

Menyiapkan Mental yang Tangguh di Masa Transisi menjadi Mahasiswa

Anniez Rachmawati Musslifah¹, Sri Huning Anwariningsih², Rusnandari Retno Cahyani³, Faqih Purnomosidi⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sahid Surakarta

Email: anniez@usahidsolo.ac.id, Zahra_daffa@yahoo.com, rusnandarirc@gmail.com, faqihpsychoum26@gmail.com

Abstract

Kesehatan mental menjadi salah satu issue central pada saat ini. Pentingnya setiap individu khususnya remaja memiliki kesehatan mental menjadi penting karena remaja adalah penerus bangsa yang harus tangguh dalam menghadapi segala kondisi. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk menambah wawasan serta titik awal mengimplementasikan bagi mahasiswa baru dalam menyiapkan mental yang tangguh di masa transisi menjadi mahasiswa. Permasalahan Mahasiswa baru dituntut untuk mampu beradaptasi dengan cepat. Namun ternyata di usia mahasiswa baru yang memasuki usia remaja akhir ataupun dewasa awal memiliki permasalahan terkait dengan kecemasan, sehingga tidak jarang di usia tersebut para remaja mengalami krisis emosional/ Quarter-life Crisis. Permasalahan tersebutlah yang menghambat remaja dalam memulai kehidupan baru sebagai mahasiswa di Perguruan Tinggi. Hasil Terlaksananya dengan baik dan lancar kegiatan pengabdian berupa seminar dengan tema Menyiapkan Mental yang Tangguh di Masa Transisi menjadi Mahasiswa pada mahasiswa baru A.K Tekstil, serta meningkatnya pemahaman para peserta terkait Quarter-life Crisis dan bagaimana cara mengantisipasi hal tersebut.

Kata Kunci: Mental, Transisi, Tangguh

Abstract

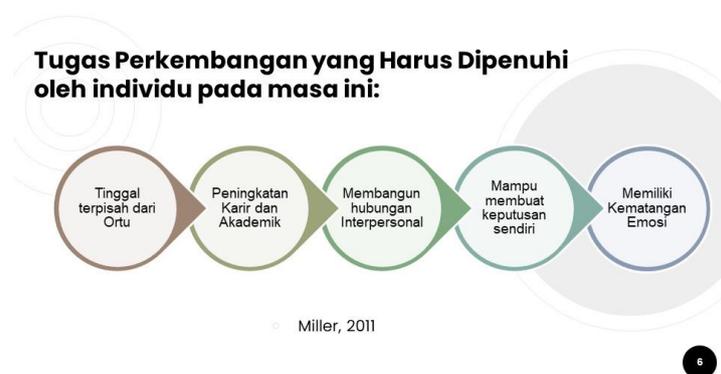
Mental health is one of the central issues at this time. The importance of every individual, especially adolescents, having mental health is important because adolescents are the successors of the nation who must be resilient in facing all conditions. The purpose of this service is to add insight and a starting point for implementing for new students in preparing a tough mentality in the transition period to become a student. Problems New students are required to be able to adapt quickly. However, it turns out that in the age of freshmen entering the age of late adolescence or early adulthood has problems related to anxiety, so it is not uncommon at that age that teenagers experience an emotional crisis / Quarter-life Crisis. These problems are what hinder teenagers from starting a new life as students in Higher Education. The results of the implementation of good and smooth service activities in the form of seminars with the theme of Preparing a Resilient Mentality in the Transition Period to become Students in new A.K Textile students, as well as increasing the understanding of the participants regarding the Quarter-life Crisis and how to anticipate this.

Keywords: Mental, Transitional, Resilient

PENDAHULUAN

Dewasa ini, telah banyak masyarakat yang sadar akan pentingnya kesehatan mental. dalam permasalahan kesehatan mental tidak jauh dari permasalahan krisis identitas atau *quarter life crisis*. Krisis identitas bisa terjadi karena adanya masa transisi dari tahap remaja ke tahap dewasa. Hal ini bisa terjadi karena belum adanya kesiapan dalam menghadapi masa transisi tersebut.

Masa remaja adalah masa transisi antara masa bayi dan masa kanak-kanak. Kehidupan dewasa terbentuk pertumbuhan dan perkembangan baik secara biologis maupun secara psikologis. Pertumbuhan dan perkembangan seks primer dan psikologis gender sekunder dibentuk oleh sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak stabil. Hurlock (1990) membagi fase remaja pada masa remaja awal pada usia 13-17 tahun dan remaja akhir pada usia 17-18 tahun. Masa remaja awal dan akhir menurut Hurlock memiliki karakteristik yang berbeda. Hal tersebut disebabkan pada masa remaja akhir individu telah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati usia dewasa yang biasa disebut dengan *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa yang dimulai dari usia 18 hingga 25 tahun (Arnett, 2013). Pada masa ini ditandai individu yang sedang mempelajari dan eksplorasi zona nyaman dalam hidupnya, hal ini dapat dilihat dari individu yang mencoba mengeksplorasi jalur karier yang ingin diambil, ingin melajang, hidup bersama atau menikah. Pada masa *emerging adulthood* ini individu juga mencoba lebih mandiri dan tidak tergantung dengan orang tua serta mencoba mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup sebelum membuat komitmen (Arnett, 2013).



Gambar 1

Tugas Perkembangan Periode *Emerging Adulthood*

Miller (2011) menyebutkan, tugas perkembangan di masa *emerging adulthood* adalah tinggal terpisah dengan orangtua, adanya peningkatan dalam hal karir dan akademis, membangun hubungan intimasi mendalam, membuat keputusan mandiri serta memiliki kematangan emosional. Status sebagai orang dewasa dianggap sebagai tantangan karena memiliki banyak pilihan.

Ketidakstabilan hidup dan banyaknya pilihan memunculkan kebingungan menentukan suatu keputusan ataupun pilihan sering kali terjadi pada masa *emerging adulthood*. Keinginan untuk sukses secara normatif, dalam situasi persaingan, baik akademik maupun kerja yang semakin sulit dan situasi perekonomian yang tidak stabil menyebabkan stress di masa *emerging adulthood*. Hamilton dan Hamilton (2006) memprediksi jarak pemisah antara harapan dari perusahaan dan dunia akademik menjadi salah satu penyebab rendahnya upah pada pekerja berstatus *fresh graduate*.

Perusahaan menginginkan adanya skill serta pengalaman kerja pada pekerja mereka. Bertolak belakang dari hal tersebut, tuntutan pendidikan membuat sebagian besar individu di masa *emerging adulthood* tidak sempat merasakan pengalaman kerja, meskipun saat ini telah banyak ditawarkan program magang.

Thorspecken (2005) menyebutkan *quarter life crisis* merupakan efek respon terhadap ketidakstabilan hidup, perubahan konstan jaman, pilihan dan kemungkinan yang bervariasi, serta rasa panik rentan terhadap pilihan yang dijalani. Pada usia 20 tahun, individu mulai mempertanyakan kondisi keadaan mereka, kehilangan identitas, pilihan karir (Robbins & Wilner, 2001). Survey melaporkan 86% dari 1.100 pemuda di Inggris mengalami tekanan untuk berhasil dalam hubungan, keuangan dan pekerjaan sebelum mencapai usia 30 tahun; dua dari lima khawatir tentang keuangan; 32% merasa memiliki tekanan untuk menikah dan punya anak; 6% berencana emigrasi; 21% menginginkan adanya perubahan karir (Hill, 2011). Robbins & Willner (Arini, 2021) menyebutkan individu yang mengalami krisis mengalami ketidakpuasan intens terhadap pekerjaan, hubungan dan diri.

Menurut Robbins dan Wilner (dalam Artiningsih & Savira, 2021) terdapat tujuh aspek yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu mengalami kebingungan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas, tertekan, dan memiliki kekhawatiran terhadap relasi interpersonal.

Pada Pengabdian yang dilakukan oleh Erickson dan Wrig (dalam Artiningsih & Savira, 2021) dalam survey yang disebarkan kepada 1023 individu dewasa di UK ditemukan sebanyak 70% orang berusia 30-an mengalami krisis identitas pada usia 20-an dan hal tersebut juga ditemukan pada kelompok usia diatas 40-an. Hal ini menunjukkan bahwa krisis identitas

adalah hal yang banyak dialami oleh kelompok orang dewasa. Stres yang terjadi karena harapan yang diinginkan tidak berjalan sesuai dengan realita yang didapatkan.

Salah satu hal yang terkadang tidak berjalan sesuai harapan adalah pekerjaan. Pekerjaan yang didapatkan terkadang tidak sesuai terhadap apa yang diidam-idamkan dapat membuat stress dan dapat mempengaruhi *quarter life crisis* seseorang. Apalagi, sekarang sudah memasuki era society 5.0. Jepang melahirkan sebuah konsep society 5.0 karena revolusi industri 4.0 dinilai berpotensi dalam mendegradasi peran manusia. Dengan dilahirkan konsep ini diharapkan semua kecerdasan buatan dalam sebuah big data dapat dikumpulkan di internet dan dapat digunakan untuk menunjang kemampuan manusia dalam membuka setiap peluang yang ada.

Menurut Menteri Perindustrian Airlangga Hartanto (dalam Puspita, dkk, 2020) Industri 4.0 benar-benar membuka peluang bagi Indonesia untuk berinovasi. Masih usai dari masa pemulihan akibat revolusi Industri 4.0 yang berujung pada berkembangnya era disrupsi, kita dikejutkan dengan kemunculan society 5.0. Konsep masyarakat 5.0 telah ada sejak lama. Konsep tersebut muncul dalam “Kebijakan Dasar Reformasi dan Pengelolaan Ekonomi dan Fiskal 2016”, yang merupakan bagian integral dari rencana strategis yang telah disetujui oleh Kabinet Jepang pada Januari 2016.

Perkembangan zaman yang semakin cepat ini juga memaksa setiap individu untuk bisa terus beradaptasi terhadap zaman khususnya terkait teknologi karena pada era ini teknologi adalah salah satu hal yang cepat perkembangannya. Karena perkembangan zaman yang semakin pesat, maka harus diikuti dengan kesiapan mental yang baik pula. Karena seperti yang diketahui, banyak kelompok dewasa yang mengalami *quarter life crisis* sehingga menyebabkan kesehatan mental terganggu. Mental yang terganggu juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik sehingga membuat tubuh serta pikiran menjadi kacau. Oleh karena itu diperlukan persiapan mental yang tangguh untuk menghadapi *quarter life crisis* di era society 5.0.

METODE PELAKSANAAN

Pendekatan Pengabdian yang dipergunakan adalah pendekatan kualitatif yang bersifat *grounded theory*, dimana permasalahan dan solusinya dapat berkembang sesuai penelusuran, pengamatan, dan penganalisisan baik saat pelaksanaan pengabdian maupun

dalam penyusunan tulisan. Obyek pengamatan adalah mahasiswa baru di perguruan tinggi A.K Tekstil Surakarta. Target pengabdian adalah: para peserta mampu mengenali pentingnya memiliki dan meningkatkan kesehatan Mental dalam diri peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan diskusi. Teknik dan alat pengumpulan data terdiri dari: studi literatur, wawancara, observasi dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama satu hari yaitu, 18 Agustus 2022 di AK-Tekstil, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan bentuk pemaparan materi dan diskusi pada ruang tertutup di aula AK-Tekstil. Kegiatan pertama yang dilakukan oleh tim ialah melakukan *ice breaking* yang bertujuan agar para peserta fokus pada materi dan diskusi serta untuk menghidupkan suasana yang awalnya pasif menjadi lebih aktif dan bersemangat. Sebelum masuk ke pemaparan materi, pembicara memberikan penjelasan terkait fungsi dari ice breaking dan penjelasan singkat terkait kesehatan mental. Kegiatan ini merupakan salah satu program terkait bentuk kerjasama sebagai sarana *sharing* ilmu pengetahuan terkait urgensi kesehatan mental pada setiap individu.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman pada mahasiswa baru tentang tahap perkembangan masa remaja akhir. Secara umum tugas-tugas mahasiswa baru sebagai remaja akhir harus bisa diterapkan di lingkungan mahasiswa, dimana dia adalah mahasiswa baru yang perlu menyesuaikan diri dengan lingkungannya, mampu menyelesaikan masalah sendiri dan mampu memahami perasaannya.

Munculnya *Quarter Life Crisis* karena pengaruh lingkungan yang memaksanya untuk terus menerus memikirkan hal-hal dalam hidupnya sehingga menimbulkan kecemasan dan depresi. Pertanyaan yang dianggap remeh oleh sebagian orang, seperti "Kapan wisuda? Kerja dimana? Kapan nikah?", dll. Sebenarnya pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah factor pemberat yang menyebabkan seseorang menjadi cemas. Orang yang sedang mengalami *Quarter Life Crisis* cenderung mengalami kekhawatiran yang berlebihan, depresi bahkan frustrasi karena merasa terjebak oleh ketakutan akan masa depan.

Quarterlife Crisis disebabkan oleh berbagai tekanan atau tuntutan manusia dan lingkungan. Beban dan tuntutan ini sebagian besar terkait dengan pencapaian hidup sendiri

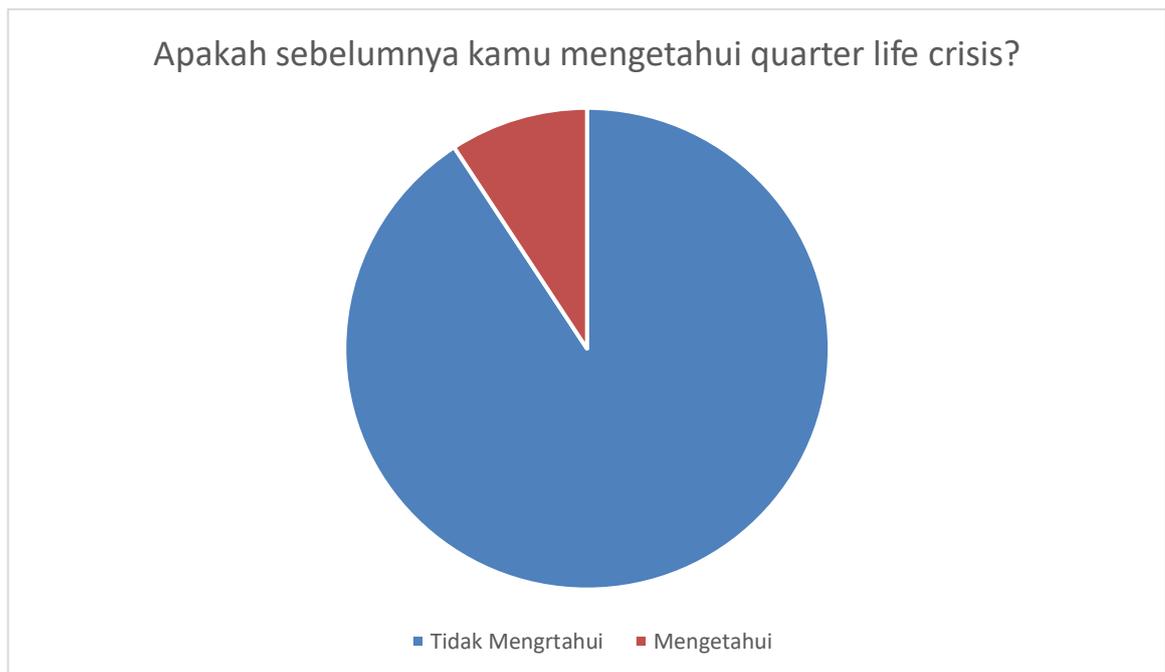
dan tujuan hidup sendiri. menurut Dr. Oliver Robinson (2018), peneliti dan dosen psikologi di University of Greenwich di London, *Quarter Life Crisis* memiliki empat fase:

1. Pada tahap pertama, seseorang merasa terjebak dalam satu kondisi, baik pendidikan, pekerjaan, hubungan asmara, atau ketiganya. Ia merasa berada dalam situasi yang begitu menjebak dan tidak mudah untuk keluar dari area tersebut.
2. Fase kedua, pada fase ini orang tersebut merasa bisa mengubah keadaan menjadi lebih baik. Jika menyadari posisinya yang rentan, dia berusaha keras untuk mencapai tujuannya dan mengubah keadaan menjadi lebih baik. Berhati-hatilah di mana Anda melangkah karena jika Anda gagal dalam langkah ini, Anda akan kembali ke langkah pertama.
3. Tahap ketiga, pada tahap ini muncul keinginan untuk memulai hidup baru. Inilah yang terjadi ketika seseorang berhasil mencapai suatu tujuan dalam hidup. Misalnya, jika seseorang berhasil menyelesaikan gelar sarjana, kelegaan, kebanggaan, dan kepuasan dapat dirasakan pada keberhasilan tahap akhir perkuliahan. Hal ini tidak berlangsung lama karena nantinya ia merasa perlu memupuk semangat yang lebih tinggi untuk mencari pekerjaan idamannya atau melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi.
4. Fase keempat adalah fase awal komitmen terhadap pendidikan, pekerjaan atau kehidupan pernikahan. Pada fase ini individu siap menghadapi tantangan dan kehidupan baru dalam segala aktivitas hidupnya

Pelaksanaan pengabdian yang dilaksanakan secara luring di AK-Tekstil, Kecamatan Jebres, Kota Surakarta, Provinsi Jawa Tengah memaparkan data yang diperoleh yaitu sebagai berikut:

1. Pengetahuan Awal Quarter Life Crisis

Dari total 65 peserta, diperoleh data bahwa sebagian besar peserta (59 orang atau 91%) belum mengetahui terkait apa itu *quarter life crisis*. Sedangkan 6 peserta (9%) saja yang mengetahui terkait *quarter life crisis*. Hal ini dikarenakan *quarter life crisis* belum familier pada mahasiswa baru yang notabene dari sekolah menengah yang beragam.



Gambar 2

Hasil Pretest

2. Hasil Posttest Setelah Pemaparan Materi

Dari total 65 peserta, diperoleh data bahwa seluruh peserta (65 orang atau 100%) telah mengetahui apa itu *quarter life crisis* setelah para peserta mendapatkan wawasan berupa pemahaman terkait *quarter life crisis*. Hal ini dikarenakan, peserta telah memahami makna, penyebab dan bagaimana mengatasi *quarter life crisis* dari materi yang telah diberikan oleh narasumber.



Gambar 3.

Posttes Pengetahuan *Quarter Life Crisis*

3. Pengalaman *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan data yang diperoleh terkait pengalaman *quarter life crisis* pada peserta, apakah mereka pernah mengalami hal ini atau belum, didapatkan hasil 26 peserta (40%) pernah mengalami *quarter life crisis*, 15 peserta (23%) sedang mengalami *quarter life crisis*, 13 peserta (20%) merasa mungkin pernah mengalami *quarter life crisis*, 11 peserta (17%) merasa belum pernah mengalami *quarter life crisis*.



Gambar 4

Pengalaman *Quarter Life Crisis*

KESIMPULAN

Secara alami, semakin tua seseorang, semakin mereka memikirkan kehidupan mereka. Ada banyak ketakutan tentang masa depan. Tahap ini terjadi terutama antara usia 18 - 30 tahun, ketika seseorang mulai bertanya-tanya, ragu, takut gagal, dan bahkan kehilangan orientasi tentang tujuan hidupnya. Istilah yang menggambarkan kondisi ini juga dikenal sebagai *Quarterlife Crisis*. Dengan mengetahui cara menghadapi *quarter life crisis*, peserta dapat mulai mengatur hidupnya dengan lebih teratur, peserta dapat merasa lebih baik, dan dapat mengurangi kepanikan pada fase kedewasaan. Tidak semua yang dilakukan seorang individu di masa lalu akan dianggap tetap baik ketika mereka mengingatnya di masa depan. Jadi apapun yang telah terjadi relakanlah. Semua orang harus terus berjalan. Tidak ada yang perlu dikhawatirkan kalau hidup kita akan menjadi tidak bermakna. Untuk membuat perasaan lebih baik, perlu diingat bahwa orang-orang yang memasuki krisis adalah orang-orang yang berpikir. Berarti, ada pemikiran dan proses yang terjadi di situ. Selama seseorang tidak

membiarkannya tanpa solusi, sehingga berusaha untuk meningkatkan kemampuan diri, maka individu pasti akan menjadi manusia yang lebih baik lagi.

Sebagai tindak lanjut akhir, diharapkan adanya kegiatan lanjutan berupa sharing terkait luka lama para peserta, dengan tujuan agar para peserta mampu memaafkan dengan ikhlas dan tulus, serta menerima kejadian *traumatic* yang ia terima di masa lampau. Proses pemaafan yang tuntas dari setiap individu mampu mengarahkannya pada kualitas hidup yang lebih baik dengan penerimaan diri hingga menjadikan seseorang memiliki mental yang tangguh. Manfaat yang lain adalah peserta lain dapat lebih berempati pada pengalaman hidup terkhusus yang berkaitan dengan kesehatan mental peserta lain dan mereka dapat memahami bahwa setiap permasalahan dalam menghadapi *quarter life crisis* setiap individu berbeda-beda.

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, Diana P. (2021). EMERGING ADULTHOOD : PENGEMBANGAN TEORI ERIKSON MENGENAI TEORI PSIKOSOSIAL PADA ABAD 21: *Jurnal Ilmiah PSYCHE* Vol. 15 No. 1 Juli 2021 : 11 – 20.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). EMOTIONAL INTELLIGENCE DAN STRES PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS. *PSIKOLOGI KONSELING*, 19(2), 1035-1046. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/download/31121/17426>
- Arnett, J. J. 2013. *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. Upper Saddle River: Pearson Education
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 8(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218>
- Hamilton, S. F., & Hamilton, M. A. (2001). School, Work, and Emerging Adulthood. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (p. 257–277). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/1138-1-011>.
- Hill, A. (2011). The quarterlife crisis: young, insecure and depressed. <https://www.theguardian.com/society/2011/may/05/quarterlife-crisis-young-insecure-depressed>.
- Hurlock, Elizabeth.B. (2000). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Terjemahan. (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
- Miller, J.L. (2011). *The Relationship Between Identity Development Process and Psychological Distress in Emerging Adulthood*. Dissertation for Doctor of Philosophy, George Washington University.
- Puspita, Y., Fitriani, Y., Astuti, S., & Novianti, S. (2020, April). Selamat tinggal revolusi industri 4.0, selamat datang revolusi industri 5.0. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*.

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1628711&val=12987&title=SELAMAT%20TINGGAL%20REVOLUSI%20INDUSTRI%2040%20SELAMAT%20DATANG%20REVOLUSI%20INDUSTRI%2050>

Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition. Locked-Out and Locked-In Forms in Combination

Robbins, A. & Wilner, A. (2001). Quarter- life crisis. London: Bloomsbury

Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), 25-32. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/download/201703/1180>

Thorspecken, J.M. (2005). Quarter Life Crisis: The Undressed Phenomenon. Proceedings of the Annual Conference of the New Jersey Counseling Association, Eatontown, New Jersey