

Telaah Literatur Sistematis Intervensi Dalam Usaha Meminimalisir Quarter Life Crisis

Gunawan Wibisono

Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung,
wisgun07@gmail.com

Zun Azizul Hakim

Prodi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah,
Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung,
layurlamteng@gmail.com

Abstract. *Early adulthood is the transition period from adolescence to adulthood. This is a complex transitional phase. There are so many stressors that lead to various difficulties, which cause individuals to feel trapped and lose their way into adulthood. This condition is known as a quarter-life crisis which is a common phenomenon that occurs between the ages of 18 to 30. The purpose of this study is to examine various alternative interventions that can be used to minimize quarter-life crises in early adulthood. The method used in this research is a systematic literature review. Researchers chose 7 out of 13 articles found on the Google Scholar search engine in the 2011-2021 timeframe. Interventions for quarter-life crises are carried out both preventively and curatively. Domination interventions that have been studied by previous researchers are mostly curative. The number of research subjects involved in the study varied from 2 respondents to 531 respondents. The research methods used also vary, both in the form of qualitative and quantitative research (experiments). This shows that research on interventions for quarter-life crises is still developing and open to new findings.*

Keywords: *Quarter Life Crisis, Intervention, Early Adult Age.*

Abstrak. Periode usia dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Fase ini merupakan sebuah fase transisi yang kompleks. Terdapat begitu banyak *stressor* yang mengarah pada berbagai kesulitan, yang menyebabkan individu merasa terjebak dan kehilangan arah dalam periode dewasa ini. Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* yang merupakan suatu fenomena umum yang terjadi pada kalangan usia 18 hingga 30 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji berbagai alternatif intervensi yang dapat dipakai guna meminimalisir *quarter life crisis* pada usia dewasa awal. Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah *systematic literature review*. Peneliti memilih 7 dari 13 artikel yang ditemukan pada mesin pencarian Google Scholar pada rentang waktu 2011-2021. Secara garis besar intervensi terhadap *quarter life crisis* dilakukan baik secara preventif maupun kuratif. Dominasi intervensi yang telah diteliti peneliti terdahulu lebih banyak berupa intervensi kuratif. Jumlah subjek penelitian yang terlibat dalam penelitian bervariasi mulai dari 2 responden sampai 531 responden. Metode penelitian yang digunakan juga beragam baik berupa penelitian kualitatif maupun kuantitatif (eksperimen). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian mengenai ragam intervensi terhadap *quarter life crisis* masih berkembang dan terbuka pada temuan-temuan baru.

Kata Kunci : *Quarter Life Crisis, Intervensi, Usia Dewasa Awal*

Pendahuluan

Manusia mengalami tahap perkembangan paling kompleks dibanding makhluk ciptaan lain dalam masa kehidupannya. Dimulai dari tahapan anak-anak, remaja, dewasa, sampai tahap perkembangan lanjut usia. Setiap perkembangan masing-masing tahap, mempunyai ciri khas dan karakteristik yang berbeda antara individu satu dengan yang lain. Di saat memasuki fase usia dewasa awal inilah muncul gejala kegelisahan dan ketakutan soal menentukan pilihan karir ke depannya (Kim, 2014). Fase ini dikenal juga dengan istilah *emerging adulthood* dengan kisaran usia antara 18-25 tahun (Artiningsih dan Savira, 2021).

Kegelisahan dan ketakutan yang dialami pada fase usia dewasa awal ini dinamakan sebagai krisis seperempat kehidupan atau *quarter life crisis* (QLC) (Robbins dan Wilner, 2001; Martin, 2017; Artiningsih dan Savira, 2021). Pencetus pertama kali mengenai QLC yakni Alexander Robbins serta Abby Wilner mewakili individu yang berada dalam masa transisi keluar dari zona nyaman menuju kehidupan realita (Robbins dan Wilner, 2001). Robbins dan Wilner menjabarkan mengenai QLC yakni respon individu yang mulai keluar dari zona nyaman mengarah pada kehidupan yang nyata. Menurut tinjauannya menjelaskan yakni QLC sebagai respon individu yang mengarah pada kehidupan realita terhadap dinamika-dinamika persoalan kehidupan fase usia dewasa yang berupa krisis diri yang harus dialami fase tersebut (Robbins & Wilner, 2001).

Timbul perasaan gelisah dan takut mengenai kehidupan secara utuh serta respon negatif yang muncul pada fase antara umur 18-30 tahun merupakan bagian dari munculnya QLC (Afnan, 2020). Permasalahan QLC tidak hanya mengenai dinamika internal akan tetapi juga permasalahan eksternal dari individu, dalam memasuki fase usia dewasa awal ini berupa karier, prestasi, dan kehidupan bersosialisasi merupakan permasalahan yang sering dialami, yang dimana juga ekpetasi serta harapan dari individu maupun pihak luar ikut serta menimbulkan adanya QLC (Atwood & Scholtz, 2008). Biasanya QLC juga ditandai oleh reaksi-reaksi dalam bentuk emosi individu seperti (1) perasaan frustrasi akan situasi, (2) merasa panik, (3) merasa tak berdaya, (4) merasa tidak memiliki tujuan atau goals hidup dan lain-lain. Gejala dari emosi negatif serta ketakutan-ketakutan yang dialami ditimbulkan oleh persoalan internal individu yang memasuki kehidupan realita (Balzarie & Nawangsari, 2019).

Hasil survei online yang telah dilakukan pihak LinkedIn di Amerika Serikat, Inggris, India serta Australia terhadap 6.014 yang menyajikan data bahwa pada usia 25 sampai 33 tahun sebanyak 75 % pernah mengalami QLC, sebanyak 61 % disebabkan belum adanya kesesuaian maupun kecocokan terhadap bidang karier yang di idamkan, serta sebanyak 48% efek dari komparasi diri terhadap lingkup yang ia tempati yang menyebabkan individu semakin *anxiety* (cemas) sehingga memperparah apa yang dialami, lalu menimbulkan ketidakberdayaan diri dalam menjalani berbagai dinamika kehidupan usia dewasa awal (Communication, 2017). Hasil survei ini menunjukkan bahwa fenomena QLC benar-benar nyata. Dimana mayoritas individu pada fase dewasa awal mengalaminya. Lebih dari itu faktor karir dan pengaruh persepsi diri terhadap lingkungan menjadi faktor penyumbang, atau bisa dikatakan sebagai faktor resiko munculnya QLC pada diri individu dewasa awal tersebut.

Di Indonesia survei yang dilakukan Artiningsih & Savira (2021) kepada 63 dewasa awal di Surabaya menemukan bahwa 55,6 % partisipan dalam survei tersebut terindikasi mengalami QLC. Survei tersebut kemudian diperkuat lagi oleh hasil survei Qonita & Puspitadewi (2022) yang menemukan bahwa dari 40 responden survei dewasa awal, 73% diantaranya menunjukkan gejala QLC. Isu ini semakin menjadi perhatian karena ditemukan berhubungan dengan kecenderungan dewasa awal untuk berpindah-pindah pekerjaan (Qonita & Puspitadewi, 2022). Nampak dari dua survei terkait QLC di atas bahwa fenomena QLC di

Indonesia sama-sama mengkhawatirkan jika dibandingkan dengan fenomena di luar negeri, meskipun prosentasi individu dewasa awal di Indonesia yang terindikasi mengalami QLC secara prosentase nampak lebih sedikit. Fenomena yang mengkhawatirkan ini tentu membutuhkan penyelesaian atau penanganan agar individu dewasa awal menemukan solusi atas kecenderungan QLC yang mereka alami. Kondisi ini menuntut para ilmuwan untuk berusaha melakukan inovasi dan pengembangan ilmu demi menghadirkan solusi atas permasalahan QLC ini. Ragam intervensi yang dibutuhkan untuk mengatasi QLC harus ditemukan dan di formulasikan.

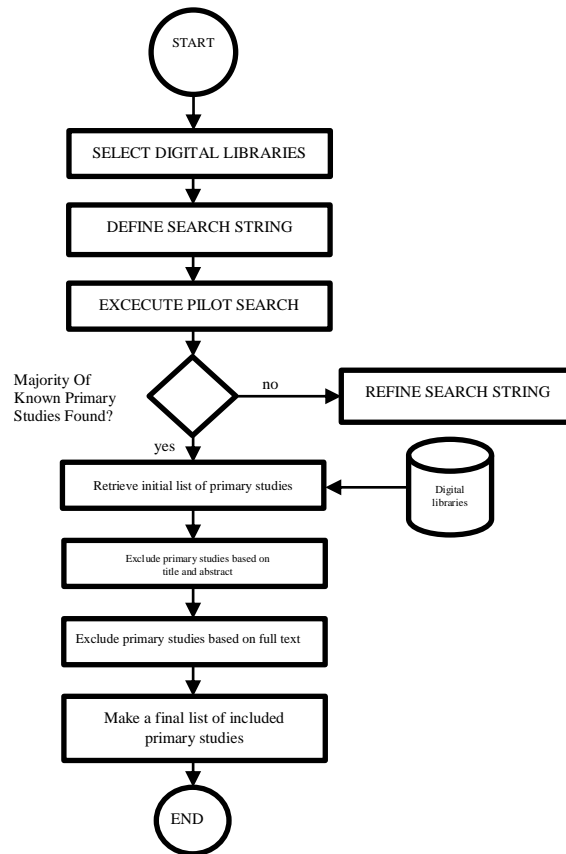
Berdasarkan uraian di atas, dibutuhkan sebuah review atas artikel-artikel penelitian yang telah terbit berkaitan dengan ragam intervensi dan *treatment* terhadap QLC pada individu dewasa awal. Dalam artikel ini, peneliti bertujuan untuk mengetahui “apa saja ragam intervensi yang dapat digunakan sebagai *treatment* dalam upaya meminimalisir QLC”. Harapannya artikel ini dapat berkontribusi dalam upaya membantu individu dewasa awal yang mengalami QLC agar tidak tenggelam dan terjerumus semakin dalam, yang dapat menyebabkan kontrol pada diri individu semakin memudar. Dengan adanya penelitian ragam intervensi ini diharapkan dapat membantu mengatasi QLC serta sebagai tindakan preventif yang dapat menjadi salah satu alternatif dalam upaya individu merespons emosi negatif dan mendorong individu untuk memiliki *coping* yang adaptif dalam menghadapi QLC ini, sehingga dapat mengontrol diri dan perilaku diri selama fase QLC.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *systematic literature review* (SLR). Metode ini digunakan untuk menilai, menginterpretasi, serta mengidentifikasi penelusuran di dalam topik riset untuk digunakan dalam menjawab pertanyaan riset (*research question*) yang sudah diajukan di atas. Desain penelitian ini dilaksanakan dengan terstruktur meruntut alur agar tidak terjadi bias serta pengklaiman pribadi.

Desain penelitian SLR yang digunakan dalam penelitian ini mengikuti runtutan sebagaimana yang dipaparkan oleh (Wahono, 2015) berupa 1) *Planning*, 2) *Conducting*, 3) *Reporting*. *Planning* berupa *research question* yakni bagian pertama dan pondasi berjalannya SLR. *Research question* mengarahkan dalam usaha pencarian serta peringkasan literatur yang akan diteliti. Pemilihan serta perpaduan data dari perolehan SLR, merupakan jawaban berasal dari *research question* yang sudah diajukan awal. *Research question* yang bagus yakni adalah yang bermanfaat, terukur, runtutannya sesuai dengan alur *state-of-the-art research* yang diambil dari tema riset. perumusan *research question* merujuk pada lima aspek yang dikemukakan oleh Patticrew & Robert (2005) dikenal sebagai PICOC yakni . 1) *Population (P)* berupa target yang ditelusuri, 2) *Intervention (I)* aspek terperinci dari penelusuran maupun isu yang menarik bagi periset, 3) *Comparasion (C)* berupa aspek penelusuran dimana *Intervention (I)* dikomparatifkan, 4) *Outcomes (O)* dampak dan perolehan dari *Intervention (I)*, serta 5) *Context (C)* runtutan selanjutnya berupa penyusunan peraturan yang berisi prosedur

Gambar 1. Strategi Mencari dan Memilih Penelitian Terdahulu (Wahono, 2015)



Selaras dengan runtutan tersebut, maka diperoleh artikel hasil penelitian yang berbentuk jurnal serta ditelusuri dan dipilah melalui kata kunci “*Quarter Life Crisis, Intervensi, Usia Dewasa Awal*” di mesin pencarian Google Scholar. Pemilihan mesin pencari Google Scholar didasarkan alasan kemudahan dan keterbukaan akses pada mesin pencari tersebut. Adapun mesin pencari lain memang tidak digunakan karena keterbatasan akses yang dimiliki oleh peneliti. Dari proses tersebut, kemudian diperoleh 13 artikel, namun selanjutnya dipilih 7 artikel yang sesuai berdasar kriteria inklusi yang ditetapkan, untuk ditinjau dengan SLR. Penentuan 7 artikel dapat ditentukan dengan pembatasan berikut ini: 1) *Publication Year: 2011-2021*, 2) *Publication Type: Journal*, 3) *Search String: Google Search Machine*, 4) *Selected Studies*, 5) *Artikel*. Sesudah artikel ditentukan, runtutan berikutnya berupa menentukan literature mana yang selaras dengan pertanyaan yang ingin dijawab dalam penelitian ini yaitu “apa dampak beragam treatment maupun intervensi dalam upaya menanggulangi dan meminimalisir QLC yang dialami oleh mayoritas usia dewasa awal (18-30 tahun) untuk pulih menjadi lebih baik”.

Untuk mempermudah proses tersebut dibuat kriteria sebagai filter pemilihan dan penolakan artikel (*inclusion and exclusion criteria*). Pemilihan dan penolakan artikel berdasarkan kriteria yang dijelaskan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. *Selection Studies*

<i>Inclusion Criteria</i>	Tinjauan sistematis terhadap artikel ilmiah, ditemukan memuat dalam Bahasa Inggris maupun Bahasa Indonesia diterbitkan antara 2011-2021 yang terkait treatment yang dapat untuk meminimalisir QLC. Batasan waktu 10 tahun terakhir adalah karena memang pembahasan mengenai topik ini masih belum banyak, sehingga dibutuhkan rentang waktu 10 tahun untuk mendapatkan artikel yang cukup untuk ditinjau.
<i>Exclusion Criteria</i>	Tinjauan sistematis terhadap artikel yang kurang ilmiah, memuat dalam bahasa inggris maupun Bahasa Indonesia diterbitkan antara 2011-2021 terkait QLC akan tetapi, tidak terkait treatment untuk meminimalisir.

Metode SLR bisa dipakai dalam mereview dan membandingkan pengaruh berbagai intervensi dalam upaya meminimalisir QLC, dalam hal ini peneliti mengemukakan beberapa pertanyaan berupa: 1) Bagaimana populasinya? 2) Bagaimana intervensinya ? 3) Bagaimana perbandingnya 4) bagaimana *outcomes*-nya serta 5) bagaimana *context*-nya ? Dalam artikel ini menjelaskan dan memaparkan mengenai 7 artikel yang sudah ditentukan sesuai dengan runtutan sesuai prosedur untuk mendapatkan jawaban atas kelima pertanyaan yang dikemukakan, menemukan jawaban atas kelima pertanyaan di atas sekaligus mengutip kelima elemen PICOC, dilanjutkan dengan pemberian anjuran mengenai apa ragam treatment atau intervensi yang dapat meminimalisir dampak QLC yang dihadapi individu di usia dewasa awal.

Hasil

Hasil kajian terhadap jenis intervensi dalam rangka upaya meminimalisir QLC pada orang dewasa awal diperoleh sebanyak 13 artikel yang kemudian dipilih 7 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini. Hasil SLR yang telah dilakukan bisa dilihat pada Tabel 3:

7 Artikel hasil pencarian literatur terkait intervensi QLC sebagai berikut:

1. Raka, D, Syarif, H, etc. Perancangan Zine Pengenalan dan Penyikapan *Quarter Life Crisis* Untuk Anak Muda Usia 20-24 Tahun. {Kualitatif} Indonesia. {2 Responden}
2. Farra, A, R, Muhhamad, N, F, T etc. Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. {Kuantitatif} Indonesia. {5 Responden} Signifikan.
3. Ince, A, Z, Pandu, D, P, etc. Membangun Konsep Diri Pada Generasi Millennial Untuk Mengurangi Krisis Seperempat Hidup. {Kualitatif} Indonesia. {100 Responden}
4. Alfianita, P, Amalia, N, etc. Pengaruh Penggunaan Permainan Kartu Nrimo dalam Meningkatkan Penerimaan Diri di Masa Quarter Life Crisis. {Kuantitatif} Indonesia {30 Responden} Signifikan
5. Josefa, T, Lluis, O, Etc. Koping Religius Pada Remaja: Bukti Baru Dan Relevansi. {Kuantitatif} Spanyol. {531 Responden}
6. Claire, H. Bagaimana Menerapkan Terapi Pasangan yang Berfokus Secara Emosional Pada Pasangan yang Mengalami Krisis Seperempat Hidup. {Kualitatif} Amerika Serikat. {10 Responden}
7. Jitka, C. Mengatasi Krisis Seperempat Kehidupan Sang Budha Jalan Di Republik Ceko. {Kualitatif} Rep. Ceko. {8 Responden}

Tabel 2. Penyajian Data Penelitian *SLR*

Elemen	Jurnal 1	Jurnal 2	Jurnal 3	Jurnal 4	Jurnal 5	Jurnal 6	Jurnal 7
<i>Population</i>	Dewasa awal (Indonesia)	Dewasa awal (Indonesia)	Dewasa awal (Indonesia)	Dewasa awal (Indonesia)	Dewasa awal (Spanyol)	Dewasa awal (Amerika Serikat)	Dewasa awal (Rep. Ceko)
<i>Intervention</i>	Perancangan Zine sebagai media informasi serta pendidikan untuk menyikapi tentang <i>QLC</i>	Terapi kelompok suportif	Membangun konsep diri	Media kartu nrimo	Koping religius	Terapi yang berfokus pada emosi	Pengamalan Ajaran Kehidupan sang Buddha
<i>Comparison</i>	Informasi pendidikan yang bertujuan untuk memberi tahu tentang persoalan dalam garis besar upaya memberitahu mengenai <i>QLC</i> yang dirasakan oleh individu di usia dewasa awal,	Kelompok suportif yang dapat memberikan semangat serta berbagi pengetahuan serta pengalaman yang bertujuan untuk meminimalisir <i>QLC</i> satu sama lain,	Penetapan dan meningkatkan konsep diri kepada subyek <i>QLC</i> yang mempengaruhi kualitas sumber daya manusia	Media kertu berupa pernyataan serta solusi atas pernyataan tersebut mengenai perihal <i>QLC</i>	Koping agama sebagai tendensi subyek yang mengalami <i>QLC</i> sebagai tameng diri dalam menghadapi berbagai emosi maupun stressor negatif pasca <i>QLC</i>	Terapi yang berfokus pada emosi yang menekankan pada interaksi positif maupun negatif antar pasangan pada periode <i>QLC</i>	Ajaran kehidupan serta nilai-nilai baik dari Buddha yang dipakai sebagai bagian dari mengurangi perilaku konsumtif serta fase <i>QLC</i> yang membelenggu
<i>Outcomes</i>	Lebih terbuka dan kritis terkait <i>QLC</i> melalui media zine yang bisa digunakan sebagai alternatif	Pembagian pengalaman serta pengetahuan baru bagi para subyek yang membuka wawasan mengenai <i>QLC</i>	Pemahaman diri yang lebih baik daripada sebelumnya sehingga subyek dapat meningkatkan potensi yang ia miliki	Penerimaan diri yang meningkat dan mensyukuri atas apa yang dimiliki dalam menghadapi <i>QLC</i>	Peningkatan pemahaman agama meningkat yang disertai perilaku positif dalam meminimalisir <i>QLC</i>	Perasaan yang terhubung antar pasangan kawula muda (<i>QLC</i>) dapat lebih terbuka dan saling memahami perasaan interaksi positif maupun negatif satu sama lain	Meningkat ditunjukkan dengan perilaku positif dalam mengurangi fase <i>QLC</i>
<i>Context</i>	Kota Besar (Jakarta)	Kelompok Kecil	Kota Besar Industri (Jakarta, Bandung, Bekasi, & Surabaya)	Kelompok Kecil	Kota Besar (Murcia & Valencia)	Kelompok Kecil	Kelompok Kecil

Pembahasan

Menurut pemaparan tabel 3 di atas, dengan metode *SLR* bisa diperoleh hasil berupa pemaparan mengenai intervensi *QLC*. Patticrew & Robert (2005) mengungkapkan bahwa untuk membuat penelitian *SLR* fokus, maka diperlukan panduan pertanyaan yang harus dijawab dalam proses review yang dilakukan. Panduan pertanyaan tersebut mengarahkan peneliti pada penemuan mengenai apa yang kemudian disingkat menjadi *PICOC* (*Population, intervention, Comparison, Outcomes & Context*). Berikut ini pembahasan hasil review dalam tulisan ini berdasarkan panduan tersebut.

Population

Penelusuran dengan kata kunci “*Quarter Life Crisis, Intervensi, Usia Dewasa Awal*” menggunakan mesin pencari Google Scholar menghasilkan temuan beberapa artikel yang bersesuaian topik, yang menghubungkan identifikasi intervensi *QLC* dengan individu berusia dewasa awal. fase *QLC* sendiri adalah fase penting dari kehidupan individu yang dialami pada usia dewasa awal. Dapat ditemukan bahwa memang ada kecenderungan *QLC* pada individu yang mencapai tahap usia dewasa awal. Kondisi ini membutuhkan kehadiran ragam Intervensi untuk mengatasinya. Kemudian ditinjau dari latar belakang negara tempat dilakukannya penelitian, dari 7 artikel yang ditemukan dan dianalisis oleh peneliti, ditemukan bahwa 4 artikel memiliki latar belakang populasi di negara Indonesia, 1 artikel berlatar belakang Amerika Serikat, 1 artikel berlatar belakang Spanyol, dan 1 artikel berlatar belakang populasi di Republik Ceko.

Intervention

Dari review yang telah dilakukan ditemukan bahwa terdapat beberapa jenis intervensi yang telah diujicobakan dan ditawarkan para peneliti untuk mengatasi *QLC*. Melalui intervensi atau treatment tersebut, *QLC* dapat dicegahan dan ditanggulangi agar individu tidak terjerumus semakin dalam. Dari data yang tercantum pada tabel 2, dapat dilihat bahwa tidak semuanya berupa bentuk intervensi kuratif, ada juga bentuk intervensi preventif atau pencegahan, sebagaimana yang dilakukan dengan meningkatkan perhatian individu dewasa awal terhadap ancaman *QLC* dengan media *Zine*. *Zine* sendiri merupakan media berupa majalah yang berisi berita-berita yang menggugah dan informatif, bahkan provokatif. Bentuk psikoedukasi dengan media ini ternyata mampu memahami individu dewasa awal akan ancaman *QLC* sehingga mereka bisa bersiap dan melakukan antisipasi sejak dini (Maulana & Hidayat, 2019).

Dibandingkan dengan bentuk intervensi preventif, ternyata para peneliti lebih banyak mengujicobakan bentuk intervensi kuratif untuk penanganan *QLC*. Terapi kelompok suportif, membangun konsep diri, mengaplikasikan permainan kartu *nrimo*, koping religius, terapi yang berfokus pada emosi dan pengamalan ajaran kehidupan sang Buddha adalah diantara bentuk-bentuk intervensi yang bersifat kuratif, yang telah diteliti dan ditemukan efektif menanggulangi *QLC*.

Comparasion

Dari 7 artikel yang diperoleh peneliti, tidak satupun yang melakukan penelitian perbandingan efektifitas intervensi terhadap *QLC*, baik preventif maupun kuratif. Kondisi ini menunjukkan bahwa memang masih berkembangnya studi terkait hal ini, sehingga para peneliti baru masuk pada tahap mencoba ragam intervensi untuk mengatasi *QLC*. Pada umumnya penelitian perbandingan efektifitas jenis intervensi baru akan dilakukan oleh para peneliti ketika sudah banyak penelitian sejenis dilakukan oleh peneliti lain. Kondisi yang ada

pada saat penelitian *SLR* ini dilakukan, masih belum banyak peneliti yang melakukannya. Hal ini terbukti dengan baru sedikit ditemukan artikel yang membahas intervensi *QLC* dalam rentang waktu 10 tahun, berdasar mesin pencari Google Scholar yang telah ditemukan.

Outcomes

Luaran dari ragam intervensi yang telah diteliti oleh para peneliti tentu saja berbeda dilihat dari pendekatan intervensinya. Pada intervensi yang menggunakan pendekatan preventif (Media Zine) luaran intervensi berupa terbukanya informasi bagi individu dewasa awal terkait *QLC*, sehingga mereka lebih perhatian dan kritis terhadap segala hal yang mereka alami dan rasakan berkaitan dengan *QLC* tersebut. Sedangkan untuk intervensi yang menggunakan pendekatan kuratif (Terapi Kelompok Suportif, Membangun Konsep Diri, Media Kartu Nrimo, Koping Religius, Terapi yang Berfokus pada Emosi, dan Pengamalan Ajaran Kehidupan Buddha), luaran yang dirasakan subjek berkisar pada pengalaman subjektif yang lebih baik seperti: munculnya pemahaman diri, meningkatnya penerimaan diri, terciptanya interaksi positif dengan sebaya, munculnya perasaan terhubung dengan orang terdekat, meredanya tekanan psikis, dan meningkatnya bentuk-bentuk perilaku positif dalam menjalani fase *QLC*.

Context

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa konteks penelitian mengenai intervensi *QLC* cukup beragam. Mulai yang berlatar kelompok kecil dengan metode penelitian eksperimen sampai dengan yang berlatar kota besar dengan metode penelitian campuran (kualitatif dan kuantitatif). Meski demikian menurut peneliti, diantara yang paling menarik (karena memiliki konteks yang unik) adalah penelitian mengenai membangun konsep diri untuk mengurangi *QLC* yang dilakukan Zarqan dkk. (2020) dimana penelitian dilakukan dalam konteks industri yang melihat individu dewasa awal dari sudut pandang manajemen sumber daya manusia. Konteks ini menarik karena membuat fokus dari penelitian ini mengerucut pada bagaimana membuat individu dewasa awal yang potensial mengalami *QLC* dapat tetap produktif dan terhubung dengan tujuan mereka bekerja, dan ditemukan bahwa menumbuhkan konsep diri pada mereka akan mampu menurunkan dampak negatif dari *QLC* yang mereka rasakan bagi pekerjaan mereka.

Tabel 3. Kelebihan dan Kekurangan Intervensi

No	Jenis intervensi	Kelebihan	Kelemahan
1	Media Zine sebagai media informasi serta pendidikan untuk menyikap tentang <i>QLC</i>	Media yang tidak perlu menghabiskan biaya yang banyak	Penyebaran media zine hanya berlaku di kota besar, belum sampai ke daerah yang lebih kecil
2	Terapi kelompok suportif	Individu-individu yang berada dalam kelompok mempunyai naungan untuk berkeluh-kesah mengenai permasalahan yang sama sehingga mudah untuk saling menguatkan satu sama lain	Dapat dilakukan secara online akan tetapi, dampak serta pengaruh dalam melaksanakan terapi tidak maksimal serta signifikan seperti pertemuan langsung dan juga dibutuhkan individu dalam hal ini yang mempunyai kasus serupa satu sama lain
3	Membangun konsep diri	Diarahkan pada pemahaman mengenai dirinya sendiri tanpa harus menggunakan teori maupun terapi yang harus dilakukan sebagai pedoman.	Perlunya keseriusan dari individu untuk memahami konsep dirinya sendiri meskipun ada bantuan dari terapis ahli profesional.
4	Media kartu nrimo	Media yang mudah dibuat berupa kartu pernyataan disertai dengan kartu solusi yang mana memuat kasus atau topic yang di telaah menjadi lebih mudah.	Pemahaman individu mengenai kartu nrimo yang secara umum belum dapat dijadikan sebagai acuan dalam mengatasi masalah yang dialami
5	Koping religious	Mudah dilakukan karena berkaitan dengan keagamaan serta peribadahan sesuai agama masing-masing dalam kehidupan sehari-hari, sehingga individu dapat melaksanakannya sendiri meskipun bisa dengan bantuan tenaga ahli profesional.	Mebutuhkan konsisten individu dalam melakukan strategi koping religius ini.
6	Emosional fokus terapi	Menitiberatkan satu aspek yakni emosional individu yang mana, individu dapat lebih memahami serta fokus akan tujuan emosional yang dimilikinya maupun yang dimiliki individu lain	Sesi terapi yang dilaksanakan memakan waktu yang lumayan lama yakni antara 20 sesi yang harus diikuti individu yang mengikuti sesi tersebut
7	Kehidupan sang Budha	Tidak rumit serta tidak memakan biaya karena cukup dengan mengikuti nilai-nilai yang baik atau positif sebagaimana yang diajarkan Buddha	Bagi penganut agama lain mungkin akan menimbulkan resistensi karena perbedaan keyakinan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa *SLR* bisa mengidentifikasi ragam intervensi yang dapat dijadikan referensi mengenai upaya meminimalisir *QLC*. Berdasarkan penelusuran peneliti pada mesin pencari Google Scholar pada rentang waktu 2011-2021 ditemukan bahwa masih sangat sedikit peneliti yang memfokuskan penelitiannya pada usaha meminimalisir *QLC*. Peneliti hanya menemukan 7 artikel ilmiah yang membahas tentang intervensi terhadap *QLC*. Meskipun demikian jika dilihat lebih jauh, para peneliti nampak masih mencari pola hubungan antara atribut-atribut psikologis dengan *QLC* sebagai landasan bagi penelitian lanjutan yang berfokus pada pengujian ragam intervensi. Atribut-atribut tersebut misalnya *Self Efficacy* (Afnan dkk., 2020; Hidayati & Muttaqien, 2020; Sari & Aziz, 2022), *Loneliness* (Artiningsih & Savira, 2021), *Religiosity* (Habibie dkk., 2019), dan *Hope* (Setiawan & Milati, 2022). Fakta ini menunjukkan bahwa masih sedikit dan terbatasnya publikasi mengenai hasil penelitian intervensi terhadap *QLC* bukan karena kurangnya minat peneliti pada *QLC*, melainkan karena para peneliti masih meraba-raba hubungan kausalitas atribut-atribut psikologis tertentu terhadap *QLC*. Hasil penelitian mengenai hubungan kausalitas ini yang nantinya bisa dijadikan dasar bagi peneliti-peneliti berikutnya dalam mengembangkan model intervensi terhadap *QLC*.

Pada penelitian *SLR* terhadap tujuh artikel yang ditemukan dalam penelitian ini, diantara temuan yang menarik adalah bahwa usaha para peneliti untuk melakukan intervensi terhadap *QLC* tidak hanya melalui jenis intervensi yang bersifat kuratif, namun juga yang bersifat preventif. Hal ini tentu sangat menggembirakan karena terlihat visi para peneliti kedepan lebih maju dari sekedar menampung masalah dan menyelesaikannya, tapi mendasar potensi masalah dan mencegahnya.

Selain itu empat dari tujuh artikel penelitian yang ditemukan dalam *SLR* ini mengambil lokasi penelitian di Indonesia. Hal ini mengindikasikan bahwa perhatian peneliti Indonesia terhadap intervensi *QLC* lebih tinggi dibandingkan dengan peneliti dari luar negeri. Meskipun fakta ini juga dapat menjadi indikasi bahwa problem *QLC* di Indonesia lebih banyak sehingga memantik perhatian para peneliti di Indonesia untuk turut andil mengatasinya. Lebih dari itu nampak juga inisiatif peneliti Indonesia untuk memasukkan unsur kearifan lokal budaya Indonesia dalam usaha meminimalisir masalah *QLC* yang nampak pada penggunaan Media Kartu *Nrimo* sebagai bentuk intervensi terhadap *QLC*.

Harus diakui bahwa penelitian *SLR* ini memiliki banyak keterbatasan, utamanya berkaitan dengan sumber artikel yang direview. Peneliti hanya menggunakan mesin pencari Google Scholar dalam mencari data artikel penelitian intervensi terhadap *QLC*. Keterbatasan akses terhadap mesin pencari lain yang berbayar adalah sebabnya. Oleh karena itu penting bagi peneliti berikutnya untuk mencoba melakukan penelusuran lebih jauh menggunakan mesin pencari lain agar diperoleh data yang lebih lengkap.

Simpulan

Dari temuan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai intervensi terhadap *QLC* masih belum banyak dilakukan. Ragam intervensi yang telah diteliti berupa intervensi preventif maupun kuratif. Dari tujuh artikel yang ditemukan, mayoritas dilakukan di Indonesia. Kondisi ini menunjukkan bahwa peneliti Indonesia lebih banyak yang tertarik pada topik intervensi terhadap *QLC*, dibandingkan peneliti dari luar negeri.

Implikasi

Rekomendasi dari penelitian ini, perlunya pengembangan model intervensi yang lebih beragam berdasar pada penelitian-penelitian hubungan kausalitas antara atribut-atribut psikologis yang menjadi faktor atau determinan dari *QLC*. Selain itu pengembangan intervensi yang bersifat preventif agar lebih dikembangkan mengingat masih sangat minimnya ragam intervensi jenis ini.

Daftar Pustaka

- 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.
- Alfiyanita. P., Amalia. N., Yunita. R. P., & Fadji. K. P., (2020). Pengaruh Penggunaan Permainan Kartu Nrimo dalam Meningkatkan Penerimaan Diri di Masa *Quarter Life Crisis*. *Proceeding National Conference Pkm Center*.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5).
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence Crisis or Both? *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 233-250.
<https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Balzarie, E. N., & Nawangsari, E., (2019), Kajian Resilensi Pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis, Bandung, *Prosiding Psikologi*
- Communication., LinkedIn Corporate., (2017), *New LinkedIn Research Shows 75 Percent of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter Life Crisis.*,
<https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33->
- Farra, A, R, Muhamad, N, F, T., (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan *Quarter-Life Crisis* pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hapke, C. (2017). *How To Apply Emotionally Focused Couple Therapy To Couples Experiencing a Quarter-Life Crisis* (Doctoral dissertation, Alliant International University).
- Hidayati, F., & Muttaqien, F. (2020). Hubungan Self Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 75-84.
- Jitka, C. (2021). Coping with the quarter-life crisis the buddhist way in the Czech Republic., *An Interdisciplinary Journal.*, <https://doi.org/10.1080/14639947.2021>.
- Josefa, T., & Lluís, O., & Canteras, M., 2021. Religious Coping In Adolescents: New Evidence and Relevance. *Humanities And Social Sciences Communications*.
<https://doi.org/10.1057/s41599-021-00797-8>
- Kim, S., Kim, G., & Ki, J. (2014). *Effect of Group Art Therapy Combined with Breath Meditation on The Subjective Well-being of Depressed and Anxious Adolescents in Psychotherapy*. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 519-526
- Kitchenham, B & Charters, S. (2007). *Guidelines for Performing Systematic Literature Reviews in Software Engineering*. Keele University and Durham University Joint Report.
- Martin, L. (2017). *Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students* (Doctoral dissertation, Regent University).
- Qonita, D. N., & Pupitadewi, N. W. S. (2022). Hubungan Quarter Life Crisis Dengan Turnover Intention Pada Generasi Milenial Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (9), 1-12.
- Raka, D., & Syarif, H., (2019). Perancangan Zine Pengenalan dan Penyikapan Quarter Life Crisis Untuk Anak Muda Usia 20-24 Tahun Daerah Jakarta. *Jurnal e-Proceeding of Art & Design*.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.

- Sari, D. T., & Aziz, A. (2022). Hubungan antara Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 4(1), 82-90.
- Setiawan, N. A., & Milati, A. Z. (2022). Hubungan Antara Harapan Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Yang Mengalami Toxic Relationship. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(1), 13-24.
- Wahono, R. S. (2015). A systematic literature review of software defect prediction. *Journal of Software Engineering*, 1(1), 1-16.
- Zarqan, I. A., Hendriyani, C. H., Syakarofath, N. A., & Pamungkas, P. D. (2020). The Reducing Duration of QLC in order to Produce High Quality of Human Resource from Millennials Generation: Self-concept Concerns. *International Journal of Business and Management Sciences*, 1(3), 1-15.
- Maulana, R. D., & Hidayat, S. (2019). Perancangan Zine Pengenalan Dan Penyikapan Quarter Life Crisis Untuk Anak Muda Usia 20-24 Tahun Daerah Kota Jakarta. *eProceedings of Art & Design*, 6(3).