

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Manusia memiliki tahap perkembangan yang sangat kompleks dalam rentang kehidupannya. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Setiap perkembangan tersebut memiliki karakteristik, kecenderungan serta tuntutan berbeda-beda yang harus dipenuhi oleh individu. Tidak terkecuali pada fase remaja yang sering kali dianggap sebagai periode perkembangan individu yang paling penting dan menentukan dalam rentang perkembangannya. Bahkan ada yang menyebut sebagai masa usia bermasalah, masa perubahan, masa individu mencari identitas diri, masa *unrealism*, dan masa menuju kedewasaan. Pada tahap ini individu mengalami perubahan kecenderungan dan tuntutan dari yang awal mulanya dalam masa anak-anak menjadi masa remaja. Akan tetapi seiring dengan berakhirnya masa remaja, individu mulai menjalani tuntutan dan tekanan dari lingkungan yang lebih besar karena individu memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Setiap individu memiliki reaksi yang berbeda, ada yang antusias, senang, namun ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup. Kondisi dimana reaksi yang berbeda-beda tersebut mulai bermunculan merupakan suatu fase tersendiri yang dilewati semua individu di penghujung masa remajanya. Fase tersebut dikenal

dengan istilah *emerging adulthood* atau dapat dijelaskan yaitu masa transisi dari remaja ke dewasa yang disebut beranjak dewasa.

Istilah *emerging adulthood* dicetuskan pertama kali oleh Arnett (2001) dengan kisaran usia mulai dari 18 tahun hingga 29 tahun. Pada masa ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga kematangan seiring dengan dimulainya masa transisi menuju dewasa. Pada fase *emerging adulthood* individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga kematangan seiring dengan dimulainya masa transisi menuju masa dewasa. Masa-masa bergantung di fase anak-anak dan remaja telah berlalu, namun di sisi lain belum adanya kemampuan untuk mengemban tanggungjawab sebagai orang dewasa membuat individu menjadi lebih mengeksplorasi diri dalam aspek pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri Eksplorasi terhadap identitas diri juga memberikan kontribusi dalam fase *emerging adulthood* sebagai fase ketidakstabilan karena dalam usahanya untuk mengeksplorasi diri, sehingga individu sering mengalami perubahan baik dalam hal percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya (Tanner et al, 2008).

Survei yang dilakukan oleh gumtree.com pada tahun 2015 dengan 1100 responden di United Kingdom mengungkapkan bahwa rata-rata pemuda pada usia menuju dewasa mengalami periode penuh kekacauan, hal tersebut dibuktikan

bahwa 86% responden mengaku merasa memiliki tekanan untuk mencapai keberhasilan dalam hubungan dengan lawan jenis, keuangan dan pekerjaan sebelum memasuki usia 30 tahun (Lizcelineb, 2015).

Menurut Dickerson (dalam Agustin, 2012) *quarterlife crisis* lebih banyak dialami wanita karena tuntutan wanita tidak hanya sebatas menikah tetapi dapat bekerja, memiliki karir dan kondisi finansial yang baik. Meskipun begitu wanita tetap dituntut untuk menikah sebelum usia 30 tahun pada bangsa Asia, khususnya Indonesia.

Krisis perkembangan yang dialami individu dalam budaya barat secara kontekstual berbeda dengan budaya timur. Orang Asia lebih menekankan budaya tradisional dan kolektivisme, sehingga standar pencapaian kedewasaan dan pemberian tanggung jawab ditandai dengan dimulainya pernikahan. Apabila di usia 30 tahun belum menikah maka akan timbul stigma negatif pada masyarakat. Selain itu dalam hal finansial individu sudah dapat dikatakan mandiri apabila telah mampu membantu finansial orang tua meskipun belum mencapai kestabilan. Bahkan Sebagian besar orang tua telah memikirkan dan mempersiapkan kehidupan anaknya setelah pernikahan. Hal tersebut sangat berbeda dengan standar kedewasaan dalam budaya barat (Nelson, Badger, Wo, 2014).

Survei selanjutnya terhadap 1023 orang yang berusia tiga puluh tahunan di Inggris menunjukkan bahwa lebih dari 70% responden pernah mengalami titik balik dan krisis besar di usia 20-29 tahun. Data prevalensi tersebut menunjukkan

bahwa usia krisis pada masa dewasa awal lebih banyak dialami oleh perempuan daripada laki-laki dengan perbandingan 39% laki-laki dan 49% perempuan. Krisis yang dialami oleh laki-laki berhubungan dengan pekerjaan, seperti merasa terjebak dan tertekan dalam pekerjaan, pengangguran hingga kesulitan keuangan. Sementara krisis pada perempuan berkisar pada permasalahan hubungan dan keluarga, seperti pernikahan, merasa terjebak dalam hubungan yang tidak diinginkan atau hubungan yang penuh kekerasan, adanya konflik dalam keluarga hingga perceraian (Robinson & Wright, 2013).

Pada studi selanjutnya yang dilakukan pada 963 orang berusia lebih dari 20 tahun di United Kingdom menunjukkan bahwa 20% responden berada pada krisis kehidupan, 35% berada diantara krisis dan tidak krisis, sementara 45% tidak mengalami krisis (Robinson, Demetre & Litman, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Riyanto dan Arini (2021) diketahui 86% LLSan mahasiswa Unika Musi Charitas periode 2019-2020 mengalami *quarter-life crisis*.

Tugas perkembangan individu yang sudah memasuki usia mandiri ditandai dengan adanya kemandirian secara finansial dan pekerjaan yang menetap (Arini, 2021). *Emerging adulthood* adalah waktu dimana ketika banyak pilihan, ketika individu tidak mendapat kepastian terkait masa depan, terutama terkait pekerjaan dan karir masa depan.

Respon setiap individu terhadap tugas dan tuntutan pada masa *emerging adulthood* tersebut berbeda-beda. Bagi individu yang mempersiapkan

dirinya dengan baik maka akan melewati masa *emerging adulthood* dengan mudah dan merasa siap untuk menjadi dewasa. Namun sebagian lain merasa periode ini merupakan masa yang sulit dan penuh kegelisahan. Individu merasa tidak mampu mengatasi tantangan-tantangan dan juga perubahan-perubahan yang terjadi. Beberapa diantaranya akan mengalami kebingungan, mencoba mengatasinya dan bila berhasil akan melanjutkan hidupnya. Sementara itu, beberapa lainnya sangat mungkin mengalami masa yang berat dan membutuhkan terapi untuk membantunya menangani dan mencari solusi atas masalahnya. Hal ini kemudian memunculkan krisis emosional atau respon negatif dari dalam diri individu.

Secara umum *quarterlife crisis* sebagai suatu reaksi yang intens dimana seperti ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus terjadi, alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya. *Quarterlife crisis* juga dialami pada rentang usia yang sama dengan *emerging adulthood* yang ditandai dengan munculnya reaksi-reaksi emosi seperti frustrasi, panik, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan dan sebagainya.

Quarterlife crisis dapat menyebabkan berbagai macam tekanan dan kecemasan tertentu meliputi kebimbangan atas pencapaian karir, peluang finansial, meningkatnya persaingan antar anggota dalam suatu kelompok, maraknya isu-isu psikologi, serta ketakutan menjalin hubungan, sehingga menimbulkan respon stres, cemas, bahkan depresi (Allison, 2010). Menghadapi perubahan-perubahan baik secara emosi, fisik, dan spiritual di usia 18 – 29 tahun tentu bukanlah hal yang

mudah. *quarterlifer crisis* sering kali melanda orang-orang yang memasuki *emerging adulthood*.

Fenomena *quarterlife crisis* telah banyak dikaji di negara-negara barat. Hal ini disebabkan pada budaya barat seorang individu yang telah memasuki usia 18 tahun sudah mulai tinggal terpisah dengan orang tua dan memiliki tanggung jawab untuk mencapai kestabilan hidup di usia 30 tahun, seperti mandiri secara finansial, kematangan karir, menuntaskan pendidikan, menikah dan menjadi orang tua. Hal tersebut membuat sebagian besar dari mereka akan cenderung mengalami krisis perkembangan seiring pergeseran peran dan tanggung jawab dari remaja akhir menuju dewasa awal (Arnett, 2007).

Bedasarkan survei yang dilakukan oleh LinkedIn di tahun 2017 mengenai QLC menunjukkan hasil penelitian 75% individu dengan rentang usia 25 hingga 33 tahun pernah atau telah mengalami krisis seperempat kehidupan dan hal itu terjadi pada rata-rata usia 27 (LinkedIn Corporate Communications Team, 2017) . Menurut penelitian yang dilakukan oleh LinkedIn, 61% peserta merasakan bahwa menemukan suatu pekerjaan atau karir yang disenangi adalah penyebab utama terjadinya *quarterlife crisis*. Dan hampir 48% mengungkapkan bahwa kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan teman-temannya yang lebih sukses dapat membuat diri sendiri merasa cemas.

Peneliti melakukan wawancara kepada tiga orang berusia 20 tahunan. Berikut adalah gambaran dari wawancara tersebut:

“Saya sering mempertanyakan diri saya bagaimana masa depan saya. Banyak pilihan yang dapat saya buat tetapi saya takut jika pilihan yang saya buat salah sehingga membuat masa depan saya tidak sesuai dengan ekspektasi saya, mulai dari pekerjaan dan juga hubungan interpersonal.” (W, 27 tahun).

“Saya sering mempertanyakan apakah pekerjaan yang sekarang saya ambil adalah pilihan yang tepat bagi saya. Saya merasa tidak cukup baik dalam pekerjaan saya. Saya sangat ingin melanjutkan kuliah kejenjang yang lebih tinggi tetapi disatu sisi saya harus bekerja. Saya bingung harus bagaimana untuk mendapatkan masa depan yang baik dan sesuai dengan ekspektasi saya. Terkadang banyaknya pilihan membuat saya bingung dan berakhir saya tidak memilih karena saya belum yakin dengan diri saya sendiri dan takut gagal dengan pilihan saya.” (H, 26 tahun).

“Saya melihat teman di sosial media memiliki hidup yang baik, sudah bekerja sedangkan saya sendiri merasa hidup seperti berjalan ditempat, tidak ada kemajuan. Saya mempertanyakan apakah melanjutkan sekolah adalah hal yang terbaik. Saya merasa bingung akan masa depan yang akan datang. Saya sering mempertanyakan diri saya sendiri apakah pekerjaan yang saya ambil sudah benar dan sering merasa saya kurang kompeten dalam pekerjaan saya” (G, 26 tahun).

Berdasarkan wawancara diatas dapat diketahui bahwa setiap individu sedang mengalami *quarterlife crisis* hal tersebut dapat dilihat bahwa masing-masing individu merasa ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan, selain itu adanya pikiran irasional seperti takut gagal, tidak kompeten dalam pekerjaan, dan juga takut salah dimana hal tersebut masuk dalam aspek *quarterlife crisis* yang dijelaskan oleh Robbins dan Wilner (2001) yaitu adanya kebingungan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif,

terjebak dalam situasi yang sulit, cemas dan juga tertekan. Hasil wawancara tersebut diperkuat dari penelitian Macrae (2011) dalam penelitiannya melaporkan bahwa banyak dewasa muda pada usia 20 tahunan mengalami serangan panik dan merasa meragukan kemampuan diri sendiri untuk menjalankan kehidupan pada masa dewasa sebagai akibat dari *quarterlife crisis*. Selain itu berdasarkan wawancara diatas dapat diketahui bahwa ada kecemasan, kekhawatiran terkait pekerjaan, akademis dan juga relasi interpersonal. Robbins & Wilner (2001) juga menjelaskan individu yang mengalami *quarterlife crisis* mengalami banyak gejala seperti ketidakpuasan kerja sehingga menjadi depresi. Selain itu gejala utama lainnya yaitu merasa panik dan kecewa ketika pekerjaan atau hubungan interpersonal yang bermakna bagi individu tidak berjalan sesuai dengan keinginan individu tersebut.

Penelitian akademis untuk mengatasi problem emosional bagi individu di awal usia 20 tahunan masih sangat minim. Tantangan lainnya adalah meskipun individu menyadari bahwa dirinya memiliki masalah dan mengalami tekanan emosional, tidak semuanya bersedia menjalani konseling karena menganggap mengikuti konseling erat dengan stigma negatif (Robbins dan Wilner, 2001).

Intervensi yang dapat membantu individu yang mengalami *quarterlife crisis* seperti terapi kelompok suportif yang dilakukan oleh Rahmania & Tasaufi (2020) dan terapi dengan *solution focused* yang dilakukan Agustin (2012). Menurut O'Hanlon (Atwood & Scholtz, 2008) menjelaskan bahwa terapi untuk

individu yang mengalami *quarterlife crisis* akan efektif jika fokus pada pembahasan mengenai berbagai macam kemungkinan untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, terapi yang digunakan diharapkan mampu memberikan apresiasi terhadap pengalaman dan kekuatan dalam diri individu. Setelah itu, individu akan memiliki keyakinan untuk melakukan tindakan-tindakan yang akan membantu diri sendiri dalam membangun masa depan yang diinginkan. Slaikeu (dalam Thorspecken, 2005) menyarankan berbagai macam strategi untuk menghadapi perubahan pada *quarterlife crisis* salah satunya terapi rasional emotif.

Hal tersebut membuat peneliti ingin melihat pengaruh TRE (Terapi Rational Emotif) pada individu yang mengalami *quarterlife crisis*. TRE merupakan intervensi yang menggunakan pendekatan kognitif-perilaku. Intervensi TRE didasarkan bahwa *quarterlife crisis* berakar pada pemikiran yang salah tentang peristiwa atau situasi terkait *quarterlife crisis*, bukan peristiwa itu sendiri atau fakta tentang peristiwa atau situasi (Ellis dalam James, 2008). Tujuan TRE untuk membantu individu menjadi sadar dan untuk mengubah pandangan dan keyakinan individu tentang *quarterlife crisis*. Prinsip dasar pada TRE adalah bahwa individu dapat mengendalikan *quarterlife crisis* dengan mengubah pemikiran individu, terutama dengan mengenali dan memperdebatkan bagian-bagian yang tidak rasional dan merugikan diri sendiri, dan dengan mempertahankan keyakinan rasional dan fokus pada peningkatan diri individu. Menurut Caplan (Kanel, 2019) krisis mengacu pada empat komponen yang banyak ditemukan pada pendekatan

kognitif-perilaku seperti terapi rasional emotif. Komponen besar ini ditemukan dalam rasional emotif karya Ellis (James, 2008) dengan pendekatan kognitif-perilaku. Caplan (Kanel, 2019) menjelaskan ada empat aspek dalam krisis yang digunakan (1) peristiwa pencetus, (2) seseorang yang mengalami peristiwa yang mengancam atau merusak (3) mengarah pada tekanan emosional dan (4) tekanan emosional menyebabkan penurunan fungsi.

Individu yang mengalami *quarterlife crisis* menjadi sangat negatif, berbeda dengan kenyataan yang sesungguhnya. Kebingungan yang secara terus menerus, mendorong persepsi internal menuju *self-talk* yang negatif sehingga individu memiliki keyakinan yang negatif (Kanel, 2019).

Penyebab *quarterlife crisis* salah satunya adalah merencanakan karir masa depan atau masalah pekerjaan.. biasanya ditandai dengan kurang puas dengan pekerjaan saat ini atau pekerjaan saat ini tidak sesuai dengan harapan. Hal tersebut membuat individu merasa terjebak dalam situasi yang sulit, karena membutuhkan pekerjaan dan di satu sisi belum mendapatkan pekerjaan lain yang sesuai dengan harapan. Selain itu juga menyebabkan individu merasa kurang termotivasi dalam melakukan pekerjaannya. Respon yang individu alami disebabkan karena adanya keyakinan irasional dari individu seperti wawancara yang telah dilakukan seperti takut gagal dan tidak kompeten dalam pekerjaan. Keyakinan negatif atau keyakinan irasional pada individu yang mengalami *quarterlife crisis* dapat diketahui dari hasil wawancara seperti takut gagal akan masa depan, ragu akan kemampuan diri sendiri

seperti merasa tidak cukup kompeten dalam pekerjaan, sehingga menyebabkan kekhawatiran dan juga kecemasan pada individu.

TRE berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional individu berhubungan secara kausal dengan gangguan-gangguan emosional dan perilaku, maka cara paling efisien untuk membantu individu dalam membuat perubahan-perubahan dengan mengonfrontasikan secara langsung dengan menyerang gagasan-gagasan irasional dan mengajari bagaimana berpikir secara logis dan karenanya mendorong individu untuk mampu mengubah atau menghapus keyakinan-keyakinan irasionalnya terkait *quarterlife crisis* yang dialami.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa penelitian terkait *quarterlife crisis* di Indonesian masih sangat minim padahal individu yang mengalami *quarterlife crisis* hampir dialami oleh semua individu yang berusia dua puluh tahunan. Selain itu banyak resiko yang didapatkan jika tidak ditangani dengan baik terutama resiko secara emosional yang akan berdampak pada produktivitas. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini dengan menggunakan TRE untuk melihat pengaruh terapi terhadap *quarterlife crisis* sehingga diharapkan dapat membantu individu untuk melewati *quarterlife crisis* dengan harapan adanya perubahan kearah yang positif.

B. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi rasional emotif pada individu yang mengalami *quarterlife crisis* pada individu di fase *emerging adulthood*.

C. MANFAAT PENELITIAN

Manfaat yang dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Memberikan rekomendasi salah satu metode intervensi dalam menurunkan *quarterlife crisis* pada individu di fase *emerging adulthood*, ketika hipotesis penelitian terbukti bahwa terapi rasional emotif (TRE) memiliki pengaruh terhadap *quarterlife crisis* pada individu di fase *emerging adulthood*.
2. Memberikan sumbangan ilmu psikologi terutama dalam psikologi klinis, psikologi perkembangan dan psikologi sosial mengenai terapi rasional emotif (TRE).
3. Dapat digunakan sebagai prosedur dalam menangani *quarterlife crisis* pada individu di fase *emerging adulthood*.

D. KEASLIAN PENELITIAN

Pembuktian keaslian penelitian ini bersumber pada pengkajian terhadap penelitian-penelitian yang pernah dilakukan.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Agustin (2012) dengan judul penelitian “Terapi dengan Pendekatan *Solution-focused* pada Individu yang Mengalami *Quarterlife Crisis*”. Pada penelitian ini menggunakan metode *quasi-experimental one group and before study design*. Subyek penelitian ini adalah individu yang berusia 22-29 tahun dan sedang mengalami *quarterlife crisis*.

Persamaan penelitian ini dari penelitian Agustin (2012) adalah variabel bebasnya yaitu individu yang mengalami *quarterlife crisis*. Hasil penelitian dari Agustin adalah pelaksanaan intervensi dengan pendekatan *solution-focused* dapat dikatakan efektif untuk menurunkan atau mengubah perasaan dan pandangan negatif pada individu yang mengalami *quarterlife crisis*. Penelitian ini memberikan salah satu alternatif solusi dalam menghadapi *quarterlife crisis*.

Perbedaan penelitian ini dari penelitian Agustin (2012) terletak pada pelaksanaan intervensi yang digunakan, penelitian dari Agustin menggunakan pendekatan *solution-focused* yaitu dengan mengubah perspektif subjek untuk menggali potensi yang dimiliki sedangkan penelitian ini menggunakan TRE yang berfokus untuk menggali potensi positif yang dimiliki, berfokus pada dasar untuk penerimaan diri secara positif sehingga akan lebih mudah untuk merubah perspektifnya menjadi positif juga.

2. Penelitian dari Madden (2007) dengan judul “Correlates and Predictors Life Satisfaction Among 18 to 35-years Old: An Exploration of The Quarterlife Crisis Phenomenom”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat hubungan dan prediktor dalam kepuasan hidup seseorang yang ditinjau dari fenomena *quarterlifer crisis*. Penelitian ini dilakukan untuk memahami lebih baik faktor yang paling berkontribusi pada kepuasan hidup seseorang ketika mengalami *quarterlife crisis* terutama individu yang berusia 18-35 tahun, yang juga merupakan subyek dalam penelitian ini. Metodologi penelitian ini menggunakan metode *survey*. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa tiga variabel demografis seperti umur, gender, dan ras tidak berpengaruh dalam memprediksi kebahagiaan hidup seseorang. Sedangkan beragama, status pelajar, rencana hidup, status hubungan, status karir, dan uang merupakan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang. Selain itu pada penelitian tersebut juga ditemukan bahwa kelompok usia 18-26 tahun lebih memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih baik dibandingkan kelompok usia yang lebih tua. Namun secara keseluruhan hasil penelitian tersebut mengungkapkan jika *stressor* memang lebih sering muncul pada periode tersebut, baik kelompok usia 18-26 tahun ataupun 27-35 tahun, dibandingkan pada periode lainnya.

Persamaan pada penelitian ini dari penelitian Madden (2007) adalah variabel bebasnya yaitu individu yang mengalami *quarterlife crisis*.

Perbedaan pada penelitian ini dari penelitian Madden (2007) adalah penelitian Madden dilakukan untuk memahami lebih baik faktor yang paling berkontribusi pada kepuasan hidup seseorang ketika mengalami *quarterlife crisis*, sedangkan pada penelitian ini untuk mengetahui pengaruh TRE pada individu yang mengalami *quarterlife crisis*. Selain itu pada penelitian Madden menggunakan metode survey sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen.

3. Penelitian dari Lumadi, Sugeng, Sakroni (2017) dengan judul “Penerapan Terapi Rasional Emotif Terhadap Kepercayaan Diri Penyandang Disabilitas Fisik di Kota Bandung”. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh gambaran secara empiris, sehingga mampu melakukan analisis tentang Terapi Rasional Emotif (TRE) dalam meningkatkan kepercayaan diri penyandang disabilitas fisik pada aspek optimism dan aspek tanggung jawab terhadap keputusan dan tindakan bagi subjek penelitian. Metode penelitian menggunakan kuantitatif dengan desain subjek tunggal atau *Single Subject Design (SSD)*. Uji validitas menggunakan pencatatan kejadian (menghitung frekuensi) dan reliabilitas pengukuran pada subjek dilakukan secara langsung dengan mengandalkan ketelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Terapi Rasional Emotif (TRE) yang

dilakukan terhadap subjek dapat meningkatkan kepercayaan diri mencakup aspek optimisme dan aspek tanggung jawab.

Persamaan pada penelitian ini dari penelitian Lumadi, Sugeng, Sakroni (2017) adalah menggunakan penerapan terapi yang sama yaitu terapi rasional emotif.

Perbedaan penelitian ini dari penelitian Lumadi, Sugeng, Sakroni (2017) terdapat pada subjek yang digunakan, penelitian Lumadi, Sugeng, Sakroni menggunakan subjek penyandang disabilitas fisik di kota Bandung untuk meningkatkan kepercayaan diri, sedangkan peneliti menggunakan subjek individu yang mengalami *quarterlife crisis*. Selain itu penelitian Lumadi, Sugeng, Sakroni (2017) menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain subjek tunggal atau *Single Subject Design (SSD)*. Sedangkan peneliti menggunakan eksperimen.

4. Penelitian dari Rahmania dan Tasaufi (2020) dengan judul “Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan *Quarterlife Crisis* pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19”. Penelitian ini dilakukan untuk menguji perubahan *quarterlife crisis* setelah diberikan intervensi terapi kelompok suportif. Subjek dalam penelitian ini adalah individu dalam fase *emerging adulthood* yang mengalami *quarterlife crisis*. Rancangan pada penelitian ini menggunakan *one group pretest post test*. Hasil penelitian

Rahmania dan Tasaufi menyatakan bahwa terapi kelompok suportif dapat menurunkan skor *quarterlife crisis* pada *emerging adulthood*.

Persamaan dari penelitian ini dari penelitian Rahmania dan Tasaufi (2020) adalah variabel bebasnya yaitu *quarterlife crisis* dan perbedaan dari penelitian ini yaitu intervensi yang digunakan. Pada penelitian Rahmania dan Tasaufi menggunakan terapi kelompok suportif, sedangkan pada penelitian peneliti menggunakan Terapi Rational Emotif (TRE).

Perbedaan dari penelitian ini dari penelitian Rahmania dan Tasaufi (2020) terletak pada terapi yang digunakan.. Rahmania dan Tasaufi (2020) menggunakan terapi kelompok suportif sedangkan peneliti menggunakan terapi rasional emotif (TRE).

Kesimpulan dari penjelasan diatas yaitu bahwa penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu dalam intervensi yang digunakan, metode penelitian yang digunakan dan subjek yang digunakan sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah penelitian orisinal.

