LAPORAN KULIAH UMUM

A. TEMA

Tema Kuliah Umum: APBN 2024

B. TEMPAT dan WAKTU

Tempat : Ruang Pertemuan Genitri, Politeknik Pariwisata Bali

Waktu : 07.30 – 11.00 WITA

C. NARASUMBER/PEMBICARA

Narasumber/Pembicara : Syntia Agung Liana Puspita, M.Psi., Psikolog Jabatan : Tim Psikolog Welas Asih Wellnes Center

D. PESERTA

Peserta Kuliah Umum (daftar hadir terlampir):

- PPH/2/A, B, C, D

E. ISI KULIAH UMUM

Terlampir

F. DISKUSI DAN TANYA JAWAB

1. Izin bertanya ibu sintia, dari materi yang sudah ibu jelaskan, bagaimana cara kita tau dan bisa mengidentifikasi apakah sedang mengalami quarter life crisis?

Jawaban: quarter life crisis, pertama pastii kalian merasa bingung, tidak pasti tentang tujuan hidup, atau merasa tertekan dengan perubahan besar dalam hidup kalian. (Pkonya ibuknya jelasin panjang lebar, sya ingetnyaa poin poin aja pak hehe)

2. Di era yang teknologi yang makin majuu, apa yang dapat dilakukan untuk mengatasi quarter life crisis bu?

Jawaban: walaupun teknologi sudah maju, adik adik jangan terlarut dengan teknologi, karena quarter life crisis itu datang dari pikiran kita sendiri, cobalah mengevaluasi minat, nilai, dan keterampilan adik adik, lalu buatlah rencana tindakan yang konkrit untuk mencapai tujuan yang lebih memuaskan secara pribadi dan profesional, tapi haruss seimbang yaa. Dann jangan biasakan untuk menggunakan kata "harus" di hdup adik adik.

3. Bagaimana cara menjaga kesehatan mental dan emosional saat menghadapi quarter life crisis? **Jawaban**: Prioritaskan perawatan diri, termasuk tidur yang cukup, olahraga, menjaga hubungan sosial yang sehat, dan memanfaatkan sumber dukungan seperti terapi atau konseling jika diperlukan.

G. KESIMPULAN

Quarter Life Crisis (QLC) adalah suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihanpilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (sense of helplessness) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun (20an). Individu akan merasa takut, cemas, dan bingung atas kelanjutan masa depan hidupnya terkait karir, relasi, dan kehidupan sosial Transisi dari dunia "akademis" ke "dunia nyata". QLC adalah suatu fenomena ketika seseorang mengalami perubahan fase kehidupan. Semua orang akan menghadapi tantangan quarter life tapi tidak selalu mengalami crisis. Beberapa cara menghadapi QLC seperti (1) Selalu Berdiskusi:

Membuat keputusan dengan berdiskusi dan emosi positif (tenang), (2) Journaling: mengekspresikan emosi secara rutin ke dalam sebuah tulisan, (3) Help from Professional: Diskusikan dengan profesional (konselor, psikolog) mengenai kendala / barriers yang dialami.

H. DOKUMENTASI



Kabag. Administrasi Akademik, Kemahasiswaan dan Kerja Sama

I Ketut Adhi Astawan, SE., M.Agb.

NIP. 19760227 199803 1 001

Kasubbag. Administrasi Tenaga Pendidik dan Kemahasiswaan

IGA Made Wirautama, S.Kom, M.Kom.

NIP. 19820531 200902 1 003



SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024

DAFTAR HADIR

Program

: Diploma 4

Matakuliah

Program Studi : Pengelolaan Perhotelan (PPH)

SKS

Semester

: 2

Dosen

| П | | | | Tanggal (TGL) / Jumlah Jam Saji(JJS) | | | | | | |
|----------------|--|---|------------|--------------------------------------|---|--|---|---|---|---------|
| 0 | NIM | NAMA | TGL | 3/5 | | | | | | |
| | | | JJS | | | | | | | |
| 7 | 23102001 | BEATRIX POPPY MARSHANDA | P | 0 | | | | | | |
| 7 | 23102002 | DESAK AYU DIAN PUSPITASARI | P | Vion | | | | | | |
| 7 | 23102003 | FEBY EVELYN PURBA | P | adri- | | | | | | |
| | 23102004 | GUSTI AYU PUTU RINANDARI | P | Fin | | | | | | |
| | 23102005 | I DEWA AYU EKA CAHYANI | P | Ant. | | | | | | |
| | 23102006 | I GUSTI AGUNG ARDHANARESWARI | P | D | | | | | | |
| | 23102007 | I GUSTI AGUNG MADE AYU WILATRI | P | 0 | | | | | | |
| | 23102008 | I GUSTI AGUNG SEKAR AYU MASARI | P | 0 | | | | | | |
| | 23102009 | IDA AYU DWI WIRAYANTI | P | 1/4 | | | | | | |
| 0 | 23102010 | INDA ABIGAEL | P | Total | | | | | | |
| 1 | 23102011 | INGGRID JENNI RAHARDJENG | P | Man | | | | | | |
| 2 | 23102012 | KADEK DEANDRA PARAMITA ISHAKA WIJAYANTI | P | D | | | | | | |
| 3 | 23102013 | KADEK DHIYO MAS PUTRI | P | A | | | | | | |
| 4 | 23102014 | KADEK ELSA PRIDAYANTI | P | \$ | * | | | | | |
| 5 | 23102015 | ADELSON PUTRA DAMAR | L | 0 | | | | | | |
| 6 | 23102016 | ANAK AGUNG MADE FEBRIANA SAPUTRA | L | Ste | - | | | | | |
| 7 | 23102017 | ANAK AGUNG WAHYU PRAJNA ARSIKA | L | Aguar | | | | | | |
| 8 | 23102018 | BONAVENTURA MADE FAREL DINATHA | L | 2 | | | | | | |
| 19 | 23102019 | COK ORDA AGUNG DHARMATMA BHARATA | L | D | | | | | | |
| 20 | 23102020 | DEWA GEDE OKA AMBARA | L | Jin | | | | | | |
| 21 | 23102021 | DEWA GEDE SUWIDYA ADITAMA | L | Sur. | | | - | | | |
| 22 | 23102022 | DEWA GEDE VERI ANANTA | L | +M-S | | | | | | L |
| 23 | 23102023 | DEWA KADEK LION WAHYU PUTRA | L | and | | | | | | |
| 24 | 23102024 | GAVRILA NIRWASITA IRGYTARA | L | my | | | | | | |
| 25 | 23102025 | GEDE DANANJAYA HARI BHUJANGGA | L | down | | | | | | _ |
| 26 | 23102026 | GEDE RAKA WEDANGGA PUTRA | L | D | | | | | | _ |
| 27 | 23102027 | I GEDE DIVA ANGGESTYA DINATA | L | D | | | | | | \perp |
| 28 | 23102028 | I GEDE PERMANA EKA PUTRA | L | D | | | | | | L |
| 29 | 23102029 | I GEDE RANGGA | L | SPAL | | | | | | _ |
| 30 | 23102030 | I GEDE WINDHU DHARMA PUTRA | L | Wy | | | | | | _ |
| 31 | 23102031 | I GEDE YOGI SATRIYA WINATA | L | Yull | | | | | | _ |
| 32 | 23102032 | I KADEK ADIGUNA | L | 3 | | | | | | 1 |
| | The state of the s | | Ketua Kela | as | | | | | | _ |
| | | Inisia | l Pengajar | 1 | | | | | | 1 |
| KETI .: Ha | ERANGAN dir | Para | f Pengajar | 1 | | | | | | _ |
| S : Sa | | Inisia | l Pengajar | 2 | | | | _ | - | _ |
| I : Ijii | | Para | f Pengajar | 2 | | | | | | + |
| TK: Tanpa Ket. | | Inisia | l Pengajar | 3 | | | | | | \perp |



SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024

DAFTAR HADIR

Program

: Biploma 4

Matakuliah

Program Studi : Pengelolaan Perhotelan (PPH)

SKS

Semester

: 2

Dosen

: B Kelas

| | | | Tanggal (TGL) / Jumlah Jam Saji(JJS) | | | | | | | | |
|-----------------|-------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------|----------|-------|---|--|--|----------------|--|
| 10 | NIM | NAMA | TGL | | | | | | | | |
| | | | JJS | | | | | | | | |
| | 23102033 | KADEK IRMA DWI ARIYANTI | P | 2 | 7 | | | | | | |
| | 23102034 | KADEK PEBIYANTI DWI SAMHITHA | Р | 0 | | | | | | | |
| | 23102035 | KADEK WAHYU PRATIWI | Р | M | | | | | | | |
| | 23102036 | KAYLA OLIVIA AISYAH | Р | 8016 | | | | | | | |
| | 23102037 | KOMANG DIAN PRAJANITI SWASTIKA | P | | | | | | | | |
| | 23102038 | KOMANG MANIK TRIANDINI | P | P | | | | | | | |
| | 23102039 | KOMANG SRI PADMAYANI | P | Durent | | | | | | | |
| | 23102040 | LUH INDAH SARI PRATIWI | P | -4111 | | | | | | | |
| | 23102041 | MEISEL ALLIA MAJID | P | della | | | | | | - | |
| 0 | 23102042 | NI KADEK EMA JENYSIA | P | BUB | | | | | | | |
| 1 | 23102043 | NI KADEK LIA ARIANI | P | 2 | | | | | | | |
| 12 | 23102044 | NI KADEK MAWAR PUTRI PRADEWI | Р | (gat | | | | | | | |
| 13 | 23102045 | NI KADEK RATNA BELA | P | 0 | <i>-</i> | | | | | | |
| 14 | 23102046 | NI KADEK SUCI BEMBI ASTITI | P | BA | 4 | | | | | | |
| 5 | 23102047 | NI KADEK YULIA CANTIKA SARI | P | 0 | | | | | | | |
| 6 | 23102048 | KADEK AGUS SURYA KENCANA PUTRA | L | Ac | | | | | | | |
| 17 | 23102049 | I KADEK AGUS YUDA WIRA PRATAMA | L | W. | | | | | | - VIII III III | |
| 18 | 23102050 | I KETUT AGUS DIKA WIDNYANA | Ĺ | 0 | | | | | | | |
| 19 | 23102051 | I KETUT GEDE DIKA MAHESWARA PUTRA | L | 14 | | | | | | | |
| 20 | 23102052 | I KETUT YOGA SAPUTRA | L | Ceup | | | | | | | |
| 21 | 23102053 | I KOMANG BUDI PRAMANA UTAMA | L | BALL | | | | | | | |
| 22 | 23102054 | I KOMANG GEDE DHARMA OKA ASTRAWAN | L | 8 | | - I I | 4 | | | | |
| 23 | 23102055 | I KOMANG IRVAN ADITYA CANDRA | L | ATT. | f | | | | | | |
| 24 | 23102056 | I KOMANG PUTRA AGATHAN | L | | | | | | | | |
| 25 | 23102057 | I KOMANG WAHYU PRATAMA PUTRA | L | 4 | | | | | | | |
| 26 | 23102058 | i MADE AGET SAPUTRA | L | A | | | | | | | |
| 27 | 23102059 | I MADE BENI SURYA PUTRA | L | 1300 | | | | | | | |
| 28 | 23102060 | I MADE BUDIARTHA | L | Part | | | | | | | |
| 29 | 23102061 | I MADE DERIE DITA MAHESSADA | L | rus | | | | | | | |
| 30 | 23102062 | I MADE DHARMA ARTHA WIGUNA | L | 一坡一 | | | | | | | |
| 31 | 23102063 | I NYOMAN PUTRA DARMAWAN | L | 10 | | | | | | | |
| 32 | 23102064 | I PUTU ADITYA WIBAWA | L | A. | | | | | | | |
| | | Paraf Ke | etua Kela | ıs | | | | | | _ | |
| | NATION COMPANIONS | Inisial Pengajar I | | 1 | | | | | | _ | |
| KETE . : Hae | ERANGAN dir | Paraf I | Pengajar | 1 | | | | | | _ | |
| S : Sa | | Inisial I | engajar | 2 | | | | | | | |
| I : Ijir | | Paraf I | Pengajar | 2 | | | | | | _ | |
| TK: | Tanpa Ket. | Inisial I | Pengajar | 3 | | | | | | _ | |
| | | Paraf I | Pengajar | 3 | | | | | | | |



SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024

DAFTAR HADIR

Program

: Diploma 4

Matakuliah

Program Studi : Pengelolaan Perhotelan (PPH)

SKS Dosen

Semester

: 2

: C Kelas

| | | | | | Tanggal | (TGL) / Jum | lah Jam Saji | (JJS) | _ |
|----------|------------|-----------------------------------|----------------|----------|---------|-------------|--------------|-------|---------|
| NO | NIM | NAMA | TGL | | | | | | _ |
| | | | JJS | | | | | | _ |
| | 23102065 | NI KETUT NARINDRA AYUNING PRADEWI | P | De | | | | | \perp |
| | 23102066 | NI KOMANG CARRISSA AYU PUTRI | P | b | | | | | |
| 3 | 23102067 | NI KOMANG DWI CITRA ANDINI | P | b | | | | | |
| 1 | 23102068 | NI KOMANG RISTA NURIASTARI DEWI | P | The. | | | | | \perp |
| 5 | 23102069 | NI KOMANG SRI SUCITYAWATI | P | SAA | | | | | _ |
| 5 | 23102070 | NI KOMANG TRISNA MAHA ISWARI | P | tu | | | | | _ |
| 7 | 23102071 | NI KOMANG TRISYA MANICKA DIAMANDA | P | ARING | | | | | _ |
| 8 | 23102072 | NI LUH LEONITA DEWI | P | 0 | | | | | _ |
| 9 | 23102073 | NI LUH PUTU DESIA RIPANAYANI | P | わ | | | | | _ |
| 10 | 23102074 | NI LUH YEHNING AMANDA PUTRI | P | p | | | | | |
| 11 | 23102075 | NI MADE DIAH PRINGGANDINI | P | b | | | | | |
| 12 | 23102076 | NI MADE IKA NIRMALA CAHYANI | P | 19 | | | | | |
| 13 | 23102077 | NI MADE PARAMITA CANDRA DEWI | P | 1 por | | | | | |
| 14 | 23102078 | NI PUTU ANITA PUTRI CHANDRA | P | p, | | | | | |
| 15 | 23102079 | NI PUTU AYU GITA SINTYA DEWI | P | 5 | | | | | |
| 16 | 23102080 | I PUTU AGUS ADNYANA PUTRA | L | ATTO. | | | 1 1 | | |
| 17 | 23102081 | I PUTU CANDRA WAHYUDI | L | Av. | | | | | |
| 18 | 23102082 | I PUTU DAMAR MULIA PRANA | L | Par | | | | | |
| 19 | 23102083 | I PUTU DIPTA SURYA ADVIKA | L | 1 | | | | | |
| 20 | 23102084 | I PUTU EVAN INDRAYANA | L | ED. | | | | | \perp |
| 21 | 23102085 | I PUTU KEVIN ARYNANDA WIGUNA | L | 1000 | | | | | _ |
| 22 | 23102086 | I PUTU LEONARD PRIMAYANA PUTRA | L | feet | | | | | |
| 23 | 23102087 | I PUTU RAKA | L | 本 | | and the | | | |
| 24 | 23102088 | I PUTU WIRA BISMA ARGA SENA | L | PANA | | | | | 1 |
| 25 | 23102089 | I WAYAN ABHIM CAHYA ADITYA | L | A | | | | | _ |
| 26 | 23102090 | I WAYAN ALDO SATHYA WINATA | L | The same | | | | | |
| 27 | 23102091 | I WAYAN ANDIKA SETYA DARMA IRIANO | L | Az | | | | | |
| 28 | 23102092 | I WAYAN CANDRA PURNATA | L | Car | | | | | |
| 29 | 23102093 | IDA BAGUS GEDE RADITYA MANUABA | L | PA | | | | | _ |
| 30 | 23102094 | JOEL HARLY HAREFA | L | | | , | | | 1 |
| 31 | 23102095 | JORDAN PURBONEGORO | L | b | | | | | 1 |
| | | Par | raf Ketua Kela | s | | | | | |
| | | In | isial Pengajar | 1 | | | | | _ |
| KETE | RANGAN | Paraf Pengajar 1 | | 1 | | | | | 1 |
| S : Sa | | Inisial Pengajar 2 | | 2 | | | | | \perp |
| I : Ijir | | P | araf Pengajar | 2 | | | | | \perp |
| TK: | Tanpa Ket. | In | isial Pengajar | 3 | | | | | |
| | | P | araf Pengajar | 3 | | | | | |



SEMESTER GENAP TAHUN AKADEMIK 2023/2024

DAFTAR HADIR

Program

: Diploma 4

Matakuliah

Program Studi : Pengelolaan Perhotelan (PPH)

SKS

Semester

: 2

Dosen

| Kelas | : D |
|-------|-----|

| | | | | | Tanggal | (TGL) / Ju | ımlah Jan | ı Saji(JJS) | |
|--------------------|------------|--|--------------|---------|---------|------------|-----------|-------------|--|
| ON | NIM | NAMA | TGL | | | | | | |
| | | The second secon | JJS | | | | | | |
| | 23102097 | NI PUTU BELLADIVA YANTI | P | 134. | | | | | |
| | 23102098 | NI PUTU INDAH RAINJANI | P | 1 | | | | | |
| | 23102099 | NI PUTU MIA WIDYA ASTUTI | P | ALL | | | | | |
| | 23102100 | NI PUTU MIAPRYLLA PUTRI ARNAWA | P | 15 | | | | | |
| , | 23102101 | NI PUTU NADIA SYAHRANI | P | SMIT | | | | | |
| | 23102102 | PUTU ANGELICA PRADNYANI PUTRI | P | | | | | | |
| , | 23102103 | PUTU AYU SHINTA PRABADEWI | P | A P | | | | | |
| 3 | 23102104 | PUTU CINDY MELIA | P | Coll_ | | | | | |
|) | 23102105 | PUTU DIAH EKAYANTHI | P | Dias | | | | | |
| 0 | 23102106 | PUTU YUNITA EKA SUSANTI | P | # | | | | | |
| 1 | 23102107 | RASYA KHANABILLA LAHAGU | P | PRZ | | | | | |
| 12 | 23102108 | SKOLASTIKA VADELTI KARMEL | P | his | | | | | |
| 13 | 23102109 | TABITHA LASMA HASIANA MARIA TAMBUNAN | P | tabithe | | | | | |
| 14 | 23102110 | TESALONIKA MARPAUNG | P | Test | | | | | |
| 15 | 23102111 | KADEK RADITYA MUKTI | L | D | | | | | |
| 16 | 23102112 | KADEK SAKA CAHYADI PUTRA | L | D | | | | | |
| 17 | 23102113 | KADEK WAHYU SEMADI DWI PUTRA | L | agr | | | | | |
| 18 | 23102114 | KOMANG ANGGA MIRJA PRASETYA | L | 601 | | | | | |
| 19 | 23102115 | KOMANG BAGUS SATRIA PRAMADITIAM | L | D | | | | | |
| 20 | 23102116 | KOMANG FAJAR AVRILIO BAGASKARA | L | found | | | | | |
| 21 | 23102117 | KOMANG JUANDA ADI PERMANA | L | D | | | | | |
| 22 | 23102118 | MADE TONI SANJAYA | L | D | | | | | |
| 23 | 23102119 | MADE VERDY WISNU WARDANA | L | Valet | | | | | |
| 24 | 23102120 | MUHAMMAD WAISAL KARNI BIN THAMRIN | L | 00/ | | | | | |
| 25 | 23102121 | NAZWAN AZRA MASIR | L | MAR | | | | | |
| 26 | 23102122 | NGAKAN PUTU ANDY PRAYOGA | L | 14 | | | | | |
| 27 | 23102123 | NYOMAN NARENDRA NIVEDITA | L | Mad | | | | | |
| 28 | 23102124 | NYOMAN UGRASENA ASTAWA | L | Mayer | | | | | |
| 29 | 23102125 | PUTU AJUS PRIMA WARDANA | L | K | | | | | |
| 30 | 23102126 | PUTU YUDI HERIAWAN | L | Wads | | | | | |
| 31 | 23102127 | SANG PUTU MAHA PUTRA | L | 0 | | | | | |
| 32 | 23102128 | TIMOTIUS ANDRIE KRISHERDIANTO | L | to | - | | | | |
| | | Paraf I | Ketua Kelas | | | | | | |
| | | Inisia | l Pengajar l | | | | | | |
| | RANGAN | Para | f Pengajar 1 | | | | | | |
| . : Had S : Sal | | Inisia | l Pengajar 2 | | | | | | |
| I : Ijin | | Para | f Pengajar 2 | | | | | | |
| TK : 1 | Гапра Кет. | Inisia | l Pengajar : | | | | | | |
| | | | f Pengajar 3 | _ | | | | | |



Quarter Life Crisis:

Siap Menghadapi Tantangan di Usia 20an

Syntia Agung L.P., M.Psi., Psikolog

Apa yang Anda ketahui tentang QLC?



Agenda Utama





All about QLC

Mitos & fakta, definisi, fase-fase, ciriciri, faktor yang memengaruhi



QLC & Mahasiswa

Dampak pada diri, karir, tujuan hidup, dan relationship



Dampak QLC

Mahasiswa



Menghadapi QLC

Apa yang bisa kita lakukan untuk melewati proses QLC



Meaning of QLC

Makna dari QLC

Mitos

Fakta

QLC adalah salah satu bagian dari gangguan kesehatan mental QLC adalah suatu **fenomena** ketika sso mengalami perubahan fase kehidupan



Mitos

Fakta

QLC pasti dialami oleh semua orang

Semua orang akan menghadapi tantangan *quarter life* tapi tidak selalu mengalami *crisis*



Mitos

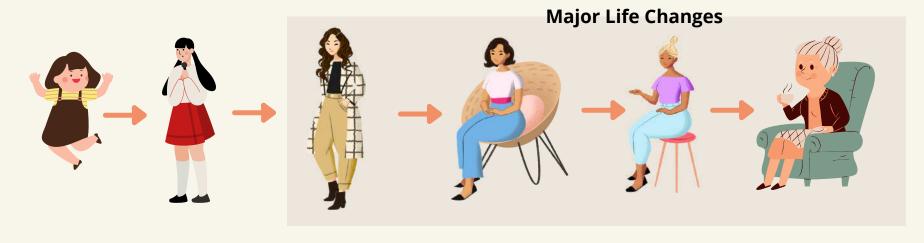
Fakta

Setelah lewat usia 30an, QLC akan berlalu QLC yang tidak diatasi dengan tepat akan berdampak pada tugas perkembangan selanjutnya



Fase Kehidupan

Sebagai manusia, kita selalu melewati proses peralihan dari anak-anak hingga lanjut usia.



Anak-anak ke Remaja

Identity Crisis

Remaja dihadapkan pada pertumbuhan fisik, kematangan seksual, dan mengintegrasikan penilaian mereka dengan pendapat orang lain yg berpengaruh pada konsep diri, citra diri, dll Usia ±20an - 30 th

Quarter Life Crisis

Perubahan peran, tanggungjawab setelah lulus pendidikan, identitas, dihadapkan pada banyaknya pilihan hidup. Pekerjaan, percintaan, hubungan sosial mulai lebih dalam dipertanyakan Usia ±35 - 55 th

Middle Life Crisis

Indiviidu mulai mengevaluasi segala pencapaian, tujuan, dan impian yang mereka harapkan di masa lalu, serta tahap apa yang mereka hadapi dalam hidup.

Mengapa QLC lebih menjadi perhatian?

Tidak semua hal berjalan sesuai rencana

Mencapai kehidupan yang "ideal" seringkali tidak sesuai dengan rencana karena banyak faktor di luar kendali yang memengaruhi individu.

Banyak ketidakpastian / tidak bisa diprediksi

Berbeda dengan midlife-crisis, dimina individu mampu mengevaluasi kekurangan mereka utk memprediksi rencana ke depan, individu dgn QLC tidak memiliki wawasan utk dibandingkan

Kurangnya social support dan fasilitas

Masa ini dimana dukungan sosial mulai sulit untuk dijangkau.

Belum mandiri secara finansial >> susah menjangkau profesional kesehatan mental



1. All About QLC





Apa itu QLC?

Suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihanpilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya (sense of helplessness) yang biasanya muncul pada individu di rentang usia 18 hingga 29 tahun (20an).

Individu akan merasa takut, cemas, dan bingung atas kelanjutan masa depan hidupnya terkait karir, relasi, dan kehidupan sosial

Transisi dari dunia "akademis" ke "dunia nyata"

Tahapan QLC

1 Initial Crisis

Merasa / menyadari bahwa Anda seperti stuck, tanpa arah, tidak yakin dengan semua yang dilakukan, merasa terjebak entah pada bidang karir, relationship, dll

2 Grappling

Struggle, question everything, and likely feel very isolated.

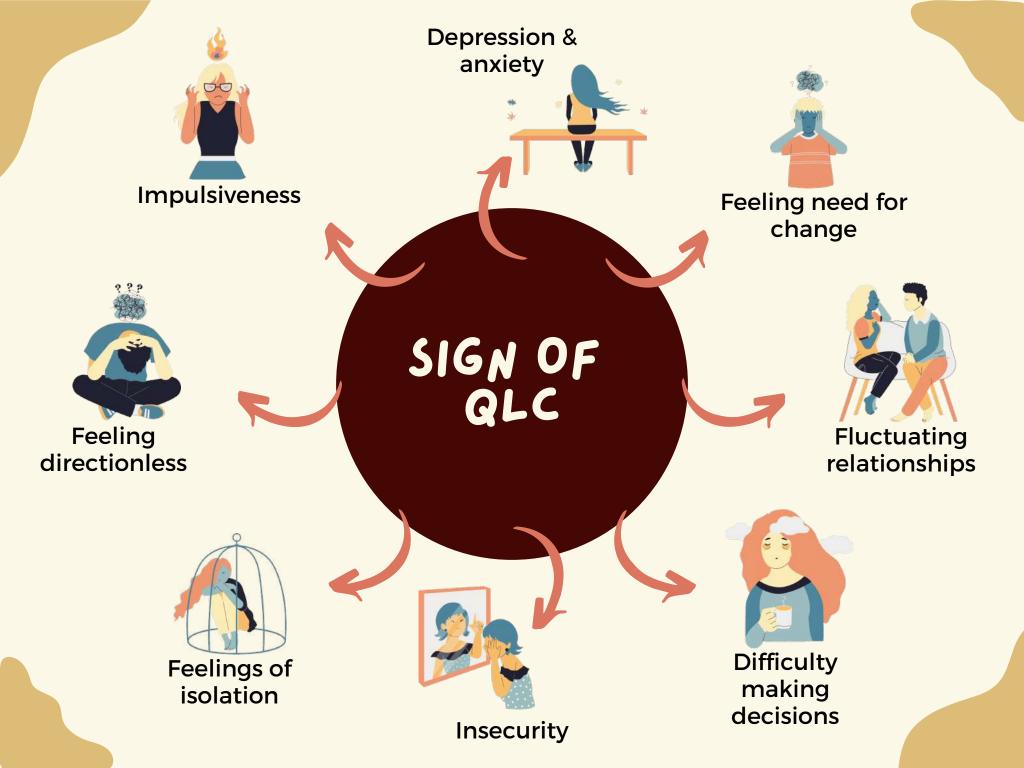
If lost: sangat takut untuk melangkah memulai/menyelesaikan sesuatu
If good: masih ada keyakinan untuk dapat dilalui dengan baik dan mencari solusi

Making Strides 3

Mulai menemukan titik terang. Adanya support maupun faktor-faktor lain yang meringankan kendala atau masalah yang ditemui. Mulai melihat makna dari permasalahan yang dilalui

Resolution 4

Menemukan jalan untuk bergerak dan berjalan kembali. Menemukan solusi dan dapat memutuskan secara mandiri



Faktor Penyebab

Mengapa seseorang bisa mengalami QLC?

Faktor Internal

- 1. Identity Exploration
- 2. Instability >> Banyaknya perubahan
- 3. Being self-focused >> Memiliki keinginan pribadi
- 4. Feeling in between >> Merasa dewasa dan masih remaja
- 5. The age of possibilities >> Harapan besar pada masa depan

Faktor Eksternal

Adanya tuntutan, peran, harapan, dan tanggungjawab dalam berbagai aspek kehidupan seperti:

- 1. Teman, percintaan, relasi dengan keluarga
- 2. Kehidupan pekerjaan dan karir
- 3. Tantangan akademik

Media Sosial >> berpotensi memicu perasaan iri, sedih, atau insecuritas yang intens.



Pihak yang merasakan fenomena QLC

Pihak yang berada di fase Dewasa awal (18-29th)

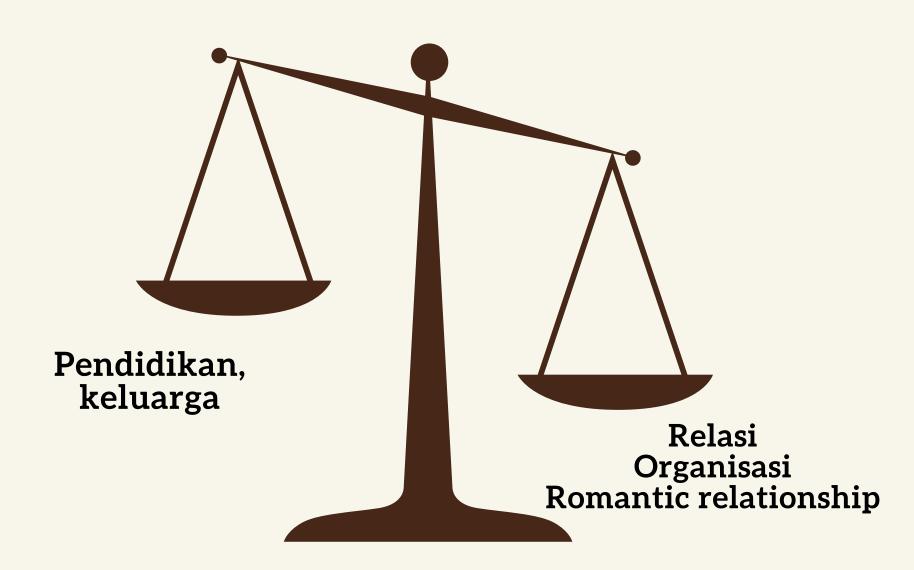
- 1. Mahasiswa
- 2. Pekerja
- 3. Orang tua
- 4. Mahasiswa, pekerja dan Orang tua



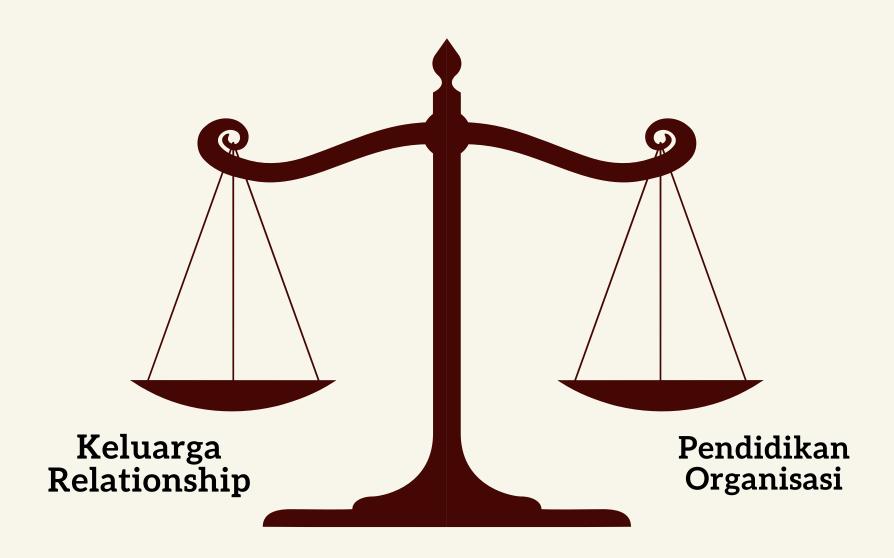
2. QLC pada Mahasiswa



Penyebab QLC sulit dihadapi: No Balance



Penyebab QLC dapat dihadapi: Balance



3. Dampak QLC pada Mahasiswa



QLC berdampak pada Pendidikan &/ Karir





Demotivasi dan Tidak Puas dengan Pekerjaan



"Banting stir"
dari potensi
dan bekal
pendidikan
yang dimiliki

Selalu mempertanya kan passion



Membuat
keputusan yang
impulsif >>
pindah-pindah
pekerjaan /
aktivitas

QLC berdampak pada Pendidikan &/ Karir







FOMO (fear of missing out)

Segala keputusan perilaku mengikuti arus lingkungan / mayoritas Regulasi belajar rendah Menghindari
berbagai
pihak yang
berperan
penting dalam
aktivitas
mahasiswa.

Co; Dosen pembimbing

QLC berdampak pada Keluarga







Keluarga tidak
dapat
memberikan
support sesuai
dengan
kebutuhan
karena adanya
penarikan diri
dan perasaan
inferior pada
individu

Kurang matangnya diskusi dan perencanaan keluarga di masa depan Ekspektasi keluarga yang berbeda dengan passion anak

QLC berdampak pada Relationship



Insecure

Merasa diri tak

cukup baik dan

kurang percaya

diri untuk diterima

dalam sebuah

hubungan yang

sehat



Impulsif

Impulsif

Misalnya terburuburu memutuskan
hubungan dengan
teman / pacar
dikarenakan krisis
diri yang dialami



Denial akan
kebutuhan
romantical partner
/ teman untuk
melindungi diri
dari perasaan
insecurity dan
kekhawatiran

4. Menghadapi QLC



Memaknai Value dan Prioritas

Value: Nilai Kehidupan, apa yang penting dalam hidup anda saat ini.

Nilai Keluarga

Pernikahan / pasangan

Pengasuhan

Teman / kehidupan sosial

Pekerjaan

Pendidikan / pelatihan

Rekreasi

Spiritualitas

Kewarganegaraan / kehidupan komunitas

Perawatan fisik (diet, olahraga, tidur teratur, dll

Prioritas: Lulus tepat waktu Mengasah soft skill dan hard skill



Membuat Goals, Plan, Barriers, Solution

Goals: Tujuan

Plan: Rencana untuk capai tujuan

Barriers: Kendala / halangan yang mungkin dialami dalam perencanaan mencapai tujuan

Solution: Solusi untuk mengatasi barriers agar planning terlaksana

Membuat Goals, Plan, Barriers, Solution

Contoh:

Goals: Mendapatkan beasiswa Plan:

- Senin-selasa: Mencari referensi ke website pelaksana beasiswa
- Mencatat dan mempersiapkan berkas-berkas yang dibutuhkan selama 7 hari
- Mencari referensi mengenai proses seleksi beasiswa pada senior / kakak tingkat yang sudah menerima beasiswa sebelumnya

Barriers:

 Belum memiliki informasi mengenai senior / rekan yang sudah pernah dapat beasiswa

Solution:

 Bergabung dengan komunitas online awardee beasiswa terkait

Hindari:

Membandingkan diri dengan orang lain untuk menurunkan penghargaan diri --> Insecuritas

Puasa Media Sosial

Beri batasan dan kesulitan pada diri kamu untuk melihat media sosial.

Penelitian menunjukkan bahwa medsos meningkatkan insecurity dan low self-esteem

Berusaha menemukan "Passion" Kita tidak harus menemukan passion untuk melakukan sesuatu





Kata "Harus"

Berikan kelonggaran & tidak selalu menuntut diri sesuai standar sosial

Terbawa Arus / Mayoritas

Apa pilihan orang lain, belum tentu sesuai dengan situasi kita.

Mengejar Kesempurnaan

Menunda aktivitas / tidak memulai sesuatu karena terlalu banyak berkutat dengan hasil yang sempurna

Lakukan:

Find Support System

Mencari support yang sesuai dengan situasi Anda karena "someone need someone else"

Self Awareness / Meningkatkan kesadaran mengenai tantangan QLC

Tantangan dalam usia ini akan selalu muncul dan membuat ketidaknyamanan, namun selalu dapat diatasi



Lakukan:



Selalu Berdiskusi

Membuat keputusan dengan berdiskusi dan emosi positif (tenang)

Journaling

Mengekspresikan emosi secara rutin ke dalam sebuah tulisan

Help from Professional

Diskusikan dengan profesional (konselor, psikolog) mengenai kendala / barriers yang dialami

5. Meaning of QLC



What's the meaning?

- Memahami diri dan tujuan selanjutnya
- Fokus pada diri, perkembangan orang lain tidak memengaruhi rencana & tujuan selanjutnya
- Mengetahui nilai-nilai penting dalam hidupnya
- Mampu mengendalikan perasaan negatif
- Menemukan passion
- Acceptance and Self-Compassion
- Siap untuk transisi tahapan perkembangan selanjutnya





"You can have it all."

Just not all at once"



Thank you for participating!



Contact

- @syntiaagung@welas.asih.wellnesscenter@lembarharapan.id@ankarapsikologi
- **m** syntiaagung@gmail.com
- www.lembarharapan.id

Reference:

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties. Penguin.

Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup pada Wanita Dewasa Awal yang mengalami Quarter-Life Crisis. JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi, 8(1), 20-26.

Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist?. The Journal of genetic psychology, 172(2), 141-161.

Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: sebuah kajian literatur [discovering various alternative intervention towards quarter life crisis: a literatur study]. Journal of Contemporary Islamic Counselling, 1(1).