

**KEEFEKTIVAN LAYANAN KONSELING INDIVIDUAL UNTUK
MENGURANGI *QUARTER LIFE CRISIS* DENGAN *EMPTY CHAIR* PADA
KAUM MILENIAL**

Reza Bella Septamara¹⁾, Hardi Prasetiawan²⁾, Arif Budi Prasetya³⁾

Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

reza1900001145@webmail.uad.ac.id

Hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id

arif.prasetya@bk.uad.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai keefektifan layanan konseling individu untuk mengurangi quater-life crisis dengan metode empty chair pada kaum milenial. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif berupa kajian pustaka yang tentunya sumber-sumber yang didapatkan berhubungan dengan topik yang dibahas. Kaum milenial saat ini merupakan kelompok masyarakat dengan rentang usia tertentu yang sedang mengalami transisi kehidupan. Yang sebelumnya mereka masih berkecimpung di dunia akademik, saat ini mereka mau tidak mau harus terjun ke tahap kehidupan selanjutnya yang lebih ‘nyata’. Dalam masa transisi tersebut, kaum milenial mengalami berbagai permasalahan hidup yang terkait dengan kesemasan masa depan. Masa ini disebut dengan quarter life crisis. Quarter life crisis ini yang mana mereka sebagai kaum milenial sudah mulai mengalami berbagai permasalahan, baik masalah kecil hingga masalah besar. Untuk mengatasi problematika tersebut, dibutuhkan layanan konseling bagi para milenial agar mampu mengendalikan pikiran dan mental mereka. Salah satu teknik konseling yang dapat digunakan ialah teknik empty chair. Dalam artikel ini dibahas mengenai keefektifan layanan konseling individu bagi kaum milenial untuk mengurangi quarter life crisis dengan menggunakan teknik empty chair. Dengan bertujuan untuk membuat hubungan antara masalah masa lalu dan perasaan sekarang, teknik empty chair dapat membantu kaum milenial menemukan

kemampuan mereka untuk mengungkapkan kebutuhan interpersonal yang sebelumnya ditekan dalam menghadapi quarter life crisis. Walaupun masih banyak kaum milenial yang belum melakukan konseling saat mengalami quarter-life crisis, tetapi layanan konseling tentunya sangat membantu kaum milenial untuk menjadi lebih tenang dan nyaman. Bahkan menjauhkan kejadian yang sangat berbahaya dan tidak diinginkan.

Kata Kunci: Kaum milenial, *quarter life crisis*, *teknik empty chair*, layanan konseling

Pendahuluan

Generasi muda saat ini yang melakukan transisi ke masa dewasa dan memasuki dunia kerja adalah yang paling diberi label, tetapi bisa dibilang paling tidak dipahami, dari generasi yang melakukan transisi ini sejauh ini. Banyak spekulasi seputar generasi yang tampaknya 'misterius' ini, dan banyak label dan stereotip dangkal telah muncul dalam upaya untuk menggambarkan mereka. Generasi muda saat ini sering disebut dengan Kaum Milenial.

Banyak komentar tentang Kaum Milenial yang menggambarkan sisi positif dan sisi negatif, walaupun sebagian besar ini lebih banyak menggambarkan sisi negatifnya. Kaum Milenial yang memiliki sisi negatif, biasanya mereka sebagian besar memiliki sifat-sifat negatif seperti manja, egois, dan sombong - sebagai 'tahu segalanya' yang memiliki sedikit rasa hormat terhadap generasi yang lebih tua, bahkan hal yang sangat tidak dapat ditiru ialah sering menolak nasihat atau apa pun yang berkaitan dengan kerja keras. Beberapa kontribusi positif dari generasi tersebut diakui, tetapi seringkali ini masih berbicara terutama dari 'generasi yang lebih tua yang bijaksana' yang ditugaskan untuk menangani 'masalah' yang tampaknya diwakili oleh generasi ini. Spekulasi telah sangat kuat di kalangan manajemen dan sumber daya manusia, yang cemas tentang bagaimana mengatasi generasi muda yang menyerang memasuki organisasi mereka dan mengajari mereka untuk sesuai dengan keinginan.

Sementara sebagian besar fokusnya adalah pada bagaimana mengatasi generasi ini saat mereka melakukan transisi ke masa dewasa, ada minat yang relatif lebih sedikit tentang bagaimana generasi ini sebenarnya mengatasi transisi itu sendiri. Masa kehidupan setelah menyelesaikan pendidikan seseorang secara luas dipromosikan sebagai tahun

terbaik dalam hidup, dan ini adalah ungkapan yang sering ditemui oleh orang dewasa muda dengan mata terbelalak ketika mereka meninggalkan zona kenyamanan mereka, seperti universitas atau lembaga sekolah menengah di belakang, dan melangkah keluar ke "dunia nyata".

Sementara dunia yang lebih luas tampak tidak yakin tentang apa yang harus dibuat dari generasi ini, generasi ini tampak tidak yakin tentang apa yang harus dibuat dari dunia yang lebih luas. Gejala utama dari quarter-life crisis dikatakan meliputi perasaan tidak pasti, kekecewaan, keraguan yang mengganggu dan perubahan pikiran, pencarian untuk mendefinisikan identitas seseorang, ketakutan akan kegagalan, penundaan/keraguan, rasa tidak berdaya, perasaan tertinggal, berusaha menemukan keseimbangan dalam hidup mereka dan menggunakan pendidikan (Zwagery & Yuniarramah, 2021 pp 274).

Quarter-life crisis sendiri dapat diatasi dengan memberikan terapi yang fokus terhadap kaum milenial guna membantu mereka dalam menyelesaikan permasalahan. Terapi yang tepat digunakan dapat menggunakan pendekatan gestalt untuk mengatasi quarter-life crisis. Pendekatan gestalt mempunyai asumsi terhadap kaum milenial agar bisa menemukan solusi atau cara untuk menerima kehidupan di masa depan hingga bertanggung jawab terhadap tingkat kedewasaannya. Kini, masih banyak kaum milenial yang masih belum bisa mengatasi permasalahan yang terjadi di dalam dirinya maupun lingkungan sekitar. Jika kaum milenial dapat menggunakan pendekatan gestalt ini tentunya harus memiliki keterampilan secara tekun saat menerapkan pendekatan tersebut.

Pilihan dan pengambilan keputusan dianggap sebagai isu sentral di jantung krisis quarterlife, dengan 'duapuluhan' mengadopsi pendekatan coba-coba dalam menanggapi kebanyakan pilihan yang terbentang di hadapan mereka saat mereka memulai kehidupan dewasa mereka. Meskipun mencoba untuk mengembangkan identitas yang koheren yang menjadi dasar keputusan mereka, mereka juga menunjukkan keinginan untuk menjaga pikiran dan pilihan mereka terbuka, ragu-ragu untuk menetap terlalu cepat. Ini mungkin terkait dengan beberapa peserta yang terkoyak perasaan dan identitas antara masa kanak-kanak dan dewasa, enggan untuk pindah dari masa muda mereka yang riang. Tampaknya mereka merasa tidak siap untuk keputusan menantang yang dihadapi mereka, (seperti

apakah akan mengambil atau meninggalkan pekerjaan, apakah akan tetap menjalin hubungan yang baik atau melanjutkan mencari yang lebih baik, dan bagaimana mengelola keuangan mereka yang biasanya ketat) dengan sedikit pengalaman lain untuk mendasarkan penilaian mereka. Ketakutan membuat keputusan yang salah terkadang membuat mereka menghindari membuatnya sama sekali.

Istilah quarter-life crisis jelas digunakan untuk membandingkan dan membedakan tahap ini dengan tahap yang lebih tua dan lebih mapan, seperti krisis paruh baya. Elemen umum mereka dikatakan 'perubahan', dengan krisis paruh baya didasarkan pada keinginan untuk berubah sebagai sarana untuk keluar dari rasa *stuck*, dan quarter-life crisis yang disebabkan oleh terlalu banyak perubahan sekaligus. Konsep krisis paruh baya adalah fenomena yang diakui secara luas dalam ideologi populer dan diterima dengan baik di kalangan akademis.

Untuk mengatasi permasalahan quarter life-crisis yang dialami oleh kaum milenial, hal yang dapat dilakukan adalah dengan mengikuti layanan konseling. Bimbingan dan konseling di era modern telah menjadi kebutuhan yang meningkat karena banyaknya masalah yang dihadapi individu dalam domain kehidupan yang penting. Istilah bimbingan dan konseling digunakan secara bergantian. Bimbingan adalah istilah yang lebih luas yang mencakup konseling sebagai salah satu layanannya. Itu berarti bantuan atau saran untuk mengatasi masalah kompleks yang terkait dengan pekerjaan, pendidikan, hubungan pribadi, dan membuatnya menjadi lebih mudah. Bimbingan dianggap sebagai program kegiatan yang dikonseptualisasikan yang menawarkan pintu gerbang ke masalah yang ada di era perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang kompleks saat ini. Tujuan layanan konseling adalah untuk membantu perubahan perilaku, meningkatkan keterampilan mengatasi, mempromosikan pengambilan keputusan, meningkatkan hubungan dan untuk memfasilitasi potensi pengguna.

Layanan konseling membantu mengenali dan memahami tentang bakat dan kemampuan seseorang, membantu mengembangkan pandangan optimis untuk menghilangkan sifat-sifat yang tidak diinginkan, membantu mengembangkan akal dan pengarahan diri sendiri dalam beradaptasi dengan perubahan dalam masyarakat. Layanan konseling memperoleh pengakuan melalui jasa-jasa yang diberikannya dalam

meningkatkan kebahagiaan manusia dengan menjadi lebih sehat, lebih produktif, memperoleh pelajaran yang berharga dan juga menghilangkan masalah-masalah tahap selanjutnya. Tujuan utama dari layanan bimbingan dan konseling adalah untuk mendorong perkembangan sosial, emosional dan pribadi kaum milenial. Ini dengan demikian, merupakan komponen integral dari pendidikan juga. Layanan konseling telah menjadi sangat penting bagi anak-anak dan sekolah memiliki peran besar dalam mengambil yang terbaik pada kaum milenial.

Kaum milenial memiliki peran penting dalam masyarakat. Kaum milenial hari ini adalah harapan, warga masa depan, dan pemimpin masa depan. Oleh karena itu perlu dikembangkan bakat, perilaku dan tindakan yang sesuai dengan cita-cita demokrasi. Di Indonesia, kaum milenial memiliki pengaruh yang baik pada populasi. Mereka akan mengendalikan dan menjalankan dunia suatu hari nanti. Jelas, kita perlu lebih memahami tantangan ini dan menemukan solusi yang tepat. Modernisasi telah memberikan banyak efek positif karena memberikan begitu banyak peluang, tetapi pada saat yang sama, telah mengirimkan banyak stres dalam kehidupan kaum milenial. Stres ini menyebabkan masalah kesehatan mental yang besar. Oleh karena itu, sangat penting bahwa kebutuhan bimbingan dan konseling kaum milenial harus diketahui, sehingga dapat diambil langkah-langkah untuk menyediakan layanan dukungan yang diperlukan dalam hal ini kepada mereka pada tingkat yang memadai.

Banyak faktor yang menjelaskan mengapa begitu banyak milenium berjuang untuk mempertahankan pandangan positif tentang kehidupan mereka, yang berarti kita perlu berbuat lebih banyak untuk menawarkan bantuan profesional kepada kelompok usia ini. Perguruan tinggi berada di garis depan dalam hal ini, tentu saja, karena konselor kampus ada di mana-mana seperti biasanya. Namun, ketika milenium yang lebih tua mengalami beberapa tantangan nyata pertama mereka, lebih banyak kesadaran akan layanan konseling yang terjangkau perlu dibangkitkan. Salah satu cara terbaik untuk membangkitkan kesadaran apa pun adalah dengan memulai percakapan yang tidak nyaman. Sekarang setelah kita melakukan itu, langkah selanjutnya adalah terus membicarakannya dan mendorong semua milenium untuk mencari solusi nyata atas apa

yang mereka hadapi. Salah satu aspek yang sangat berpengaruh bagi kaum milenial adalah kesehatan mental.

Kesehatan mental adalah bagian penting dari kehidupan kita yang sukses dan kesejahteraan kita secara keseluruhan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental. Kapasitas kita tergantung pada kesehatan mental kita. Ini adalah sumber kemampuan kolektif dan individu kita sebagai orang untuk mencapai potensi penuh kita. Kesehatan mental mengacu pada cara kita menyadari kemampuan kita sendiri sehingga kita dapat mengatasi kesulitan hidup dengan baik. Jika seseorang secara emosional seimbang maka ia mampu bekerja secara produktif dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Berbagai faktor dapat memengaruhi kesejahteraan emosional kita. Ini termasuk genetika, stres berkepanjangan, penyakit fisik dan peristiwa mengejutkan. Isu lingkungan seperti iklim ekonomi, politik dan sosial juga dapat berdampak.

Kesehatan mental tentunya dimiliki oleh semua kalangan, khususnya kaum milenial yang mengalami quarter-life crisis ini. Kesehatan mental ini harus didukung oleh lingkungan sekitar, baik keluarga maupun teman-teman. Kini, banyak sekali generasi milenial yang membutuhkan kesehatan mental dalam hidupnya agar tidak merasa cemas secara berlebihan, mengalami stress, maupun depresi. Namun sering kali kaum milenial tidak langsung konsultasi ke psikiater atau melakukan konseling ke orang yang paham terhadap kesehatan mental tersebut.

Konseling adalah cara membantu orang untuk memecahkan masalah emosional, sosial, pribadi atau interpersonal mereka sendiri. Konseling bukanlah memberikan nasihat, atau memecahkan masalah. Dalam konseling, konselor membimbing klien untuk melihat masalah dengan cara yang objektif. Tindakan ini menunjukkan dimensi yang berbeda untuk memahami situasi. Konseling membantu klien untuk mengetahui kekuatan dan kelemahan klien tanpa menghakimi. Konseling melibatkan eksplorasi masalah dalam lingkungan yang mendukung dan objektif. Ini juga melibatkan identifikasi tindakan alternatif yang mungkin memecahkan masalah. Konselor menyarankan strategi untuk mengelola dan mengubah pola pikiran, perasaan, dan perilaku yang mengganggu. Lalu pasien juga tidak perlu mengalami ketakutan terhadap permasalahan yang dialaminya.

Biasanya sering kali ditemukan bahwa peran orang tua masih belum bisa mengatasi permasalahan pasien, maka peran konselor ini sangat penting untuk membantu pasien kembali pulih dalam kesehatan mentalnya.

Konseling adalah hubungan tolong menolong yang dilakukan untuk membawa perubahan dan perkembangan pribadi klien yang baik dan sukarela sepanjang hayat. Dengan kata lain, ini adalah modalitas bantuan yang lebih profesional dan membutuhkan pelatihan klinis dan pengawasan yang menyeluruh. Secara umum, konseling dapat diartikan sebagai suatu proses bantuan yang dilaksanakan oleh seorang konselor untuk mengembangkan pemikiran, menstabilkan perasaan dan mengubah perilaku klien menjadi lebih dapat diterima. Konseling menekankan beberapa faktor kerahasiaan. Oleh karena itu, ini adalah proses untuk semua individu. Konselor bertindak untuk membantu klien mengeksplorasi aspek dirinya sendiri dan kehidupan yang menyebabkan masalah. Eksplorasi ini akan menciptakan kesadaran tentang diri, situasi, dan pilihan yang tersedia untuk itu.

Kini, sudah terbukti bahwa melakukan konseling banyak kaum milenial merasa lebih tenang dan nyaman setelah mengalami beberapa masalah dalam hidupnya. Apalagi masalah besar atau aib, sehingga mengalami depresi yang sangat besar. Di sisi lain, banyak kaum milenial takut melakukan konseling dan semua permasalahan hanya dipendam dalam dirinya sendiri, sehingga hal yang ditakuti seperti bunuh diri dapat terjadi. Maka secara garis besar, peran konseling ini sangat penting dalam memperbaiki kesehatan mental para kaum milenial.

Dalam memberikan layanan konseling terdapat beberapa teknik yang dapat diterapkan agar konseling dapat berjalan dengan efektif sesuai kebutuhan dan kenyamanan pasien yang dalam konteks ini adalah kaum milenial. Salah satu teknik yang dapat digunakan, yaitu empty chair. Teknik empty chair adalah teknik terapi gestalt di mana klien terlibat dalam percakapan bermain peran dengan orang yang dibayangkan. Pasien duduk menghadap kursi kosong, dan membayangkan bahwa anggota keluarga atau orang tertentu lainnya duduk di sana. Pasien akan berbicara dengan orang tersebut, baik untuk mengungkapkan hal-hal yang karena alasan tertentu tidak ingin mereka katakan dalam kehidupan nyata, atau untuk melatih pertemuan di masa depan dengan orang itu.

Orang yang nyata (atau bahkan pasien itu sendiri) juga dapat memainkan peran sebagai individu di kursi.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, penulis dalam artikel ini tertarik untuk melakukan penelitian terkait keefektifan layanan konseling individu untuk mengurangi quarter life crisis dengan empty chair pada kaum milenial. Terdapat beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait dengan permasalahan yang dibahas dalam artikel ini. Berikut disajikan beberapa jurnal yang memiliki topik permasalahan dengan keefektifan layanan konseling individu untuk mengurangi quarter life crisis dengan empty chair pada kaum milenial.

Tabel 1. State of The Art Penelitian

No.	Judul Penelitian	Nama Penulis dan Tahun Terbitan Jurnal	Hasil	Metodologi	Perbedaan dengan Penelitian
1.	Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa	Lia Mita Syahri, Netrawati, Syahrial (2022)	Quarter life crisis mampu ditangani dengan meminta layanan konseling dengan menerapkan pendekatan gestalt. Pendekatan ini secara efektif terbukti mampu menangani permasalahan quarter life crisis yang dialami oleh murid perguruan tinggi.	Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif berupa studi pustaka. Studi pustaka dilakukan terhadap artikel ilmiah atau jurnal sebagai rujukan yang memiliki permasalahan yang berhubungan dengan penelitian.	Penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan gestalt secara umum untuk mengatasi quarter life crisis pada mahasiswa, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik empty chair yang mana termasuk ke dalam jenis pendekatan gestalt untuk menangani permasalahan quarter

PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

					life crisis pada kaum milenial.
2.	Implementasi Anxiety Management dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Remaja di Sukoharjo	Fathimatuzzahro dkk., (2022)	Setelah dilakukan penelitian diketahui bahwa responden sebanyak 44,7% telah mengimplementasikan anxiety manajemen selama enam bulan terakhir. Responden sebanyak 32,5% diantaranya merupakan individu dengan tingkat kecemasan di atas rata-rata selama enam bulan terakhir. Sedangkan sebanyak 64,8% yang lain tingkat kecemasannya kurang dari rata-rata. Di sisi lain, sebanyak 66,6% dari responden yang memiliki tingkat kecemasan di atas rata-rata belum mengimplementasikan anxiety management.	Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif.	Penelitian sebelumnya menggunakan anxiety management sebagai upaya yang dilakukan untuk mengatasi permasalahan quarter life crisis, sedangkan penelitian ini menggunakan teknik empty chair untuk menangani quarter life crisis.
3.	Efektivitas Konseling Gestalt	Lestari dkk, (2021)	Setelah dilakukan penelitian, dapat diketahui bahwa	Metode penelitian eksperimen dengan tipe pra-	Penelitian sebelumnya menggunakan teknik

PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

Menggunakan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Self Esteem pada Peserta Didik Korban Bullying		responden yang merupakan siswa SMP N Kedungreja sebanyak 4 sampel memanfaatkan teknik empty chair untuk meningkatkan self esteem siswa korban bullying. Teknik tersebut terbukti secara efektif membantu para responden. Sikap peserta didik diketahui meunjukkan perubahan ke arah yang lebih baik.	eksperimen dengan desain one group pretest-posttest digunakan dalam penelitian ini.	empty chair untuk meningkatkan self esteem pada diri siswa korban bullying. Sedangkan penelitian ini menggunakan teknik empty chair untuk mengatasi quarter life crisis pada kaum milenial.
--	--	--	---	---

Metode

a. Rancangan Penelitian

Metode kualitatif deskriptif berupa studi pustaka dilakukan dalam penelitian ini. Literatur yang digunakan ialah jurnal atau artikel ilmiah maupun buku yang berhubungan dengan permasalahan yang dibahas. Jurnal lokal hingga internasional digunakan sebagai referensi penulisan. Dikarenakan metode yang digunakan adalah metode kualitatif, maka tidak digunakan populasi maupun sampel dalam penelitian ini. Penulis berkedudukan sebagai pelaksana penelitian, pengumpul data, analisis data, pelaporan hasil penelitian, hingga penyusunan hasil penelitian dalam bentuk jurnal.

Penelitian kualitatif berfokus pada perolehan data sebanyak mungkin dari ukuran sampel yang relatif kecil. Ini adalah pendekatan yang lebih fleksibel

daripada penelitian kuantitatif karena memungkinkan peserta untuk mengekspresikan diri mereka saat memberikan data. Jenis penelitian ini digunakan oleh peneliti yang mencari jawaban subjektif yang akan memungkinkan mereka untuk mengeksplorasi ide-ide. Ini sering digunakan untuk mengeksplorasi makna di balik data kuantitatif. Sebagai alternatif, data kualitatif dapat memberikan arahan sebelum penelitian kuantitatif digunakan.

Penelitian kualitatif melibatkan pengumpulan dan kemudian menganalisis data yang direkam secara non-numerik, seperti video, audio, atau teks. Data tersebut digunakan untuk memahami konsep, pengalaman, dan opini yang kompleks. Penelitian kualitatif digunakan untuk mengembangkan wawasan baru ke dalam masalah atau untuk menghasilkan ide-ide penelitian baru. Dengan demikian, penelitian kualitatif adalah kebalikan dari penelitian kuantitatif. Bentuk penelitian terakhir ini menggunakan data numerik untuk mencari pola dan melakukan analisis statistik. Data kualitatif dapat digunakan dalam bidang apa pun, tetapi paling sering digunakan oleh humaniora dan ilmu sosial. Metode penelitian ini populer dalam mata pelajaran seperti antropologi, sejarah, sosiologi, dan sebagainya.

b. Subjek Penelitian

Penelitian ini tidak terdapat subjek penelitian karena metode yang digunakan adalah metode kualitatif. Maka melalui metode kualitatif ini dalam penelitian tidak digunakan subjek penelitian, populasi, dan sampel.

c. Alat Pengumpul Data

Untuk mengumpulkan literatur, penulis menggunakan Google sebagai mesin pencari rujukan.

d. Teknik Analisis Data

Data kualitatif seringkali subjektif, kaya, dan terdiri dari informasi mendalam yang biasanya disajikan dalam bentuk kata-kata. Menganalisis data kualitatif memerlukan membaca sejumlah besar transkrip mencari persamaan atau perbedaan, dan kemudian menemukan tema dan mengembangkan kategori.

Penelitian kualitatif menghasilkan data berbasis teks yang tidak terstruktur. Data tekstual ini dapat berupa transkrip wawancara, catatan observasi, catatan harian, atau catatan medis dan keperawatan. Dalam beberapa kasus, data kualitatif juga dapat mencakup tampilan gambar, klip audio atau video (misalnya rekaman audio dan visual pasien, film radiologi, dan video operasi), atau materi multimedia lainnya. Analisis data merupakan bagian dari penelitian kualitatif yang paling membedakan dengan metode penelitian kuantitatif. Ini bukan latihan teknis seperti dalam metode kuantitatif, tetapi lebih merupakan proses yang dinamis, intuitif dan kreatif dari penalaran induktif, berpikir dan berteori. Berbeda dengan penelitian kuantitatif, yang menggunakan metode statistik, penelitian kualitatif berfokus pada eksplorasi nilai-nilai, makna, keyakinan, pemikiran, pengalaman, dan perasaan karakteristik dari fenomena yang diselidiki.

Hasil Penelitian

Dengan bertujuan untuk membuat hubungan antara masalah masa lalu dan perasaan sekarang, teknik empty chair dapat membantu kaum milenial menemukan kemampuan mereka untuk mengungkapkan kebutuhan interpersonal yang sebelumnya ditekan dalam menghadapi quarter life crisis. Kombinasi teknik empty chair dengan dialog merupakan metode pengobatan yang efektif untuk membantu kaum milenial menemukan dalam hubungan terapeutik dan mencari cara untuk menyelesaikan masalah quarter life crisis.

Tujuan dari teknik empty chair dalam layanan konseling untuk kaum milenial ini adalah untuk memberikan kesempatan kepada klien untuk memikirkan emosi dan sikapnya. Teknik ini diakui dalam bidang psikologis terkait sebagai metode terapeutik yang berguna dalam membantu klien dalam mencapai penutupan pada perasaan yang belum terselesaikan yang biasanya melibatkan orang penting lainnya. Pengungkapan perasaan terlarang ini secara terbuka dan pengakuan diri terhadap kebutuhan yang tidak terpenuhi terhadap orang penting lainnya dapat membantu klien untuk menyelesaikan perasaan dengan lebih baik di mana klien dapat lebih fungsional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Huan Seen dkk., 2021, pp 24).

Pembahasan

PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

Kaum milenial berkembang secara sosial, mental, fisik dan emosional yang mencakup banyak tekanan mental karena aspirasi orang tua, pengakuan masyarakat dan untuk tampil secara efektif dalam berbagai ujian kompetitif yang mungkin membuat mereka memiliki masa depan yang cerah di masyarakat. Dengan paparan baru dalam kehidupan, sekarang menjadi perlu untuk melacak kesehatan mental seorang milenial karena hanya pikiran yang sehat yang mampu bertahan dalam persaingan dan melakukan sesuai dengan kemampuan.

Quarter life crisis adalah periode penting dalam rentang kehidupan individu di mana ada peluang penting untuk pengalaman hidup yang berubah. Mereka adalah tulang punggung bangsa pembangunan yang menyeluruh sangat dibutuhkan dalam kehidupan khususnya dalam menghadapi masa kini yang menciptakan berbagai tantangan dalam kehidupan mereka. Masalah kesehatan mental dan psiko-sosial biasanya dimulai selama masa remaja, kecuali anak perempuan dan laki-laki muda menerima perawatan yang tepat, masalah psiko-sosial ini akan terus mempengaruhi mereka sebagai orang dewasa. Kesehatan mental sekarang diakui sangat penting untuk kesehatan secara keseluruhan dan didefinisikan sebagai termasuk, kesejahteraan subjektif, efikasi diri yang dirasakan, otonomi, kompetensi, ketergantungan antargenerasi dan aktualisasi diri dari potensi intelektual dan emosional seseorang.

Masa transisi setelah pendidikan seharusnya menjadi waktu kesempatan dan petualangan, sebelum hipotek dan pernikahan mengambil korban. Tetapi berjuang untuk mengatasi kecemasan tentang pekerjaan, pengangguran, hutang dan hubungan, banyak orang dewasa muda mengalami krisis seperempat kehidupan, menurut penelitian baru oleh psikolog Inggris. Menyandang semua ciri krisis paruh baya, fenomena ini yang ditandai dengan rasa tidak aman, kekecewaan, kesepian, dan depresi menyerang usia dua puluhan dan tiga puluhan tak lama setelah mereka memasuki "dunia nyata", dengan para profesional terdidik kemungkinan besar akan menderita.

Episode krisis dewasa awal biasanya terjadi menjelang akhir tahap kehidupan dewasa baru, dan berlangsung kira-kira satu tahun. Mereka adalah periode ketidakstabilan, transisi dan emosi yang meningkat, dan biasanya dipicu ketika seseorang melakukan upaya substantif dan aktif untuk menetap ke dalam serangkaian peran

kehidupan yang stabil tetapi kemudian mengalami kesulitan yang menyebabkan perasaan kewalahan dan tidak mampu mengatasinya. Dengan demikian, krisis dewasa awal biasanya berkisar pada perjuangan dengan perasaan terkunci dari komitmen orang dewasa (tidak dapat menemukan pekerjaan atau cinta), atau perasaan terkunci dalam peran kehidupan yang kemudian dialami sebagai ketidakcocokan identitas seseorang, atau seperti umumnya menyedihkan. Selama krisis dewasa awal, ada laporan tentang emosi negatif yang kuat tetapi juga rasa ingin tahu yang meningkat dan peluang untuk pertumbuhan dan perubahan (Artiningsih & Savira, 2021, pp 7).

Otak manusia, telah ditulis, adalah "mesin antisipasi, dan 'membuat masa depan' adalah hal terpenting yang dilakukannya". Kemampuan untuk menggunakan pengalaman dan informasi masa lalu tentang keadaan dan lingkungan kita saat ini untuk memprediksi masa depan memungkinkan kita untuk meningkatkan kemungkinan hasil yang diinginkan, sambil menghindari atau menguatkan diri kita sendiri untuk kesulitan di masa depan. Kemampuan ini secara langsung berkaitan dengan tingkat kepastian kita mengenai peristiwa di masa depan seperti seberapa besar kemungkinannya, kapan akan terjadi, dan seperti apa. Ketidakpastian mengurangi seberapa efisien dan efektif kita dapat mempersiapkan masa depan, dan dengan demikian berkontribusi pada kecemasan.

Meskipun hubungan antara ketidakpastian tentang peristiwa negatif di masa depan dan kecemasan ini masuk akal secara intuitif, ada keterputusan antara konseptualisasi kecemasan ini dan sebagian besar investigasi neuroimaging dari gangguan kecemasan klinis. Proses antisipatif ini berfungsi adaptif ketika dijalankan pada tingkat yang sepadan dengan kemungkinan dan tingkat keparahan ancaman, tetapi dapat menjadi maladaptif jika dilakukan secara berlebihan. Informasi yang komprehensif tentang probabilitas, waktu, dan sifat dari peristiwa negatif di masa depan mempromosikan alokasi yang lebih efisien dari sumber daya ini, tetapi informasi tersebut jarang tersedia karena ketidakpastian yang melekat di masa depan.

Ada juga fokus intensif pada pertanyaan identitas pribadi dan sosial, dengan orang-orang yang berada dalam krisis selama kelompok usia ini terlibat dalam proses mempertanyakan 'siapa saya' dalam konteks peran dan hubungan, dan membuat upaya aktif untuk menjawab pertanyaan tersebut melalui eksplorasi dan trial-and-error. Setelah

krisis dewasa awal, mungkin ada pertumbuhan pasca krisis jika perubahan gaya hidup substantif dibuat, atau perasaan depresi dan harga diri yang rendah jika upaya untuk mengatasinya gagal.

Pribadi manusia sering kali menghadapi beberapa tantangan untuk memahami dan mengatasi lingkungan dan lingkaran antar-hubungannya, termasuk kaum milenial. Dalam beberapa kasus, individu tidak dapat memahami nilai, perilaku, proses berpikir, model, dan elemen lain yang menentukan pandangan dunianya dan proses pengambilan keputusan. Dalam hal inilah konseling individu menjadi sangat penting bagi pengembangan sumber daya manusia di setiap masyarakat.

Oleh karena itu, layanan konseling adalah proses di mana klien masuk ke dalam hubungan terapeutik dengan konselor atau psikolog terlatih dalam lingkungan yang sangat aman, manusiawi, rahasia dan profesional untuk mengeksplorasi perasaan, keyakinan, dan perilaku mereka bekerja melalui pengalaman yang menantang, menunjukkan area utama yang membutuhkan perubahan dalam hidup mereka, pemahaman yang baik tentang diri sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan individu yang realistis dan dapat dicapai, dan bekerja menuju pencapaian perubahan yang diinginkan. Dengan definisi tersebut, maka berarti bahwa konseling melibatkan proses interaksi manusia yang meliputi proses berpikir klien, pembentukan emosi, dan perilaku.

Layanan konseling tampaknya penting sejak awal kehidupan masyarakat. Dari orang tua dan kakek-nenek yang menasihati anggota keluarga lainnya hingga pemimpin masyarakat yang memberikan bimbingan kepada warga, konseling tampaknya selalu menjadi bagian alami dari pengalaman manusia. Ketika orang menjadi lebih mobile selama Revolusi Industri dan mulai bermigrasi ke kota, mereka menjadi terpisah dari konselor tradisional dalam keluarga dan komunitas mereka. Kurangnya pengetahuan tentang cara mengatasi penyakit mental mengakibatkan isolasi banyak orang di rumah sakit jiwa. Dengan munculnya psikiatri modern, baik profesional medis maupun masyarakat pada umumnya mulai menerima gagasan kesehatan dan konseling psikiatri. Dengan pengakuan luas atas ketidakefektifan institusi mental, gerakan kebersihan mental yang dipimpin oleh psikiater, pekerja sosial, psikolog, dan mantan pasien rumah sakit mulai dibutuhkan masyarakat.

Seperti yang disebutkan sebelumnya, teknik empty chair menjadi salah satu teknik layanan konseling yang digunakan para konselor untuk membantu kaum milenial mengatasi quarter life crisis. Teknik empty chair, di mana klien terlibat dalam dialog imajiner dengan orang yang duduk di kursi kosong, berasal dari terapi Gestalt dan telah digunakan dan divalidasi dalam banyak terapi. Teknik empty chair mendorong klien untuk mengakses ingatan/pemikiran mereka yang sebelumnya dihindari dan untuk merekonstruksinya dalam lingkungan keamanan yang diberikan terapi. Teknik empty chair menghadapkan klien pada emosi intens mereka, yang telah dihindari untuk jangka panjang, sehingga Teknik empty chair berguna untuk klien yang menghindari emosi tertentu untuk jangka panjang, seperti mereka dengan gangguan stres pasca trauma.

Teknik empty chair sangat efektif untuk orang-orang yang memiliki masalah yang belum terselesaikan dengan orang penting lainnya, karena mereka terus menghindari emosi utama mereka tentang masalah tersebut. Satu uji coba terkontrol secara acak melaporkan kemanjuran komparatif Teknik empty chair untuk sampel komunitas yang memiliki perasaan negatif yang belum terselesaikan dengan orang penting lainnya, seperti mantan pasangan, dari masa lalu. Mereka yang menerima sesi Teknik empty chair 12 minggu secara signifikan mengurangi tekanan interpersonal mereka dan menyelesaikan masalah mereka yang belum terselesaikan dibandingkan mereka yang menerima sesi psikoedukasi 12 minggu tentang masalah yang belum terselesaikan (Yokotani, 2018, pp 35).

Uji coba terkontrol secara acak lainnya juga menemukan bahwa sesi Teknik empty chair tunggal lebih efektif dalam mengurangi kemarahan bagi mahasiswa yang memiliki kemarahan terus-menerus terhadap signifikan mereka selain sesi mendengarkan empatik tunggal mengenai kemarahan mereka. Studi kuasi terkontrol lainnya juga menemukan bahwa sesi Teknik empty chair kelompok selama 7 minggu efektif dalam mengurangi pengalaman traumatis dan perilaku menghindar bagi istri yang suaminya terbunuh atau hilang selama perang. Studi longitudinal lain menunjukkan efek teknik empty chair dalam pengurangan gejala depresi bagi individu yang mengalami kematian pasangan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik empty chair dapat berguna

untuk masalah yang belum terselesaikan dengan orang penting lainnya (Hanapi, 2021, pp 91).

Seperti yang telah disebutkan, teknik empty chair adalah salah satu dari beberapa teknik dalam terapi Gestalt. Dalam hal ini, terapis menggunakan kursi kosong untuk membantu meningkatkan kesadaran pasien (kaum milenial) tentang perasaannya sendiri dan mengembangkan kemampuan yang lebih kuat untuk mengatasi situasi dan kesulitan quarter life. Terapis meminta pasien untuk membayangkan seseorang duduk di kursi kosong di ruang konseling. Orang imajiner ini adalah orang dengan siapa pasien memiliki hubungan seksual, orang tua, atau persahabatan dan memiliki semacam masalah emosional. Terkadang, orang imajiner bisa menjadi pasien itu sendiri.

Pasien diminta untuk berbicara tentang masalah quarter life crisis yang ia jalani. Terapis memfokuskan dan mempelajari banyak hal untuk evaluasi dan analisis pasien. Beberapa contoh adalah pernyataan signifikan yang diulang, gerakan berlebihan untuk klarifikasi, dan hubungan antara perilaku verbal dan non-verbal pasien. Dengan menganalisis keseluruhan perilaku pasien selama konseling, terapis mencoba memahami akar masalah dari masalah emosional.

Terapis membantu pasien dengan mengajarnya cara merespons dan mengatasi yang efektif dalam kasusnya. Tujuan terapis adalah untuk membuat pasien sadar akan apa yang mereka lakukan, bagaimana mereka melakukannya, dan bagaimana mereka dapat mengubah diri mereka untuk menghadapi kehidupan apa adanya, dengan cara yang lebih baik. Hasil dari latihan kursi kosong yang sukses adalah klien belajar menerima dan menghargai diri mereka sendiri.

Teknik empty chair umumnya digunakan dengan kasus-kasus masalah interpersonal. Beberapa contohnya adalah pasien yang merasa terlalu tunduk, kesepian, ditinggalkan, marah pada orang lain, dan lain sebagainya. Tujuan dari konseling ini adalah untuk membantu pasien belajar bagaimana membantu dirinya sendiri. Klien diberdayakan dengan kemampuan untuk menyembuhkan diri sendiri. Ini adalah alasan bahwa itu telah mendapatkan popularitas dengan anak-anak sekolah. Tingkat keberhasilan teknik konseling ini cukup tinggi (Supriadi, 2014, pp 4).

Teknik konseling empty chair memungkinkan kaum milenial untuk mengeksplorasi perasaan, keyakinan, dan perilaku mereka, bekerja melalui kenangan yang menantang atau berpengaruh, mengidentifikasi aspek kehidupan mereka yang ingin mereka ubah, lebih memahami diri mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan pribadi, dan bekerja menuju perubahan yang diinginkan.

Sangat menarik bahwa teknik aktual yang digunakan oleh terapis gestalt telah digambarkan dengan jelas dan telah menerima beberapa validasi empiris untuk keefektifannya. Terapis Gestalt sering membuat eksperimen yang membantu klien meningkatkan kesadaran dengan mengungkap aspek pengalaman mereka; terapis ini mungkin berbagi firasat tentang apa yang terjadi atau mungkin mengajarkan klien cara-cara di mana mereka menginterupsi atau menghindari pengalaman mereka sendiri. Keyakinan inti adalah bahwa klien akan lebih memahami emosi dan kebutuhan mereka sendiri melalui proses penemuan, bukan melalui wawasan atau interpretasi. Dalam banyak kasus, klien mungkin menemukan konflik antara aspek pengalaman atau konflik dalam diri. Konfrontasi antara aspek-aspek pengalaman yang saling bertentangan ini dapat difasilitasi dengan teknik-teknik seperti dialog dua kursi atau kosong.

Seseorang memiliki kekhawatiran utama dalam pikirannya yang dapat mengganggu kesuksesan, kebahagiaan, dan kepuasannya dalam hidup. Ketika kita berpikir tentang kaum milenial, pikiran mereka mungkin berperan besar dalam keberhasilan karir mereka. Keseimbangan mental mereka dibutuhkan dalam banyak situasi. Seperti masalah keluarga, kerinduan, identitas, kesepian, kehilangan motivasi, rasa sakit, masalah dengan makanan atau citra tubuh. Ketika kaum milenial tidak dapat mengatasi situasi, ia kehilangan kesehatan mentalnya. Di negara berkembang, penurunan kesehatan mental telah meningkat dan mengabaikan dimensi sosial, keluarga dan sentuhan pribadi tetap menjadi efek yang tidak dapat diubah. Telah dilaporkan bahwa konseling yang berpusat pada orang efektif untuk klien dengan masalah kesehatan mental yang umum seperti kecemasan dan depresi (Matliwala, 2017, pp 1).

Kesimpulan

Quarter life crisis sudah menjadi periode sangat penting dalam rentang kehidupan individu di mana ada peluang penting untuk pengalaman hidup yang berubah. Kini, kaum

PROSIDING

Seminar Antarangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

yang sedang menjadi pembicaraan publik ialah kaum milenial. Kaum milenial dapat berkembang secara sosial, mental, fisik, dan emosional yang dapat mencakup banyak tekanan mental, seperti aspirasi dari orang tua, pengakuan masyarakat yang harus tetap baik, dan untuk tampil secara efektif dalam berbagai ujian kompetitif yang mungkin membuat mereka memiliki masa depan yang cerah di kalangan masyarakat. Dengan bertujuan untuk membuat hubungan antara masalah masa lalu dan perasaan sekarang, teknik empty chair dapat membantu kaum milenial menemukan kemampuan mereka untuk mengungkapkan kebutuhan interpersonal yang sebelumnya ditekan dalam menghadapi quarter life crisis. Walaupun sebenarnya menghadapi quarter life crisis ini tidak mudah, namun layanan konseling dengan teknik empty chair mampu mengatasi kaum milenial jika mengalami kesulitan dalam hidupnya. Secara garis besar, layanan konseling bukan untuk memberikan nasihat atau memperdalam permasalahan kaum milenial, namun dengan layanan ini membantu kaum milenial untuk mengetahui kekuatan serta kelemahan tanpa menghakimi. Melalui teknik empty chair, kaum milenial dapat mengakses ingatan atau pemikiran yang sedang dialaminya. Empty chair juga menghadapkan kaum milenial terhadap emosi secara intens, sehingga tentunya empty chair ini berguna untuk kaum milenial dalam menghindari emosional dengan jangka waktu yang sangat panjang, salah satunya gangguan kejiwaan pasca trauma.

Daftar Referensi

Jurnal

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–11. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Fathimatuzzahro, D., Alfiyani, S., Marshanda, J., & Annindya, R. (2022). Implementasi Anxiety Management dalam Menghadapi Quarter Life Crisis pada Remaja di Sukoharjo. *Dharmas Education Journal*, 3(1), 131–144.
- Hanapi, T. F. (2021). Teknik kursi kosong: Terapi Gestalt untuk mengurangi perasaan marah remaja kepada ayah. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 9(3), 088–093. <https://doi.org/10.22219/procedia.v9i3.16327>
- Huan Seen, A. T., Ahmad, N. S., & Khalid, N. F. (2021). Effect of Empty Chair Technique Towards Psychological Well-Being Individual Experiencing Grief: A Case Study. *Jurnal Penyelidikan Sains Sosial (JOSSR)*, 4(10), 21–34. www.jossr.com
- Lestari dkk, L. M. (2021). Efektivitas Konseling Gestalt menggunakan Teknik Empty Chair untuk Meningkatkan Self Esteem pada Peserta Didik Korban Bullying. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 4–10. <https://ojs.fkip.ummetro.ac.id/index.php/bk/article/view/555>
- Matliwala, K. (2017). The Effect of Psychological Counseling on Mental Health. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 7(3), 1–3. <https://doi.org/10.15406/jpcpy.2017.07.00436>
- Supriadi, K. S. (2014). Efektivitas Konseling Gestalt Dengan Teknik Kursi Kosong Untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Dalam Menghadapi Proses Pembelajaran Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium UNDIKSHA Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1–11.
- Syahri, L. M., Netrawati, & Syahrial. (2022). Layanan Konseling Kelompok dengan Pendekatan Gestalt untuk Mengatasi Quarter Life Crisis pada Mahasiswa.

JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi, 2(1), 13–20.

Yokotani, K. (2018). Advantage of empty-chair dialogue over emotion-focused couples therapy for a Japanese couple with marital infidelity: A case study. *International Journal of Brief Therapy and Family Science*, 8(1), 34–48. https://doi.org/10.35783/ijbf.8.1_34

Zwagery, R. V., & Yuniarramah, E. (2021). Psikoedukasi “Quarter Life Crisis : Choose The Right Path, What Should I Do Next?” *To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 272. <https://doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.819>