

PERAN GURU BK DALAM MENGATASI *QUARTER LIFE CRISIS* MELALUI KONSELING INDIVIDUAL DENGAN TEKNIK *EMPTY CHAIR* PADA SISWA

Devi Amanda Mayasari ¹, Hera Heru Sri Suryanti ², Eko Adi Putro ³

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Slamet Riyadi Surakarta

E-mail: deviamandams@gmail.com +62 896-8568-2120

Abstract

The purpose of this study was to determine the role of guidance and counseling teachers in overcoming quarter life crisis through individual counseling using the empty chair technique at the twelfth-grade students of SMK Muhammadiyah in the 2023/2024 academic year. This research was conducted at SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar. The subject in this study was one student in class XII Accounting and Finance Institution 3. This research is a case study research conducted in depth to examine the background, circumstances, and existing interactions. The data analysis technique used is the interactive component which consists of four main components such as data collection, data reduction, data display, and drawing conclusions/verification. The data collection techniques used are observation, interviews, and documentation. Meanwhile, to examine the validity of the data, source triangulation and technique triangulation were carried out. The results of this study were carried out well. The efforts of the BK teacher who had a role in implementing individual counseling using the empty chair technique and the Gestalt approach to overcome the quarter life crisis of students with the initials H.N.M were to play a role with an empty chair. The results obtained were that students were able to explore feelings, beliefs, and emotional changes within themselves and were able to determine future plans well so that students with quarter life crisis could be overcome. Students were more confident in themselves if they could become successful people in the future.

Article History

Submitted: 7 September 2024

Accepted: 12 September 2024

Published: 13 September 2024

Key Words

Individual Counseling Services, Quarter Life Crisis Students

Abstrak

Tujuan Penelitian ini adalah mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *quarter life crisis* melalui konseling individual dengan teknik *empty chair* pada siswa kelas XII di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar, Subyek dalam penelitian ini adalah satu siswa kelas XII Akuntansi dan Keuangan Lembaga 3. Penelitian ini adalah penelitian studi kasus yang dilakukan dengan meneliti suatu kasus atau fenomena tertentu yang ada dalam masyarakat yang dilakukan secara mendalam untuk mengkaji latar belakang, keadaan, dan interaksi yang terjadi. Teknik analisis data yang digunakan adalah *interactive component* terdiri dari empat komponen utama, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan, yaitu observasi/pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Sedangkan untuk mengkaji keabsahan data dilakukan menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar bahwa pelaksanaan konseling individu pada siswa *quarter life crisis* sudah terlaksana dengan baik. Upaya Guru BK berperan dalam melaksanakan konseling individual dengan teknik *Empty Chair* dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* pada siswa H.N.M dengan pendekatan Gestalt yaitu memainkan peran dengan kursi kosong. Hasil yang

Sejarah Artikel

Submitted: 7 September 2024

Accepted: 12 September 2024

Published: 13 September 2024

Kata Kunci

Layanan Konseling Individual, Siswa Quarter Life Crisis.

diperoleh siswa mampu mengeksplorasi perasaan, keyakinan, dan perubahan emosi dalam dirinya serta mampu menentukan rencana masa depan dengan baik sehingga siswa *quarter life crisis* dapat teratasi. Siswa lebih yakin terhadap dirinya sendiri jika dia bisa menjadi orang yang sukses dimasa depan.

Pendahuluan

Ketika orang dewasa awal meninggalkan zona nyaman mereka yaitu institusi sekolah menengah kejuruan (SMK) dan memasuki “dunia nyata”, mereka sering kali melihat dengan mata terbelalak ketika mendengar pernyataan bahwa tahun-tahun setelah menyelesaikan sekolah adalah tahun-tahun terbaik dalam hidup mereka. Para peserta didik menghadapi berbagai masalah, termasuk kesulitan dalam studi mereka, masalah dalam hubungan pribadi dan interpersonal mereka, kesulitan membuat keputusan karena banyaknya pilihan, mulai mempertimbangkan ambisi karir mereka, dan kesulitan mencari pekerjaan. Oleh karena itu, tidak semua orang dapat melewati fase ini dengan baik, sehingga meningkatkan risiko mengalami krisis emosional yang buruk. Stres, kesedihan, dan masalah psikologis lainnya dapat muncul akibat krisis emosional negatif yang tidak terselesaikan. Krisis emosional ini lah yang disebut dengan *quarter life crisis*.

Quarter Life Crisis (QLC) adalah sebuah perubahan dalam kehidupan dan perubahan emosional yang terjadi pada masa transisi saat usia remaja menuju dewasa awal (18-25 tahun), namun ada juga yang mengalami krisis ini pada usia 18 tahun. Hal tersebut disebabkan akibat dari adanya banyak pilihan terkait ekspektasi yang tidak sesuai harapan, karir dan dunia pekerjaan, hubungan percintaan, tekanan untuk memenuhi harapan orang tua, serta kehidupan yang membuat individu khawatir dan cemas atau tidak percaya diri (*insecure*) akan masa depan. Dampak negatif dari *quarter life crisis* jika individu tidak bisa menghadapinya yaitu dapat membuat individu sering merasa tidak nyaman, kesepian, depresi, merasakan kebingungan dan kecemasan mengenai masa depan, terjebak dalam situasi yang tidak disukai, sukar membuat keputusan, dan khawatir akan tertinggal dalam ketidakpastian. Jika seorang individu tidak dapat melewati fase ini dengan baik, maka dampak yang dirasakan akan berkepanjangan dan dapat merugikan.

Berdasarkan hasil wawancara pada hari Selasa, tanggal 28 November 2023 dengan Bapak Fajar selaku guru BK di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar mengatakan bahwa “terdapat peserta didik kelas XII selalu cemas dan khawatir karena bingung akan segera lulus sekolah belum matang dalam menghadapi perubahan lingkungan dan faktor yang dominan adalah karena kemampuan mengolah diri dalam menentukan karirnya”. Saat di kelas ia juga kerap murung dan tidak fokus saat pembelajaran berlangsung. Kemudian saat peserta didik tersebut dipanggil oleh guru BK untuk menanyakan hal tersebut, ia mengatakan “saya khawatir karena kurangnya rencana karir pada diri saya yang disebabkan karena saya tidak mengetahui mengenai kepribadian saya, bakat, minat serta saya belum mampu merencanakan masa depan dan juga minimnya pengetahuan mengenai program studi lanjutan dan macam-macam karir saya yang membuat saya bingung serta khawatir jika masa depan saya tidak sesuai dengan apa yang sudah saya rencanakan dan inginkan”. Beliau menyimpulkan bahwa peserta didik tersebut mengalami *Quarter Life Crisis*.

Namun, pada kenyataannya siswa banyak yang mengalami *Quarter Life Crisis*. Maka dari itu, Penanganan kasus lebih lanjut diperlukan untuk menentukan apakah kematangan karir merupakan faktor yang perlu dipertimbangkan untuk mengurangi kemungkinan terjadinya *Quarter Life Crisis* pada peserta didik. Untuk mengatasi problematika yang terdapat ditempat penelitian yaitu SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar, diperlukan layanan konseling individual untuk siswa agar mampu mengendalikan pikiran dan mental mereka untuk mengatasi permasalahan *quarter life crisis*. Ada berbagai strategi yang dapat digunakan ketika menawarkan layanan konseling individu untuk memastikan bahwa terapi memenuhi keinginan dan kenyamanan klien atau siswa dengan cara yang efektif. Salah satu teknik yang dapat digunakan guru BK adalah teknik *empty chair*.

Berdasarkan permasalahan yang telah dijelaskan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Peran Guru BK Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Melalui Konseling Individual Dengan Teknik *Empty Chair*”, karena banyaknya peserta didik yang mengalami *Quarter Life Crisis* sehingga diharapkan dapat meminimalisir terjadinya *Quarter Life Crisis* pada peserta didik dengan beberapa faktor yang sudah diketahui.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah desain penelitian studi kasus (*case study*) yang dipadukan dengan metodologi kualitatif. Menurut Sugiyono (2016:17) mengemukakan bahwa penelitian metode studi kasus adalah dimana peneliti melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian, proses, aktivitas terhadap satu orang atau lebih. Salah satu jenis penelitian kualitatif yang didasarkan pada pemahaman dan perilaku manusia berdasarkan opini adalah penelitian studi kasus (*case study*). Studi kasus terikat oleh waktu dan efektivitas dan peneliti melakukan pengumpulan data secara mendetail dengan menggunakan berbagai prosedur pengumpulan data dan dalam waktu yang berkesimbangan. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan observasi/pengamatan, wawancara, dan dokumentasi. Selain itu analisis data yang digunakan adalah pengumpulan data (*Data Collection*), reduksi data (*Data Reduction*), penyajian data (*Data Display*), serta penarikan kesimpulan dan verifikasi (*Conclusion Drawing/Verification*).

Hasil dan Pembahasan

Setelah peneliti melakukan observasi, wawancara, dan dokumentasi di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan beberapa narasumber yang masih dekat dengan subjek sasaran, tinjauan pustaka yang dibahas pada bab dua akan digunakan sebagai pendukung diskusi peneliti dan analisis temuan penelitian. Rumusan masalah pada bab satu dan uraian masalah ini mempunyai keterkaitan yang tidak dapat dipisahkan. Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) adalah upaya guru BK dalam menerapkan layanan-layanan konseling kepada konseli atau siswa. Yang pada khususnya dalam topik permasalahan saat ini adalah peran guru BK dalam memberikan layanan konseling individual dengan teknik *Empty Chair* untuk mengatasi *Quarter Life Crisis* dengan berbagai indikasi diantaranya siswa memiliki rasa kebingungan, cemas, ragu, dan rasa takut tentang rencana masa depannya. Siswa belum mampu merencanakan masa depan dikarenakan minimnya pengetahuan mengenai program studi lanjutan dan macam-macam karir yang membuat dirinya bingung jika masa depannya tidak

sesuai harapan. Siswa juga mengalami kecemasan, tekanan, perasaan negatif seperti kebingungan terhadap pencapaian karir yang tidak sesuai ekspektasi, dan kekhawatiran tentang masa depan.

Di temukan satu siswa berinisial H.N.M yang memiliki masalah *quarter life crisis* yang di tandai dengan ketidaktahuan tentang masa depannya, bingung karena terlalu banyak pilihan, ragu, cemas, dan pasrah dengan masa depannya. Sikapnya juga kerap murung dan tidak fokus saat pembelajaran berlangsung, guru BK sangat menyayangkan akan hal tersebut karena sangat mengganggu berbagai permasalahan psikologis dan dapat mengalami perubahan emosional yang signifikan. Dari hasil pengumpulan data yang peneliti sudah lakukan, menunjukkan bahwa siswa mengalami permasalahan *quarter life crisis* yang disebabkan siswa sudah memasuki kelas XII dan sebentar lagi akan lulus sekolah yang membuat siswa takut dan khawatir akan masa depan serta akan menjadi seperti apa kehidupan setelah siswa tersebut lulus dari sekolah. Hal tersebut perlu diberikan layanan konseling individual dengan menggunakan teknik *empty chair* agar ketakutan siswa terhadap masa depan bisa diatasi dengan baik.

Dengan konseling individu siswa akan dapat memahami kondisi dirinya sendiri, permasalahan apa yang sedang ia alami, dan upaya untuk mengatasi permasalahan yang siswa hadapi. Terutama terkait dengan masalah *quarter life crisis* yang dihadapinya agar cepat menemukan solusi dan penyelesaiannya agar tidak berdampak buruk jika terus dibiarkan. Pada masa transisi menjelang kelulusan seharusnya menjadi waktu kesempatan dan petualangan bagi siswa, sebelum menghadapi kehidupan yang baru sehingga siswa mengalami krisis seperempat kehidupan yang membuat kurang matangnya kesiapan dalam menghadapi transisi, misalnya dari lulus sekolah ke pendidikan lanjutan atau dunia kerja. Sehingga sangat penting peran guru BK dalam memberikan konseling individual untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada siswa agar mampu merencanakan karir dimasa depan tanpa adanya rasa takut dan khawatir yang berlebihan.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa peran Guru BK memberikan layanan konseling individual pada siswa *quarter life crisis* dengan teknik *empty chair* pada siswa di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar, sesuai dengan teori (Robbins & Wilner, 2012:131) mengatakan bahwa : “Pada umumnya *quarter life crisis* muncul pada usia 18 tahun, periode ini mulai dari masa remaja akhir hingga pertengahan 30-an, hal ini ditandai dengan mulainya mempertanyakan perubahan dan masa depan mereka di hari yang akan datang. Krisis ini muncul karena kekhawatiran terhadap ketidakpastian di kehidupan akan mendatang seperti hubungan seseorang, karier, dan sosialnya. Tahap transisi antara masa remaja akhir dan masa dewasa awal, yang dikenal sebagai masa dewasa awal, adalah saat seseorang harus memutuskan bagaimana mereka ingin menyesuaikan diri dengan masyarakat.

Dengan adanya permasalahan diatas yaitu siswa mengalami *quarter life crisis* peran Guru BK dalam memberikan layanan konseling individual sesuai dengan teori menurut Prayitno yang dikutip oleh Ulfiah mengatakan bahwa : “Konseling individual adalah proses belajar melalui hubungan khusus secara pribadi dalam wawancara antara seorang konselor dan seorang konseli/klien. Konseli/klien mengalami kesukaran pribadi yang tidak dapat dipecahkan sendiri, kemudian ia meminta bantuan konselor sebagai petugas yang professional dalam jabatannya dengan pengetahuan dan keterampilan psikologi. Konseling ditujukan pada individu yang normal, tengah mengalami kesukaran dalam mengalami masalah pendidikan, pekerjaan, dan sosial di mana ia tidak dapat memilih dan memutuskan sendiri.

Solusi dalam mengatasi permasalahan terkait siswa yang mengalami *quarter life crisis* yaitu dengan menggunakan teknik *empty chair* seperti teori (Frederick S. Perls, 2001:129) yaitu : “Teknik ini diperuntukan untuk mengatasi klien yang mengalami masalah atau konflik yang tidak otentik. Teknik kursi kosong awalnya dikembangkan oleh Perls sebagai teknik bermain peran yang melibatkan klien atau imajiner. Klien duduk disebelah kursi kosong (imajiner) dan memainkan peran tertentu. Teknik ini merupakan teknik permainan peran dimana konseli memerankan dirinya sendiri dan peran orang lain atau beberapa aspek kepribadiannya sendiri yang dibayangkan duduk atau berada di kursi kosong.” Metode ini dipandang relevan untuk memberikan siswa pengetahuan yang mereka butuhkan untuk mengambil keputusan setelah mengidentifikasi posisi yang cocok untuk mereka.

Hasil Wawancara

1. Wawancara Dengan Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan wawancara tentang permasalahan siswa yaitu *Quarter Life Crisis* pada 14 Juni 2024. Bapak Fajar Bakti Nur Hidayat, S.Pd selaku guru bimbingan dan konseling terlibat dalam mengatasi permasalahan tersebut. Setelah adanya aduan dari wali kelas XII Akuntansi dan Keuangan Lembaga 3 yaitu Bapak Ilham Riyan Tri Prabowo, S.Pd, guru BK akan segera mengambil tindakan agar permasalahan siswa tersebut dapat terselesaikan. Beberapa waktu lalu guru BK sudah memanggil siswa yang mengalami permasalahan dan siswa juga sudah menceritakan semua permasalahannya. Penjelasan dari walikelas jika sikap siswa H.N.M sering murung dan selalu tidak fokus saat jam pelajaran berlangsung, selalu cemas dan khawatir hal tersebut didukung karena siswa bingung akan segera lulus sekolah belum matang dalam menghadapi perubahan lingkungan dan factor yang dominan adalah karena kemampuan mengolah diri dalam menentukan karirnya. setelah menganalisis lebih dalam permasalahan H.N.M dan sudah dipanggil oleh guru BK ternyata ia mengalami permasalahan yaitu *Quarter Life Crisis*. Seperti yang sudah diketahui sebelumnya siswa tersebut cemas terhadap masa depan, perubahan sikap, dan penilaian diri yang negatif. Siswa merasa kebingungan dalam menentukan masa depannya, banyak rasa cemas ketika memikirkan kehidupan setelah lulus sekolah dan tidak mengetahui apa yang akan dilakukan setelah lulus sekolah. Siswa merasa cemas terhadap kelanjutan hidup dimasa depan karena tidak adanya dukungan sekitar, memiliki perasaan kekecewaan, dan perasaan tertekan.

Perilakunya yang banyak berubah setelah adanya permasalahan ini jika dibiarkan tanpa adanya penanganan, akan berdampak buruk bagi siswa yaitu memiliki masalah psikologis atau krisis emosional. Pada fase remaja ini, pola pikir siswa dan usaha untuk memecahkan masalah sebenarnya sudah berkembang, tetapi akibat perubahan social yang terjadi menyebabkan siswa kurang bisa menyesuaikan terhadap kondisi yang sedang dialaminya. Lingkungan sosial yang meliputi pertemanan atau relasi yang kurang membuatnya kurang berkembang dan sulit dijalani. Seperti yang sudah dijelaskan, masa remaja melewati fase kompleksitas dan kepekaan emosional yang dikenal sebagai masa remaja ketika mereka mencari identitas mereka dan mungkin mengalami perselisihan dengan orang lain atau dengan diri mereka sendiri. Siswa selalu memikirkan dan mempertimbangkan harapan orang tuanya terhadap dirinya dalam proses pengambilan keputusan yang mempengaruhi masa depannya, dibandingkan dengan teman-temannya ia juga merasa tertinggal dan terbelakang. Depresi dan hilangnya tujuan hidup disebabkan oleh peristiwa kehidupan yang terjadi karena tidak adanya dukungan sosial dari masyarakat

sekitar.

Meskipun kecemasan tidak dapat sepenuhnya dihilangkan dari kehidupan seseorang, namun kecemasan dapat dikurangi hingga dapat mendukung kehidupan sehari-hari yang bahagia dan sehat. Oleh karena itu, penyelesaian masalah diperlukan untuk mengatur emosi negatif yang sering muncul saat berada di fase *quarter life crisis* yaitu dengan menggunakan layanan konseling individual. Maka secara garis besar, peran konseling ini sangat penting dalam memperbaiki kesehatan mental siswa terutama H.N.M. dalam memberikan layanan konseling ini terdapat beberapa teknik yang dapat diterapkan agar konseling dapat berjalan efektif, teknik yang tepat dalam menangani permasalahan *quarter life crisis* ini adalah teknik *empty chair*. Teknik *empty chair* ini, dimana siswa terlibat dalam dialog imajiner dengan orang yang duduk di kursi kosong, teknik ini mendorong siswa untuk mengakses ingatan/pemikirannya yang sebelumnya dihindari dan untuk merekonstruksi dalam lingkungan keamanan yang diberikan.

2. Wawancara Dengan Walikelas

Berdasarkan wawancara tentang permasalahan siswa yaitu *Quarter Life Crisis* pada 14 Juni 2024, Bapak Ilham Riyon Tri Prabowo, S.Pd selaku wali kelas dari siswa H.N.M yang ikut andil dalam membantu menyelesaikan permasalahan dari siswa tersebut. Beliau bercerita jika siswa yang bernama H.N.M sering murung dan akhir akhir ini lebih banyak diam daripada biasanya. H.N.M juga sering sekali tidak fokus saat pembelajaran di kelas padahal ia dikenal sebagai siswa yang aktif dan ceria, teman-teman di kelasnya pun juga banyak yang merasa dan menceritakan sikap H.N.M kepada beliau. Setelah beberapa hari beliau memperhatikan siswa tersebut akhirnya Bapak Ilham bertanya kepada siswa tersebut kenapa sekarang lebih sering murung dan diam. Akhirnya H.N.M pun mau menceritakan permasalahan yang ia alami yang menyebabkan sikapnya beberapa hari ini berbeda dengan biasanya. Ternyata H.N.M menjadi seperti itu karena terlalu memikirkan kehidupannya setelah lulus sekolah, ia sangat takut jika tidak sesuai ekspektasi yang ia dan orang tuanya harapkan. Menurutnya siswa tersebut juga memiliki emosi yang berubah-ubah dan menjadi tidak semangat melakukan aktivitas di sekolah, hal tersebut takutnya malah berdampak buruk bagi psikologis dan mengganggu kegiatan sekolahnya.

Menurut Bapak Ilham siswa tersebut tidak mengetahui tentang apa yang ia inginkan dan lakukan di masa depan karena tidak siswa tidak mengetahui kepribadian, bakat, minat, serta belum mampu merencanakan masa depan serta minimnya pengetahuan mengenai program studi lanjutan dan macam-macam karir. Hal tersebut membuat siswa merasa bingung dan sulit untuk menentukan masa depannya serta siswa tidak mempunyai gambaran yang jelas terhadap masa depan. Harapan keluarga terhadap siswa agar bisa mendapatkan pekerjaan yang lebih baik atau siswa yang dihadapkan pilihan mau melanjutkan kemana selanjutnya, apakah langsung bekerja atau melanjutkan studi ke perguruan tinggi yang membuat siswa harus berani memutuskan rencana masa depannya. Kurangnya dukungan dari orang-orang yang ada disekitarnya membuat siswa memiliki perasaan kecewa dengan ketidaksesuaian ekspektasi dan kenyataan yang dialaminya serta merasa tidak bahagia atau keputusan yang telah diambil sebelumnya.

Hal tersebut yang menjadikan siswa takut dan khawatir mengecewakan dan tidak bisa membahagiakan serta membanggakan orang tuanya di masa depan. Kekhawatiran yang

berlebihan tentang masa depan dan mempertanyakan bahkan menyesali keputusan yang sudah diambil sehingga memerlukan waktu lama dan membuat siswa terkesan labil. Siswa menjadi gelisah karena tidak tahu tujuan hidupnya serta lelah dan kewalahan saat menghadapi masalah-masalah hidupnya, siswa juga akan merasa usaha yang dilakukannya kelak hanya sia-sia. Saat adanya layanan informasi mengenai karir setelah lulus sekolah siswa sering merasa panik dan cemas karena terlalu memikirkan masa depannya. Maka dari itu, Bapak Ilham melaporkan hal tersebut kepada guru Bimbingan dan Konseling agar bisa ditindak lebih lanjut.

3. Wawancara Dengan Siswa

Berdasarkan wawancara tentang permasalahan siswa yaitu *Quarter Life Crisis* pada 14 Juni 2024. H.N.M selaku siswa yang mengalami permasalahan tersebut, mengatakan bahwa dia benar-benar bingung ingin menjadi seperti apa dan dia merasa tidak ada kemampuan yang bisa dimanfaatkan dimasa depan apalagi menjelang kelulusan. H.N.M juga sering cemas dan takut setelah lulus karena tidak mempunyai gambaran sama sekali akan melakukan apa nantinya setelah lulus. Terkadang ketika memikirkan masa depan atau saat berada pada situasi benar-benar bingung dia hanya diam dan menjadi tidak fokus akan semua hal yang sedang dilakukan, sering murung dan tidak mau berinteraksi dengan orang lain. H.N.M Dia percaya bahwa masalahnya semakin memburuk setiap hari, mengganggu dan meremehkan banyak kegiatan lainnya, terutama pendidikannya. Adanya keyakinan pada H.N.M bahwa ke mana pun ia pergi, ia selalu mengalami masalah, dan ia selalu menemukan masalah baru yang sangat membebaniya.

Banyak orang yang disekelilingnya mempercayai bahwa memandang bahwa H.N.M satu-satunya harapan yang diberikan dari mereka kepada H.N.M untuk mencapai kesuksesan yang membuat ketidakmampuan dirinya menghadapi kehidupan kedepan. Terlalu banyak beban yang ditanggung oleh H.N.M dikarenakan dia adalah anak pertama yang harus sebisa mungkin membahagiakan keluarganya kelak. Hal itu membuat dia merasa bingung untuk menentukan pilihan karir yang seperti apa dimasa depan. Banyaknya tuntutan membuat ia harus berjuang untuk mengatasi kecemasan tentang pekerjaan, relasi, hubungan, dan penyesuaian tempat baru dimasa mendatang. H.N.M juga mengatakan bahwa orang tuanya banyak menuntut kepada dirinya padahal ia ingin membuat keputusan sendiri, tetapi disamping itu ia juga masih bingung dan ragu dalam menentukan pilihan karir yang terbaik untuk dirinya. Apakah setelah lulus nanti ia akan melanjutkan ke jenjang yang lebih tinggi atau memilih untuk bekerja.

Sering sekali ia memikirkan keputusan mana yang ia akan ambil untuk masa depannya, tetapi ia juga khawatir jika keputusannya tersebut tidak sesuai dengan harapan orang tuanya yang membuat ia akan merasa sangat bersalah. Hal tersebut membuat ia kerap mempertanyakan pertanyaan yang sama kepada dirinya sendiri apakah ia bisa melewati itu semua dan menjadi kebahagiaan dikehidupan masa depannya kelak. Tanggung jawab yang besar pada dirinya membuat rasa ragu dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain yang menurutnya hidup mereka lebih baik dan tertata daripada dirinya yang takut tidak bisa mewujudkan itu semua. H.N.M memiliki perasaan mudah menyerah dan takut akan kegagalan pada dirinya yang membuat ia mudah panik dan cemas setiap kali memikirkan

masa depan. Rasa khawatir berlebihan itu muncul semenjak menjelang kelulusan karena ia akan dihadapkan pada kehidupan dewasa baru yang jauh berbeda dengan kehidupan sebelumnya.

Pelaksanaan Konseling Individual

1. Konseling Pertama

Siswa menceritakan jika ia takut dan khawatir menjelang kelulusan karena ia merasa kurangnya rencana karir pada dirinya serta minimnya pengetahuan tentang kehidupan seperti apa nantinya membuat siswa merasa bingung dan ragu jika masa depan siswa tidak sesuai dengan apa yang orang tuanya harapkan. Sebagai anak pertama dikeluarganya siswa merasa setelah lulus nanti tanggung jawabnya sangat besar serta pasti orang tuanya akan menaruh harapan yang besar pula pada dirinya. Siswa tidak mengetahui apa yang ia inginkan untuk masa depannya dan merasa belum siap untuk mencapai itu semua, karena terlalu memikirkan hal tersebut membuat aktivitasnya disekolah terganggu. Di satu sisi orang tuanya ingin sekali jika siswa melanjutkan pendidikan tinggi, sebenarnya ia ingin sekali melanjutkan pendidikan tinggi tetapi di sisi lain setelah lulus sekolah siswa ingin bekerja saja untuk membantu ekonomi dikeluarganya karena ia berpikir masih memiliki adik dan jika ia melanjutkan pendidikan tinggi pasti orang tuanya harus mengeluarkan biaya lebih besar untuknya sedangkan kebutuhan lain terutama adiknya juga cukup besar.

Siswa juga tidak tahu jika ia akan melanjutkan pendidikan tinggi, ia akan mengambil jurusan apa dan masuk universitas mana karena siswa benar-benar tidak mengetahui tentang hal tersebut. Siswa juga sangat bingung pada situasi yang seperti saat ini karena sulit untuk menentukan masa depannya dan tidak memiliki gambaran yang jelas mengenai masa depan. Ia tidak mengetahui sama sekali tentang kepribadian, bakat, minatnya agar bisa menentukan karirnya seperti apa di masa depan. Siswa kerap sekali merasa ingin menyerah dan takut gagal karena ia tidak mengetahui apa yang sebenarnya ia inginkan, jika siswa tetap memilih pada pilihannya dan tetap mempertahankan keputusannya ia takut jika tidak bisa memenuhi harapan orang tuanya karena orang tuanya yang sudah terlanjur menaruh harapan yang cukup besar pada dirinya. Siswa merasa belum siap dengan peran baru yang akan ia jalani nantinya, apalagi dunia kerja yang cukup keras. Siswa juga merasa kewalahan dalam mempertimbangkan harapan orang tuanya terhadap dirinya dalam proses pengambilan keputusan yang nantinya mempengaruhi masa depan. Kecemasan terhadap masa depan membuat siswa bimbang dan kesulitan dalam mengambil keputusan yang mutlak sehingga membuatnya memiliki perilaku yang mudah tersinggung dan lebih banyak diam dan menyendiri.

Diakhir konseling, siswa ingin mencoba untuk mengambil keputusan yang ia rasa tepat untuk masa depannya dan mau membicarakan dan mengutarakan perasaannya kepada orang tuanya agar kedua orang tua dan keluarganya juga mengetahui perasaan dan pemikirannya. Selain itu, siswa juga diajak untuk menghindari hal-hal yang membuatnya terlalu memikirkan permasalahannya dan berusaha untuk tenang dalam menghadapi situasi yang bisa menyebabkan dirinya cemas, panik, khawatir, dan takut. Siswa juga diajak untuk mengalihkan pikiran negatifnya dengan melakukan aktivitas atau kegiatan yang positif sehingga bisa membuatnya lebih tenang. pada akhir konseling ini guru BK juga mencoba

mengajak siswa untuk bertemu kembali di lain waktu yang sudah disepakati sebelumnya antara siswa dengan guru BK.

2. Konseling Kedua

Siswa mengindikasikan bahwa ia merasa tidak nyaman dengan penolakan mereka dan berusaha meyakinkan orang tuanya bahwa ia mampu membuat keputusan sendiri. Siswa mengatakan jika ia sudah tidak mau berdebat dengan orang tuanya karena siswa merasa mampu untuk mengambil keputusannya sendiri, walaupun sebenarnya ia masih merasa bingung. Siswa sempat ingin menyerah dan kehilangan semangat karena orang tuanya tetap berpegang teguh dengan pendiriannya yang ingin siswa tetap melanjutkan pendidikan tinggi, tetapi siswa benar-benar tidak mengetahui sama sekali dan bingung dengan pilihan karirnya jika ia melanjutkan pendidikan tinggi. Setelah mendengarkan cerita dari siswa guru BK menindaklanjuti permasalahan siswa dengan melakukan konseling dengan teknik *empty chair*. Sebelum melaksanakan teknik tersebut siswa terlebih dahulu diberikan penjelasan mengenai bagaimana cara melaksanakan teknik *empty chair* atau kursi kosong. Dalam permasalahan ini guru BK menggunakan kursi kosong untuk menumbuhkan kesadaran diri siswa dan pengembangan mekanisme penanggulangan yang lebih tangguh dalam menghadapi keadaan yang menantang yaitu *quarter life crisis*.

Siswa juga diminta untuk menganalisis kekuatan dan kelemahan mereka sendiri, serta alasan ketidakmampuan mereka untuk memproyeksikan emosi mereka kepada orang yang menjadi sumber *unfinished bussines* (urusan yang tidak selesai) dan siswa memutuskan pada titik ini untuk mengatasi masalah mereka secara langsung dan hidup dengan berani. Disini guru BK harus membuat siswa menyadari tindakan, metode, dan potensi siswa untuk meningkatkan diri agar dapat menangani kehidupan dengan lebih baik. Berikutnya siswa diminta agar ia bisa menghadapi situasi dimana dan kapan ia harus berperan sebagai *top dog* (orang yang ingin dituruti atau orang tuanya) yang ingin siswa setelah lulus sekolah agar melanjutkan pendidikan tinggi dan kapan ia harus berperan sebagai *under dog* (dirinya sendiri) orang yang lemah yang harus menuruti *top dog* (orang tuanya) yang membuat dirinya menjadi memiliki perasaan bimbang dan takut, siswa melakukan dialog antara *top dog* dan *under dog* untuk mendapatkan solusi untuk menyelesaikan *unfinished bussines* (urusan yang tidak selesai). Pada tahap ini siswa duduk dikursi *top dog* berperan sebagai orang tuanya dengan sungguh-sungguh dan selanjutnya siswa juga akan duduk dikursi *under dog* dan membayangkan berhadapan langsung dengan orang tuanya, siswa berperan sebagai dirinya sendiri yang merasa bingung dalam menentukan masa depannya.

Di akhir konseling, guru BK memberikan penguatan dan motivasi serta meningkatkan kesadaran siswa agar selalu yakin terhadap keputusan yang ia rasa baik bagi dirinya tanpa adanya rasa takut dan khawatir berlebihan. Guru BK juga memberikan dukungan yang positif terhadap semua pilihan dan keputusan yang telah siswa ambil terlepas dari banyaknya pilihan dan tanggung jawab yang besar serta semua permasalahan yang siswa pikirkan tentang masa depannya. Perlu ditekankan jika guru BK harus memantau perkembangan usaha yang sudah dilakukan oleh siswa agar bisa lebih baik lagi kedepannya. Siswa juga harus berkomitmen bisa membuat perencanaan karir yang tepat

sesuai dengan keinginannya dan benar-benar mengambil keputusan untuk masa depannya serta memiliki pola pikir dan usaha untuk memecahkan masalah yang ada. Merubah perasaan negatif menjadi lebih positif agar bisa melewati itu semua dan menjadi kebahagiaan di kehidupan masa depannya kelak.

3. Konseling Ketiga

Siswa menjadi lebih tahu apa yang akan ia lakukan setelah lulus nanti dan ia juga akan membuktikan kepada semua orang jika dirinya bisa menjadi orang yang sukses serta bisa membahagiakan kedua orang tuanya tanpa adanya rasa khawatir dan takut yang berlebihan pada masa depannya. Siswa juga telah membuat keputusan diantara banyaknya pilihan-pilihan yang ada tanpa adanya rasa ragu dengan keputusan yang telah ia ambil. Siswa sekarang lebih senang melakukan kegiatan yang positif seperti mengikuti kegiatan seminar terkait dengan karir dan mulai mencari tahu peluang karir yang bagus di masa depan serta prospek kerja apa saja yang sesuai dengan keahlian dan jurusannya. Siswa mulai meyakinkan kedua orang tuanya jika dirinya mampu bertanggung jawab atas keputusan yang telah ia ambil sebelumnya dan meminta dukungan dari orang tuanya agar bisa menepati semua harapan yang telah orang tuanya berikan. Meskipun belum siap dengan peran baru dan menghadapi perubahan lingkungan ketika siswa sudah lulus sekolah nantinya ia berusaha menyesuaikan diri dan mencari tahu pandangan mengenai peran apa yang lebih cocok dengan dirinya. Kecemasan tentang apa yang akan terjadi di masa depan yang sebelumnya siswa rasakan kini perlahan sudah berubah dan mampu mengatasinya melalui kemampuan yang ada pada dirinya.

Perubahan emosi serta perasaan khawatir, ketidakpastian, ketidaktahuan, ragu, cemas, dan takut kini perlahan mulai menjadi perilaku yang positif dan jauh lebih baik. Teknik *empty chair* (kursi kosong) ini secara efektif mendukung siswa dalam mengeksplorasi emosi, pikiran, dan perilakunya; memproses ingatan yang sulit atau mempengaruhi, mengidentifikasi bidang-bidang kehidupan yang ingin mereka ubah, mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang diri mereka sendiri dan orang lain, menetapkan tujuan untuk diri mereka sendiri, dan berupaya menuju perubahan tersebut. Siswa yang awalnya tidak mengetahui tentang apa yang di inginkan dan lakukan di masa depan karena sudah melakukan teknik ini menjadi memiliki gambaran yang jelas dan bisa menentukan keputusan rencana masa depan disaat terdapat banyak pilihan. Perasaan ragu, pasrah, dan cemas berkurang karena teknik ini dan membuat siswa yakin dengan pilihan apa yang diambil setelah lulus sekolah yaitu bekerja. Teknik *empty chair* ini berguna bagi siswa dalam menghindari emosis secara intens, sehingga siswa dapat menghindari emosional dalam jangka waktu yang sangat panjang serta dapat membantu menghindari krisis emosional.

Di akhir konseling, guru BK memberikan dukungan penuh kepada siswa untuk tetap melakukan apa yang sudah dilakukan selama 3 kali pertemuan ini sehingga membentuk sikap dan pemikiran yang positif dalam menghadapi permasalahannya. Siswa Nampak lebih senang dan lega karena dirinya telah menemukan jalan keluar dari masalahnya dan bisa bertanggung jawab serta berusaha semaksimal mungkin untuk mengusahakan agar bisa mewujudkan harapan orang tua. Siswa saat ini juga mampu membangun relasi dengan

teman-temannya atau orang lain dan bertukar pikiran tentang hal-hal baik untuk masa depannya. Pengisian LKPD, evaluasi hasil dan kepuasan konseling sangat diperlukan agar guru BK mengetahui sejauh mana konseling individual ini berhasil membantu siswa untuk mengatasi permasalahannya.

Tabel Hasil Konseling Individual

Hasil Konseling yang diperoleh dalam Peran Guru BK Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Melalui Konseling Individual Dengan Teknik Empty Chair Pada Siswa		
Pertemuan 1	Pertemuan 2	Pertemuan 3
<p>Menemukan masalah yang di hadapi siswa :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelang kelulusan siswa mengalami kecemasan terhadap masa depannya. 2. Siswa mengalami perasaan negatif seperti kebingungan terhadap pencapaian karir yang tidak sesuai ekspektasi, dan kekhawatiran tentang masa depan. 3. Siswa merasa kebingungan dalam menentukan masa depannya, memiliki rasa cemas ketika memikirkan kehidupan setelah lulus sekolah dan tidak mengetahui apa yang akan dilakukan setelah lulus sekolah. 4. Kurangnya rencana karir pada siswa serta minimnya pengetahuan tentang kehidupan seperti apa nantinya 	<p>Perkembangan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa masih merasa takut dan khawatir yang berlebihan jika tidak bisa membahagiakan orang tua. 2. Siswa masih sering memikirkan keputusan yang ia ambil karena takut tidak sesuai dengan harapan orang tua. 3. Siswa masih merasa bingung dan sempat ingin menyerah serta kehilangan semangat karena orang tuanya tetap berpegang teguh dengan pendiriannya yang ingin siswa tetap melanjutkan pendidikan tinggi. 4. Siswa sudah berani untuk mengambil keputusan untuk masa depannya tetapi belum benar-benar yakin dengan keputusan yang ia ambil. 	<p>Perkembangan :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa merasa jika perasaannya saat ini jauh lebih baik dari sebelumnya dan menghindari pikiran-pikiran buruk terhadap masa depannya. 2. Siswa telah membuat keputusan diantara banyaknya pilihan-pilihan yang ada tanpa adanya rasa ragu dengan keputusan yang telah ia ambil. 3. Siswa memiliki gambaran yang jelas dan bisa menentukan keputusan rencana masa depan disaat terdapat banyak pilihan. 4. Siswa mulai meyakinkan kedua orang tuanya jika dirinya mampu bertanggung jawab atas keputusan yang telah ia ambil sebelumnya. 5. Siswa nampak lebih senang dan lega karena dirinya telah menemukan jalan keluar dari permasalahannya. 6. Siswa bisa bertanggung jawab atas dirinya sendiri serta berusaha semaksimal mungkin untuk mengusahakan agar bisa

<p>membuat siswa merasa bingung dan ragu jika masa depan siswa tidak sesuai dengan apa yang orang tuanya harapkan.</p> <p>5. Siswa merasa bimbang dan ragu terhadap pilihannya karena ia belum matang dalam menghadapi perubahan lingkungan dan faktor yang dominan serta kemampuannya mengolah diri dalam menentukan karir yang kurang.</p> <p>6. Siswa tidak mengetahui sama sekali tentang kepribadian, bakat, minatnya agar bisa menentukan karirnya seperti apa di masa depan.</p> <p>7. Kecemasan terhadap masa depan membuat siswa bimbang dan kesulitan dalam mengambil keputusan yang mutlak sehingga membuatnya memiliki perilaku yang mudah tersinggung dan lebih banyak diam dan menyendiri.</p>	<p>5. Siswa merasa pemikirannya lebih terbuka terhadap permasalahannya, menjadi lebih tahu apa yang akan ia lakukan kedepan dan memiliki pemikiran yang lebih positif terhadap masa depannya.</p> <p>6. Siswa berkomitmen bisa membuat perencanaan karir yang tepat sesuai dengan keinginannya dan benar-benar mengambil keputusan untuk masa depannya.</p>	<p>mewujudkan harapan orang tunya.</p> <p>7. Siswa akan membuktikan kepada semua orang jika dirinya bisa menjadi orang yang sukses serta bisa membahagiakan kedua orang tuanya tanpa adanya rasa khawatir dan takut yang berlebihan pada masa depannya.</p> <p>8. Siswa mampu membangun relasi dengan teman-temannya atau orang lain dan bertukar pikiran tentang hal-hal baik untuk masa depannya.</p>
--	---	---

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan untuk melihat Peran Guru BK dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* melalui Konseling Individual dengan Teknik *Empty Chair* pada siswa yang dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 2 Karanganyar dianggap telah menemukan hasil yang memuaskan, karena setelah menerima layanan konseling individual dengan teknik *empty chair* oleh guru BK siswa yang semula mengalami *quarter life crisis* yang memiliki rasa takut yang berlebihan tentang masa depannya, bingung karena terlalu banyak pilihan, ragu, cemas, dan pasrah dengan masa depannya, setelah mengikuti konseling individual sekarang mengalami perubahan yaitu senang, berani, dan percaya diri terhadap kelebihan yang dimiliki. Secara perlahan guru BK berhasil mendorong dan memotivasi siswa agar mempunyai pemikiran yang positif untuk menyelesaikan permasalahannya. Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *quarter life crisis* melalui konseling individual dengan teknik *empty chair* sangat penting, dalam penelitian ini guru bimbingan dan konseling membantu siswa untuk memainkan peran penting dalam membantu siswa mengatasi permasalahannya. melalui pendekatan yang empatik dan profesional, guru BK mampu menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa untuk membuka diri dan berbagi pengalaman mereka. Dengan menggunakan teknik *Empty Chair* yang berfokus membantu siswa *Quarter Life Crisis* mengidentifikasi kecemasan terhadap masa depan dan mengubah pikiran, perasaan dan perilaku siswa yang menyebabkan terjadinya krisis emosional. Selain itu siswa menjalani konseling individual dengan teknik *empty chair* menunjukkan peningkatan kesejahteraan emosional, termasuk penurunan tingkat stress, kecemasan, dan perasaan ketidakpastian. Siswa merasa lebih mampu mengelola emosi mereka dan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup. Pentingnya dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga membuat siswa merasa didukung oleh guru, teman, dan keluarga cenderung lebih reponsif terhadap konseling dan lebih cepat dalam mencapai pemulihan.

Referensi

- Alexandra Robbins & Abby Wilner. (2001) *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of life in Your Twenties*, New York : Jeremy P. Tarcner/Putnam
- Alfiyani, S. (2022). IMPLEMENTASI ANXIETY MANAGEMENT DALAM MENGHADAPI QUARTER LIFE CRISIS PADA REMAJA DI SUKOHARJO. *Dharmas Education Journal (DE_Journal)*, 3(1), 131-144.
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of adult development*, 8, 133-143.
- Bradley T Erford, 40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor, ed. by PT Pustaka, 2nd edn (jogyakarta, 2020)
- Gerald Correy, (2001) *Teori Dan Praktek Konseling & Psikoterapi*, Bandung : PT Reflika Aditama.
- Gerhana Nurhayati, P. (2019) *Quarter Life Crisis*. (n.p.): Elex Media Komputindo

- Hapke, C. (2017). *How To Apply Emotionally Focused Couple Therapy To Couples Experiencing a Quarter-Life Crisis*. Alliant International University.
- Hibana Rahman S, *Bimbingan dan Konseling Pola*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2003)
- Komalasari, Gantina, dkk. (2011) *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta: PT Indeks.
- Miles, M. B., Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. India: SAGE Publications.
- Stapleton, A. (2012). Coaching clients through the quarter-life crisis: What works?. *International Journal of Evidence Based Coaching & Mentoring*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sofyan S Willis. (2011) *Konseling Individual teori dan Praktek*, Bandung: Alfabeta
- Stephen Palmer. (2011) *Konseling Psikoterapi*, yogyakarta: Pustaka Pelajar