

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 syntia, dari materi yang sudah ibu jelaskan, bagaimana cara kita tau dan bisa mengidentifikasi apakah sedang mengalami quarter life crisis?

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

2. Di era yang teknologi yang makin maju, 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 harus seimbang yaa. Dann jangan biasakan untuk menggunakan kata "harus" di hidup 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**

I G A Made Wirautama, S.Kom, M.Kom.
NIP. 19820531 200902 1 003



Quarter Life Crisis: Siap Menghadapi Tantangan di Usia 20an



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

Apa yang Anda ketahui tentang QLC?



Agenda Utama



1

All about QLC

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

2

QLC & Mahasiswa

Dampak pada diri, karir, tujuan hidup, dan relationship

3

Dampak QLC

Mahasiswa

4

Menghadapi QLC

Apa yang bisa kita lakukan untuk melewati proses QLC

5

Meaning of QLC

Makna dari QLC

Mitos

QLC adalah salah satu bagian dari gangguan kesehatan mental

Fakta

QLC adalah suatu **fenomena** ketika sso mengalami perubahan fase kehidupan



Mitos

QLC pasti dialami oleh semua orang

Fakta

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



Mitos

Setelah lewat usia
30an, QLC akan berlalu

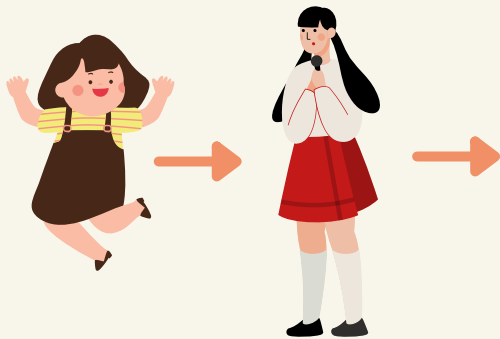
Fakta

QLC yang tidak diatasi
dengan tepat akan
berdampak pada tugas
perkembangan
selanjutnya



Fase Kehidupan

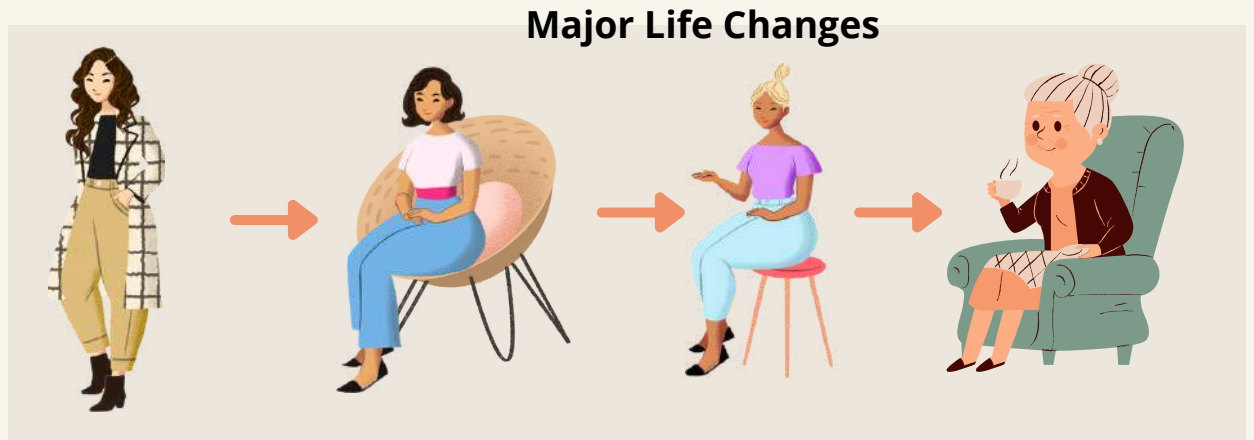
Sebagai manusia, kita selalu melewati proses peralihan dari anak-anak hingga lanjut usia.



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



Major Life Changes

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

Individu 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, dimana individu mampu mengevaluasi kekurangan mereka utk memprediksi rencana ke depan, individu dgn QLC tidak memiliki wawasan utk dibandingkan

Kurangnya social support dan fasilitas

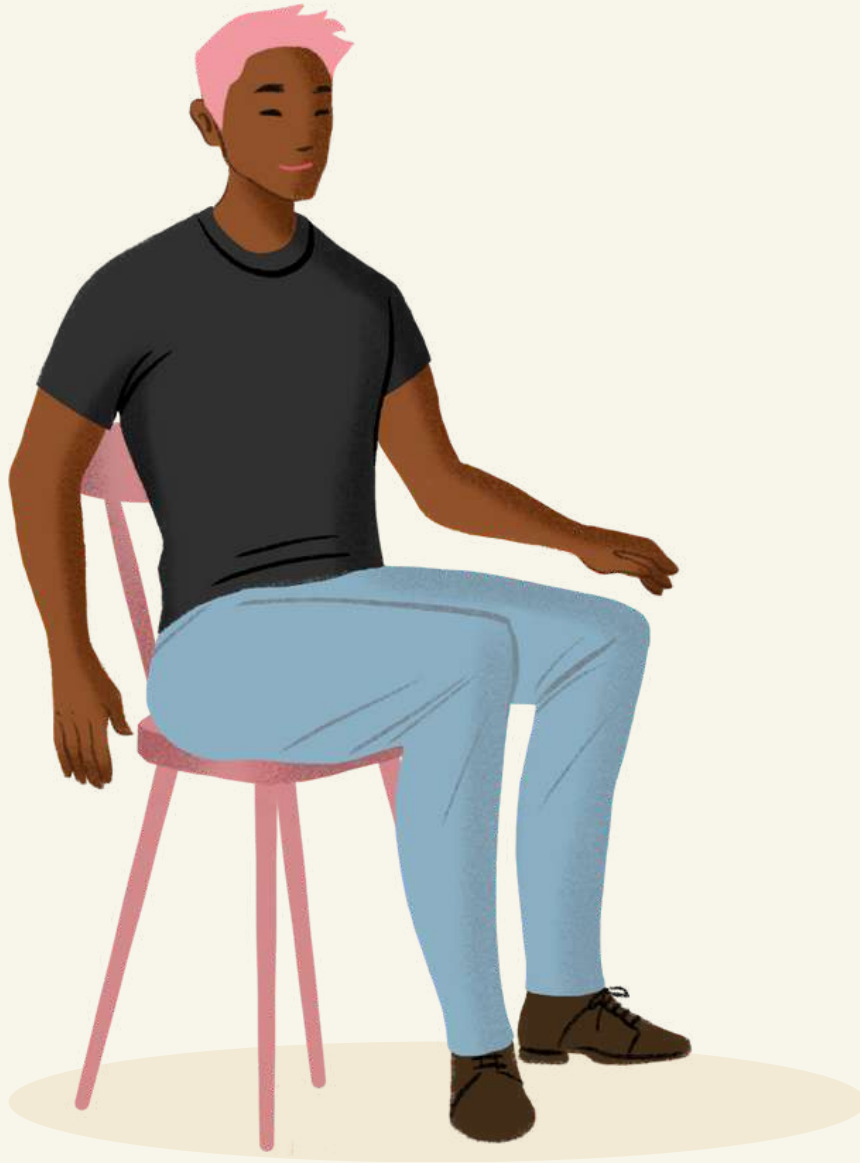
Masa ini dimana dukungan sosial mulai sulit untuk dijangkau.

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 pilihan-pilihan 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

SIGN OF QLC



Impulsiveness

Depression & anxiety



Feeling need for change



Fluctuating relationships



Feeling directionless



Feelings of isolation



Insecurity



Difficulty making decisions

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 insecurities yang intens.



Pihak yang merasakan fenomena QLC

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

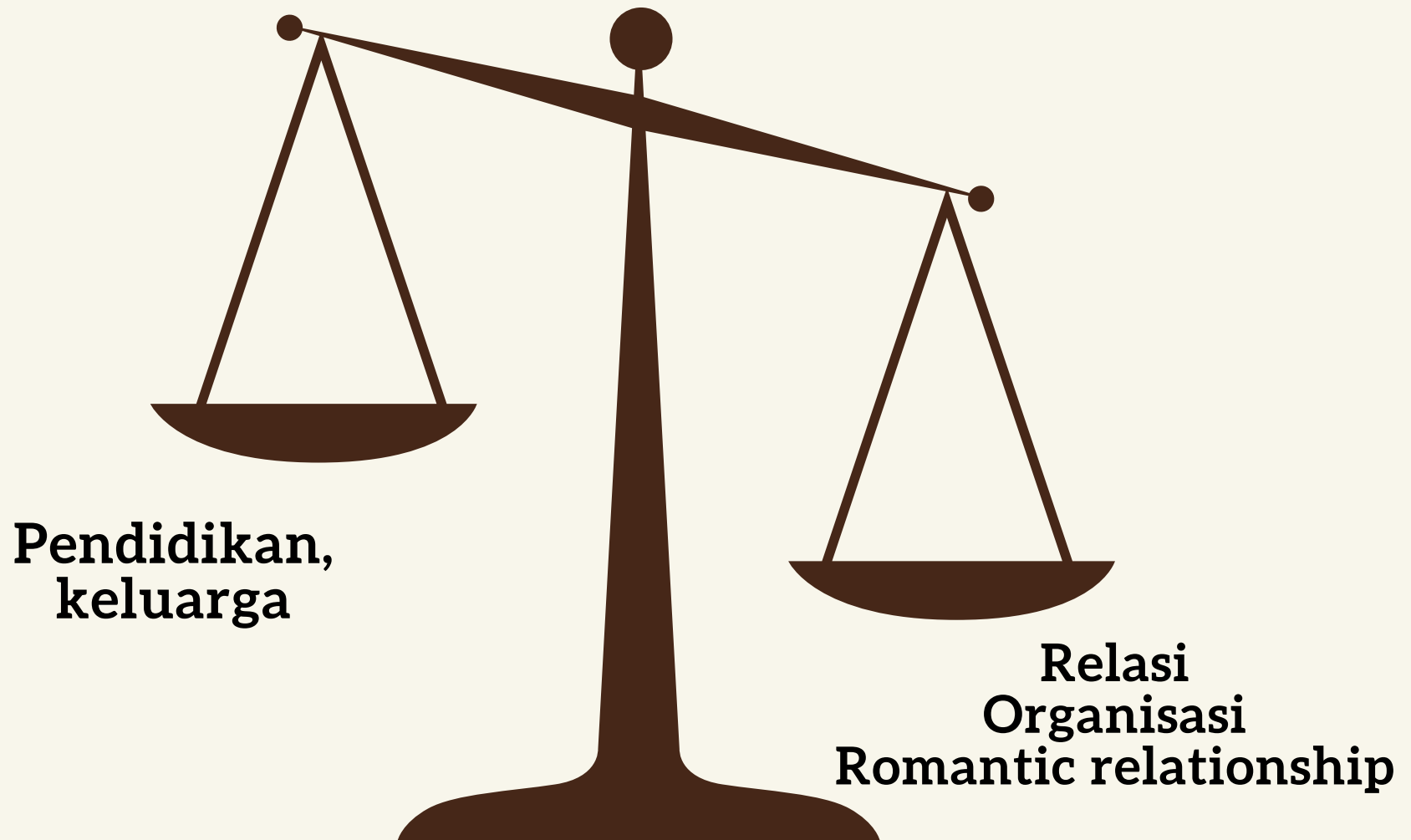
1. Mahasiswa
2. Pekerja
3. Orang tua
4. Mahasiswa, pekerja dan
Orang tua



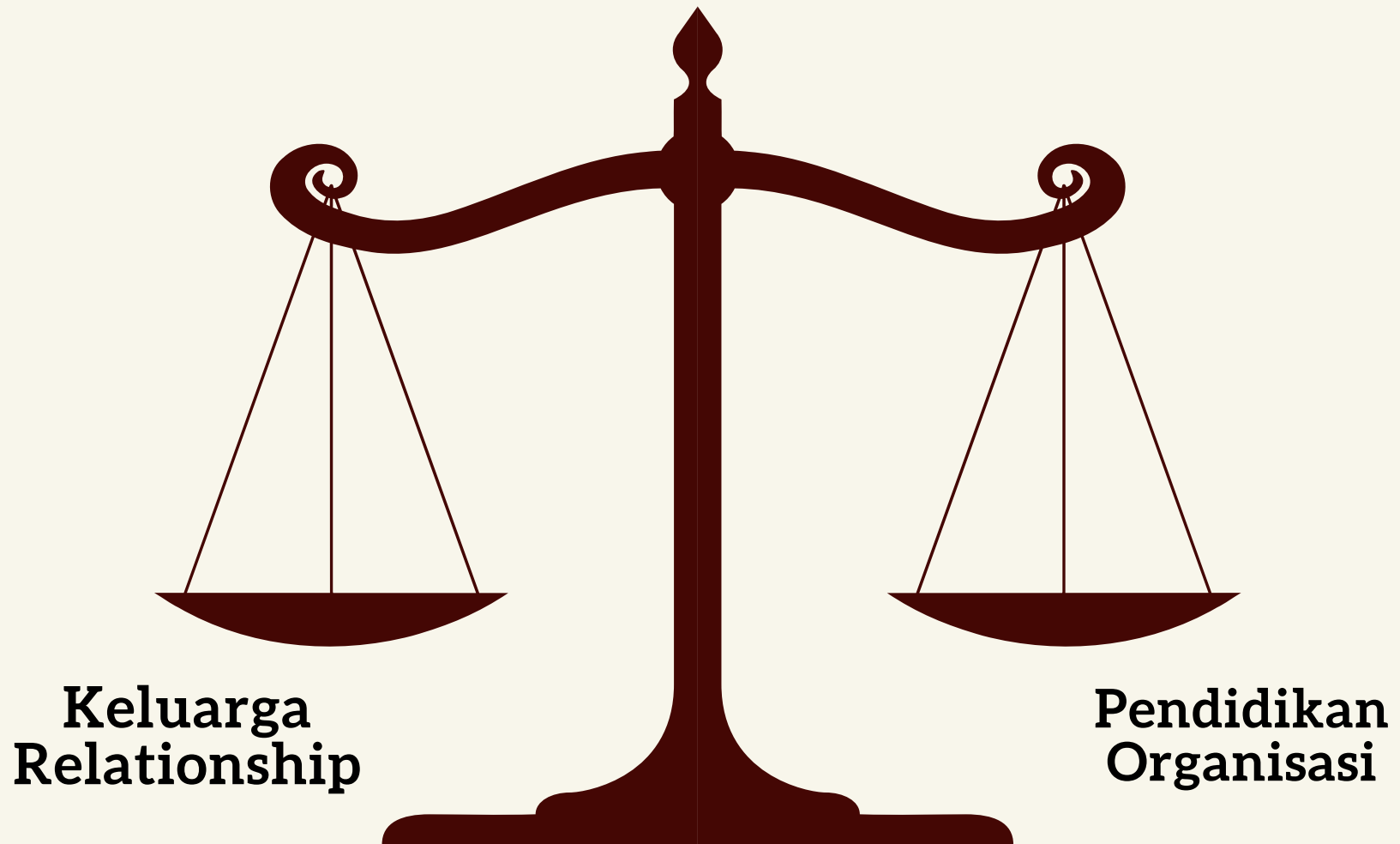
2. QLC pada Mahasiswa



Penyebab QLC sulit dihadapi: No Balance



Penyebab QLC dapat dihadapi: Balance



3. Dampak QLC pada Mahasiswa



QLC berdampak pada Pendidikan &/ Karir



Prokrastinasi

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



Keputusan yang Impulsif

Misalnya terburu-buru 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



Hindari:



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 berkecukupan 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



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).