaya pencegahan tersebut, penelitian ini sangat memungkinkan untuk dilakukan secara daring. Hal ini dipertimbangkan berdasarkan ketersediaan teknologi dan kemampuan subjek penelitian untuk menggunakan teknologi terkini. Individu yang mengalami *quarter-life crisis* sebagai subjek penelitian juga masuk dalam kategori generasi milenial. Generasi milenial atau juga disebut

dengan generasi Y merupakan individu yang lahir dalam rentang tahun 1983 sampai dengan 2001. Generasi ini melibatkan teknologi dalam segala aspek kehidupan dan memiliki kemampuan yang baik dalam menggunakan media komunikasi daring dan teknologi digital (Carlson, 2008). Melihat begitu pesatnya perkembangan teknologi informasi dan begitu lekatnya generasi milenial dengan teknologi, proses konseling/intervensi secara daring sangat memungkinkan dilakukan pada subjek penelitian ini.

Rechlen, Beretvas & Zach (2004) menemukan bahwa intervensi dan konseling daring dilaporkan cukup memuaskan pada beberapa individu yang mengalami hubungan konseling yang produktif dan suportif. Terutama bagi individu yang merasa nyaman dengan teknologi dan berkomunikasi melalui aplikasi maupun ruang obrolan. Martin (2008) menjelaskan kelebihan dan kekurangan intervensi daring. Adapun kelebihan intervensi daring yakni antara lain; memberikan kesempatan bagi klien yang merasa kurang nyaman untuk bertemu dan berkomunikasi secara langsung dan bertatap muka dengan konselor; konselor dapat mengetahui gambaran perasaan atau emosi klien melalui *emoticon* yang biasanya terintegrasi dalam aplikasi *chat*; klien diberikan kesempatan untuk berpikir sebelum menulis atau berbicara sehingga individu dengan mudah mengungkapkan perasaan yang sebenarnya; berbagai transaksi data seperti informasi dan formulir bisa diberikan dan dikumpulkan secara daring. Hal ini akan memudahkan proses administrasi dan penyimpanan data dari rekaman intervensi; menghilangkan jarak untuk mendapatkan penanganan psikologis,

keluwesan dalam perencanaan, menghemat anggaran dan memberikan pilihan yang lebih banyak bagi klien.

Di sisi lain, adapun kekurangan penanganan secara daring yakni: tidak adanya hubungan atau kontak secara tatap muka sehingga menyulitkan bagi konselor untuk melihat ekspresi wajah klien dan informasi non verbal lainnya seperti kontak mata, postur, maupun intonasi suara yang merupakan bagian dari petunjuk penunjang dalam kegiatan konseling. Hal ini juga memungkinkan terjadinya kesalahpahaman antara konselor dan klien. Oleh karena itu, Nabilah (2010) mengatakan bahwa penting untuk memberikan informasi mengenai adanya potensi kesalahpahaman pada klien di awal pemberian konseling/intervensi. Hal lainnya yang dapat menjadi kekurangan konseling daring yakni tidak adanya kegiatan berbicara secara langsung sehingga tidak memunculkan reaksi emosional yang secara langsung dapat diinterpretasikan oleh konselor; dan dilakukan di ruang virtual, yang memiliki resiko keamanan daring. Selain itu, resiko kegagalan teknologi seperti terputusnya jaringan (Barak, 2005).

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi kelompok dengan pendekatan *solution-focused* melalui daring untuk menangani individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Terapi kelompok *solution-focused* diharapkan efektif dalam membuat individu menyadari dan meningkatkan kemampuan yang dimiliki untuk dapat menciptakan solusi secara mandiri sehingga mampu melewati masa *quarter-life crisis*. Terapi kelompok yang dilakukan diikuti oleh beberapa individu yang mengalami *quarter-life crisis* dan memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian. Terapi

kelompok *solution-focused* dilakukan secara daring melalui aplikasi *Zoom Meeting Online* dan dilengkapi dengan penggunaan aplikasi *chat whatsapp* untuk penunjang komunikasi.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, dapat diambil rumusan masalah yakni “Apakah terapi kelompok dengan pendekatan *solution-focused* melalui daring dapat efektif mengatasi *quarter-life crisis* yang dialami oleh individu?”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian terapi kelompok dengan pendekatan *solution-focused* melalui daring dalam mengatasi *quarter-life crisis* yang dialami oleh individu.

1.4 MANFAAAT PENELITIAN

Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pengetahuan khusus di bidang ilmu psikologi klinis mengenai referensi penanganan untuk mengatasi *quarter-life crisis* dengan pendekatan *solution-focused*, penggunaan pendekatan *solution-focused* dalam terapi kelompok dan pelaksanaan tele-intervensi terapi kelompok secara daring. Penelitian ini juga bermanfaat bagi para pembaca yang memiliki ketertarikan riset/penelitian dalam bidang *quarter-life crisis*, pendekatan *solution-focused* dan terapi kelompok secara daring.

Manfaat Praktis

- a. Bagi para praktisi di bidang ilmu psikologi yaitu psikolog, psikiater dan mahasiswa magister profesi psikologi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan keterampilan psikoterapi mengenai penggunaan pendekatan *solution-focused* dengan terapi kelompok secara daring khususnya dalam menangani individu yang mengalami *quarter-life crisis*.
- b. Bagi individu yang mengalami *quarter-life crisis*, diharapkan membantu untuk menemukan solusi secara mandiri sehingga memiliki daya agar mampu melewati masa *quarter-life crisis* yang sedang dialami. Serta lebih mudah untuk mengambil keputusan dan menyusun rencana yang progresif untuk masa depan.