

## Group counseling services with a Gestalt approach to coping with quarter life crisis

Lia Mita Syahri

Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [liasyahri58@gmail.com](mailto:liasyahri58@gmail.com)

### Abstract

As people get older, individuals will think about what their future state will be, each individual has a different view of the future, many individuals are trapped in a state of anxiety, fear and sadness even to the point of being stressed when they have to be faced with the question of how the future will be. , this is known as the quarter life crisis. The purpose of this study is to help individuals overcome the quarter life crisis by using the approach given in groups. This type of research is a literature study by utilizing articles or journals related to group counseling, the gestalt approach and the quarter life crisis. The findings of this study reveal that using the gestalt approach by means of group counseling is effective in helping individuals who are experiencing a quarter life crisis, one of the techniques used is the practice of being responsible.

**Keywords:** Grup counseling, gestalt approach, quarter life crisis

**Article Info:** Received (October 17<sup>th</sup> 2021); Accepted (November 21<sup>st</sup> 2021); Published (December 30<sup>th</sup> 2021)

### Pendahuluan

Setiap individu akan mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan, ketika melewati masa pertumbuhan dan perkembangan dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa individu akan merasakan beberapa hambatan-hambatan, sehingga memunculkan rasa emosional seperti rasa takut, cemas atau sedih dalam melewati masa pertumbuhan dan perkembangannya. Menurut Habibie, Syakarofath & Anwar (2019) menjelaskan perbedaan karakteristik yang menjadi perhatian dalam perkembangan individu adalah ketika masa peralihan dari remaja ke dewasa, hal ini sesuai dengan pendapat Papalia dan Feldman (dalam Habibie, Syakarofath & Anwar. 2019) bahwa pada masa peralihan ini, individu mulai melakukan eksplorasi diri, ada individu yang sudah memilih untuk hidup secara mandiri, bisa bertanggung jawab dengan kehidupannya, mulai memisahkan diri atau tinggal jauh dari orangtua, sehingga di masa inilah individu mulai mengenal lingkungan dan nilai-nilai yang ada di lingkungan sosial.

Masa-masa peralihan yang terjadi dalam perkembangan individu, mulai terjadi beberapa permasalahan yang dirasakan oleh individu, sehingga individu mulai merasakan kecemasan, ketakutan dan kesedihan secara emosional dalam kehidupannya disebut dengan quarter life crisis. Menurut Fischer (dalam Habibie, Syakarofath & Anwar. 2019) quarter life crisis adalah keadaan emosional individu berupa rasa takut, sedih, cemas dan khawatir yang dialami ketika individu berusia sekitar 20-an tentang keadaan dirinya baik berupa kehidupan sosialnya, belajar dan karir. Murray (dalam Habibie, Syakarofath & Anwar. 2019) menjelaskan permasalahan yang dialami oleh individu dalam masa quarter life crisis adalah terkait mimpi, harapan dan cita-citanya, biasanya umur 18-28 tahun biasanya telah menyelesaikan pendidikannya di sekolah menengah atas atau perkuliahan. Biasanya krisis yang dialami oleh individu disebabkan oleh tuntutan orangtuanya terhadap langkah

\*Corresponding author, e-mail: [liasyahri58@gmail.com](mailto:liasyahri58@gmail.com)



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2021 by Author

---

yang akan diambil untuk masa depan. Salah satu bentuk quarter life crisis yang dirasakan individu menurut (Rahmania & Tasaufi, 2020) dalam bidang pekerjaan yakni individu sulit mencari pekerjaan apalagi di masa pandemic saat sekarang ini, sehingga ada permasalahan terkait bidang pekerjaan membuat individu mengalami quarter life crisis dalam kehidupannya.

Quarter life crisis dapat diatasi dengan memberikan individu berupa terapi yang focus untuk membantu individu untuk menyelesaikan permasalahannya (O'Hanloon dalam Rahmania & Tasaufi, 2020). Terapi yang tepat digunakan akan membantu individu dapat mengatasi masa quarter life crisis nya, salah satunya menggunakan pendekatan gestalt untuk mengatasi quarter life crisis individu. Menurut Hasanah (2016) pendekatan gestalt memiliki asumsi bahwa individu diharapkan dapat menemukan solusi atau cara dalam menerima kehidupan dan bertanggung jawab dalam kehidupannya sehingga individu benar-benar mencapai tingkat kedewasaan dalam dirinya. Ketika konselor menggunakan konseling dengan pendekatan gestalt, Corey (2010) menjelaskan tujuan dari terapi gestalt adalah untuk meningkatkan kesadaran tentang pengetahuan diri, tanggung jawab pada diri individu, ketika individu memiliki kesadaran maka individu akan menemukan kemampuan untuk pemecahan masalahnya dan menemukan kondisi yang memungkinkan perubahan dalam kehidupannya. menurut Sukmawati, Neviyarni, Netrawati & Karneli (2019) menjelaskan bahwa ketika menggunakan pendekatan gestalt harus memiliki keterampilan yang benar-benar tekun dalam menerapkannya.

Pendekatan gestalt juga dapat dilakukan dengan cara konseling kelompok. Sukmawati, Neviyarni, Netrawati & Karneli (2019) menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok dapat digunakan dengan tujuan untuk tercapainya penyelenggaraan konseling yang berhasil ketika segi kematangan, kesiapan dan susunan anggota sangat memiliki keterkaitan dalam menentukan kesuksesan atau kegagalan sebuah konseling. Maka dari itu dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan terapi pendekatan gestalt diharapkan dapat mengatasi individu-individu yang sedang mengalami masa-masa quarter life crisis dalam kehidupan mereka, adanya sharing atau berbagi cerita dan mencari solusi secara bersama, diharapkan keadaan quarter life crisis dapat teratasi dan mereka yang mengalami fase ini bisa mendapatkan solusi untuk mengatasinya.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian studi kepustakaan (literature) yang bertujuan untuk mendeskripsikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan gestalt untuk mengatasi quarter life crisis pada mahasiswa. Sesuai dengan rentangan umur individu yang mengalami masa quarter life crisis pada umur 20-30 tahun, maka artikel ini dirujuk berdasarkan studi artikel atau jurnal yang sesuai dan valid dengan judul artikel ini, yaitu layanan konseling kelompok dengan pendekatan gestalt untuk mengatasi quarter life crisis.

## Hasil dan Pembahasan

Pada usia yang sudah mulai memasuki rentangan umur 20-30 tahun, ada individu yang merasa bahagia dan ada juga individu yang merasa cemas atau khawatir dalam menjalani kehidupannya, individu yang merasa cemas, khawatir dan takut pada usia ini dapat dikatakan individu tersebut memasuki masa quarter life crisis (Rahmania & Tasaufi, 2020). Maka dari itu dibutuhkan terapi yang tepat untuk mengatasi individu yang sedang mengalami quarter life crisis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahmania & Tasaufi (2020) mengungkapkan bahwa quarter life crisis dapat diatasi, dengan cara membantu individu menurunkan quarter life crisisnya dengan terapi kelompok suportif, seperti memberikan dukungan untuk menurunkan krisis yang terjadi dalam dirinya, sehingga individu diharapkan mampu bangkit dan memahami pengalaman yang dirasakannya.

---

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Aisy, Maya & Aini, 2021) mengungkapkan bahwa edukasi dengan orientasi masa depan melalui video pembelajaran kreatif dapat meningkatkan kemampuan kognitif bagi individu khususnya mahasiswa untuk mengatasi quarter life crisis dengan orientasi masa depan, hal ini sejalan bahwa dengan adanya layanan konseling kelompok dilakukan, artinya konselor bersama anggota kelompok saling memberikan edukasi terkait quarter life crisis sehingga diharapkan dapat mengatasi krisis yang terjadi pada setiap individu. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2021) mengungkapkan bahwa ketika individu memiliki kematangan emosi yang baik maka quarter life crisis nya akan rendah, sehingga dalam hal ini ikut serta membuktikan, layanan konseling kelompok yang disetting dengan adanya unsur kenyamanan dan emosional yang hangat dan nyaman pada setiap anggota kelompok akan membantu individu yang mengalami quarter life crisis, perlu diketahui bahwa, pendekatan gestalt adalah pendekatan yang sangat mementingkan individu akan kesadarannya, individu dibantu di masa sekarang dengan tujuan apa yang diinginkan individu di masa depan dapat tercapai, dengan teknik saya bertanggung jawab, maka individu yang mengalami quarter life crisis diharapkan dapat sadar dan kembali menemukan tujuan hidupnya dengan diberikan tanggung jawab berupa dirinya sendiri, diawali dengan individu sadar dan bisa memahami perasaan sedih, khawatir atau takutnya terhadap dirinya dan masa depannya.

Pendekatan gestalt diharapkan mampu untuk membantu individu dalam mengatasi perasaan quarter life crisis yang dirasakannya, pendekatan gestalt dengan memandang manusia adalah individu yang memiliki kesadaran, maka dengan adanya kesadaran tersebut, individu mampu memahami keadaan dirinya dengan sadar dan mengenal bahwa dirinya memiliki potensi dan bisa memaknai segala perasaan emosional yang dirasakannya

#### **Quarter life crisis**

Krisis emosional seperti terlalu berlebihan dalam meluapkan emosinya, baik itu emosi negative seperti perasaan sedih, kecewa, takut dan khawatir pada masa emerging adulthood dikenal dengan keadaan quarter life crisis (Psikologi, 2021). Quarter life crisis dirasakan oleh individu yang mulai memasuki dewasa awal, individu mulai memasuki tahap perkembangan dan mulai berfikir bagaimanakah dirinya untuk masa sekarang dan masa depannya, hal apa yang bisa dilakukannya untuk membanggakan dirinya dan lingkungannya, ada individu yang dapat dan mampu bangkit dan langsung memikirkan hal yang akan membuat dia Bahagia, ada juga individu yang terperangkap dan tidak bisa mengimbangi dirinya agar bisa terlepas dalam keadaan quarter life crisis. Robinson (2015) menjelaskan individu yang berada dalam masa quarter life crisis, individu akan berada dalam beberapa fase, dimana awalnya individu akan merasa terjebak dengan berbagai pilihan dalam kehidupannya, baik di bidang karir, cinta atau belajar, kemudian setelah dia berada dalam beberapa pilihan, individu akan menampilkan pola perilaku memisahkan diri dengan keadaan lingkungan yang tidak sesuai dengan keadaan pilihan diinya, di masa-masa ini lah individu mulai memasuki perasaan emosional yang tidak terkendalikan, setelah itu individu pada akhirnya akan menemukan keadaan mampu dan bangkit untuk memulai kehidupan yang baru.

Argasiam (2019) mengemukakan bahwa individu yang mampu mengatasi quarter life crisisnya, maka individu ketika menghadapi permasalahan yang rumit, maka hal mudah baginya untuk menemukan solusi dari setiap permasalahan kehidupannya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andayani (2020) bahwa individu pada kategori dewasa awal yang mengalami quarter life crisis membutuhkan dukungan sosial agar bisa bangkit dari masa quarter life crisis dengan membantu individu melalui coping stress yang dirasakannya.

Quarter life crisis disebabkan oleh tekanan yang terjadi pada diri individu sendiri atau dari lingkungan sosial, mereka merasa bahwa belum memiliki tujuan hidup, memiliki cita-cita yang jelas dan merasa tertinggal oleh kesuksesan lingkungan mereka, sehingga individu merasa kebingungan bahkan bisa mengalami stress, semakin meningkatkan rasa takut, khawatir individu dengan masa

---

depannya maka akan semakin tinggi masa quarter life crisis pada diri individu (Nurhadianti & Diah, 2021).

### **Pendekatan Gestalt**

Pendekatan konseling gestalt berpandangan bahwa manusia dalam kehidupannya selalu aktif sebagai suatu keseluruhan. Setiap individu bukan semata-mata merupakan penjumlahan dari bagian-bagian organ-organ seperti hati, jantung, otak, dan sebagainya, melainkan merupakan suatu koordinasi semua bagian tersebut. Tujuan dasar terapi Gestalt adalah meningkatkan kesadaran, yang dengan sendirinya dipandang sebagai kuratif atau menghasilkan pertumbuhan. Kesadaran membutuhkan pengetahuan diri, tanggung jawab untuk pilihan, kontak dengan lingkungan, perendaman dalam arus pengalaman, penerimaan diri, dan kemampuan untuk melakukan kontak (Corey, 2010). Adapun peran pemimpin kelompok adalah mendorong Anggota kelompok untuk dapat melihat kenyataan yang ada pada dirinya serta mau mencoba menghadapinya. Dalam hal ini perlu diarahkan agar anggota mau belajar menggunakan perasaannya secara penuh. Untuk itu konseli bisa diajak untuk memilih dua alternatif, ia akan menolak kenyataan yang ada pada dirinya atau membuka diri untuk melihat apa yang sebenarnya terjadi pada dirinya sekarang. Menurut Lumongga (2017) menjelaskan tujuan dari terapi gestalt adalah membantu klien tidak ketergantungan pada orang lain dan menjadikan klien dapat menemukan sejak awal bahwa dia bisa melakukan banyak hal, lebih dari yang mereka ketahui.

Pendekatan gestalt memiliki beberapa teknik dalam membantu individu untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dialami oleh individu, untuk mengatasi quarter life crisis, maka pendekatan gestalt dengan menggunakan teknik latihan saya bertanggung jawab, akan membantu individu dapat memahami dan mengerti perasaan-perasaan emosional nya terkait quarter life crisisnya, latihan saya bertanggung jawab menurut Corey (2010) dimaksudkan untuk membantu klien agar mengakui dan menerima perasaan-perasaannya dari pada memproyeksikan perasaannya itu kepada orang lain. Dalam teknik ini konselor meminta klien untuk membuat suatu pernyataan dan kemudian klien menambahkan dalam pernyataan itu dengan kalimat : "...dan saya bertanggung jawab atas hal itu". Misalnya : "Saya merasa jenuh, dan saya bertanggung jawab atas kejenuhan itu" "Saya tidak tahu apa yang harus saya katakan sekarang, dan saya bertanggung jawab ketidaktahuan itu".

Pendekatan gestalt juga efektif digunakan untuk individu yang berasal dari berbagai macam latar belakang budaya yang berbeda atau konseling kelompok multicultural, sebab dengan adanya berbagai populasi yang beragam dalam proses konseling, diharapkan dapat memunculkan kreativitas dalam memecahkan berbagai permasalahan terkhusus pada permasalahan quarter life crisis (Mujahidin et al., 2020). engan pendekatan yang dapat memiliki efek kuat pada anggota, baik konstruktif atau destruktif, praktik etis memerlukan pelatihan dan pengawasan yang memadai bagi para pemimpin. Keterbatasan paling langsung dari terapi Gestalt atau terapi lainnya adalah keterampilan, pengetahuan, pelatihan, pengalaman, dan penilaian terapis (Ahmad, 2021).

### **Layanan Konseling Kelompok**

Konseling dengan seeting kelompok dalam layanan bimbingan dan konseling, disebut dengan istilah konseling kelompok dan bimbingan kelompok, dalam hal ini yang akan dibahas adalah mengenai konseling kelompok, Prayitno (dalam Aziz, 2015) menjelaskan layanan konseling kelompok merupakan pemberian bantuan kepada individu dengan cara bersamaan dalam ruang atau seeting kelompok. Aziz (2015) menjelaskan dalam layanan konseling kelompok suasana layanan harus dalam keadaan yang permisif, terbuka, penuh keakraban sehingga diharapkan dapat mengungkapkan masalah klien dari segi penelusuran timbulnya masalah hingga ke upaya mencari solusi dari permasalahan, evaluasi dan tindak lanjut. Menurut Ristianti & Fathurrochman (2020) konseling kelompok dapat memberikan bantuan kepada individu dengan cara sesama anggota kelompok saling berbagi pengalaman mereka yang akan berguna untuk menemukan pemecahan masalah terkait rasa takut, sedih, marah, dan keadaan-keadaan yang mungkin tidak ingin terjadi dalam kehidupan individu.

Layanan konseling kelompok dapat menolong individu untuk bisa lebih memahami perasaan mereka dan perasaan orang lain yang sama-sama memiliki permasalahan yang sama (Aliansyah et al., 2017). Oleh karena itu dengan adanya layanan konseling kelompok menggunakan pendekatan gestalt, dapat efektif membantu individu yang mengalami quarter life crisis dengan setting kelompok, agar individu dapat memahami perasaan-perasaannya dan dapat berbagi pengalaman serta saling memahami satu sama lain agar dapat mengatasi quarter life crisis yang terjadi pada individu.

## Simpulan

Quarter life crisis dirasakan pada masa dewasa awal, rentangan umur 20-30 tahun. Pendekatan gestalt efektif membantu individu supaya mampu memahami keadaan dirinya dengan mengungkapkan kesadaran-kesadaran yang ada pada dirinya untuk bisa mengatasi perasaan emosional ketika pada masa quarter life crisis. Layanan konseling kelompok dapat digunakan untuk membantu para individu agar bisa mengatasi quarter life crisis. Layanan konseling kelompok dengan menggunakan pendekatan gestalt terbukti dapat mengatasi quarter life crisis yang terjadi pada individu dengan menggunakan teknik latihan saya bertanggung jawab.

## Referensi

- Ahmad, B. (2021). Pendekatan Gestalt: Konsep dan Aplikasi dalam Proses Konseling. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 2(2), 44–56.
- Aisy, F., Maya, N., & Aini, S. (2020). Psikoedukasi Orientasi Masa Depan Untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Melalui Video Pembelajaran Kreatif. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(2), 80–85.
- Aliansyah, S., Muswardi, M., & Mayasari, S. (2017). Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 5(3).
- Andayani, S. Y. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Koping Stres Pada Dewasa Awal Yang Mengalami Fase Krisis Hidup Seperempat Abad Di Kota Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Argasiam, B. (2019). *Hubungan perbandingan sosial dan resiliensi dengan quarterlife crisis pada kelompok milenial*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Aziz, A. (2015). Upaya Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Melalui Layanan Konseling Kelompok. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan & Konseling*, 1(1).
- Corey, G. (2010). *Theory and Practice of Group Counseling*. Eighth Edition. Canada: Cole Cengage Learning.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138.
- Hasanah, K. (2016). Teori Konseling (Suatu Pendekatan Konseling Gestalt). *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(2), 108–123.
- Lumongga, D. R. N. (2017). *Konseling Kelompok*. Jakarta: Kencana.
- Mujahidin, E., Rahman, I. K., & Aqilah, F. N. (2020). Pendekatan Bimbingan Dan Konseling Gestalt Profetik (G-Pro) Untuk Meningkatkan Toleransi Beragama Siswa Di SMA Ibnu ‘Aqil. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 9(01), 99–126.
- Nurhadianti, R., & Diah, D. (2020.). *Quarter Life Crisis*. Jakarta: Kencana.
- Permatasari, I. (2021). Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Psikologi, J., Pendidikan, F. I., Psikologi, J., & Pendidikan, F. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2, 1–16.
- Ristiandi, D. H., & Fathurrochman, I. (2020). *Penilaian Konseling Kelompok*. Deepublish.
- Robinson, O. (2015). Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis. *Emerging Adulthood in a European Context*.
- Sukmawati, I., Neviyarni, N., Karneli, Y., & Netrawati, N. (2019). Penilaian dalam konseling kelompok Gestalt. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 4(1), 40–43.