

Peran Tutor Sebaya Dalam Upaya Menghadapi *Quarter Life Crisis* Di Panti Sosial Asuhan Anak (PSAA) Muhammadiyah Seyegan

Nia Handayani^{1*}, Vita Purnamasari², Aisyah Nur Azizah³, Raden Sugeng Riyadi⁴

^{1,2,3,4}Fakultas Ilmu Kesehatan, Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

Email: ^{1*}niahandayani@unisayogya.ac.id, ²vita.purnamasari@unisayogya.ac.id,
³aisyahna64@unisayogya.ac.id, ⁴radensugengriyadi@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak - *Quarter Life Crisis* adalah sebuah fase dimana krisis emosional terjadi pada individu di masa usia 20-an tahun. Krisis emosional yang terjadi pada individu difase *Quarter Life Crisis* meliputi perasaan tidak berdaya, merasa ragu atau meragukan kemampuan diri sendiri, terisolasi serta sering takut, cemas tentang adanya kegagalan di masa depan. Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah menerapkan peran teman sebaya untuk menjadi konsuling atau teman curhat bagi remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sayegan agar *Quarter life Crisis* dapat diminimalisir. Metode pengabdian masyarakat ini dengan memberikan penyuluhan tentang kesehatan mental dan peran tutor sebaya dalam menghadapi quater life crisis. Peserta juga memperagakan saat melakukan tutor sebaya. Kesimpulan dalam pengabdian kepada masyarakat ini peserta dapat menerapkan peran tutor sebaya dalam menghadapi *quater life crisis* dengan baik.

Kata Kunci: Totur Sebaya, *Quarter Life Crisis*

Abstract - *Quarter Life Crisis* is a phase where an emotional crisis occurs in individuals in their 20s. Emotional crises that occur in individuals during the *Quarter Life Crisis* phase include feelings of helplessness, feeling unsure or doubting one's own abilities, isolated and often afraid, anxious about failure in the future. The aim of this community service is to implement the role of peers to become counselors or confidants for teenagers at the Sayegan Muhammadiyah Orphanage so that the *Quarter Life Crisis* can be minimized. This community outreach method is by providing education about mental health and the role of peer tutors in dealing with the quater life crisis. Participants also demonstrated peer tutoring. In conclusion, in this community service, participants can apply the role of peer tutors in dealing with the quater life crisis well.

Keywords: Peer Tutor, *Quarter Life Crisis*

1. PENDAHULUAN

Manusia dalam kehidupan akan melewati beberapa fase kehidupan diantaranya bayi, balita, anak-anak awal, anak-anak pertengahan dan akhir, remaja, dewasa awal, dewasa menengah, dan dewasa akhir (Habibie, Syakarofath, and Anwar 2019). Masa dewasa merupakan keadaan dimana individu mulai mengambil peran pada masyarakat dan memikul tanggung jawab diri sendiri baik secara emosional maupun finansial. Pada masa dewasa awal seorang individu mulai membangun kemandirian pribadi (Suyono *et al.* 2021). Fenomena yang dikenal masyarakat saat ini antara lain krisis transisi masa anak ke remaja (*adolescence crisis*) dan krisis transisi masa dewasa ke lansia (*midlife crisis*). Fenomena krisis emosional yang terjadi pada seseorang akibat ketidaksiapan pada proses transisi dari masa remaja menuju dewasa dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Fazira *et al.* 2023).

Quarter Life Crisis adalah sebuah fase dimana krisis emosional terjadi pada individu di masa usia 20-an tahun. Krisis emosional yang terjadi pada individu difase *Quarter Life Crisis* meliputi perasaan tidak berdaya, merasa ragu atau meragukan kemampuan diri sendiri, terisolasi serta sering takut, cemas tentang adanya kegagalan di masa depan (SARI 2021). *Quarter life crisis* adalah sebuah reaksi individu yang akan beranjak menuju realita kehidupan sebenarnya, dimana didalam realita tersebut terdapat banyak ketidakstabilan, perubahan yang terus terjadi, banyaknya alternatif pilihan serta rasa panik karena adanya rasa tidak berdaya (Maslakha 2022).

Quarter life crisis muncul karena berbagai faktor. Salah satunya yaitu ketimbang seorang remaja akan masa depan terutama remaja yang tidak memiliki orang tua. Panti asuhan Muhammadiyah Sayegan (Musasi) merupakan rumah bagi anak yang tidak memiliki orang tua dan

dominan berisi remaja. Pada usia remaja cenderung tergantung dan terbuka kepada teman sebaya dibandingkan dengan orang tua. Terlebih remaja panti asuhan musasi ini yang setiap harinya tanpa orangtua. Komunikasi antar pribadi dipandang lebih efektif karena lebih focus dengan satu individu dan dialogis ada timbal balik (Alawiah 2021).

Tujuan pengabdian Masyarakat ini adalah menerapkan peran teman sebaya untuk menjadi konsuling atau teman curhat bagi remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sayegan agar *Quarter life Crisis* dapat diminimalisir. Selain itu tujuan pengabdian Masyarakat ini mengajak remaja untuk memiliki pandangan yang terbuka akan masa depan atau tantangan ke depan yang akan dihadapi.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dilaksanakan oleh mahasiswa dan dosen program studi Keperawatan Anestesiologi Program Sarjana Terapan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Kegiatan PKM tersebut dilaksanakan di Panti Sosisial Asuhan Anak (PSAA) Seyegan, Sleman, Yogyakarta. Panti Asuhan ini terletak di jalan Tempel – Seyegan, Krapyak, Margoagung, Kec. Seyegan, Kab.Sleman. Data anak pada panti tersebut sebanyak 18 remaja dengan 9 orang laki – laki dan 9 orang perempuan. Rata – rata usia pada panti adalah berusia 12 – 17 tahun. Anak di panti bersekolah SMP dan SMA di sekitar panti asuhan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua kali pertemuan, pertemuan pertama dilaksanakan pada hari Minggu, 26 Mei 2024 dan pertemuan kedua hari Sabtu, 1 Juni 2024. Kegiatan diawali dengan pembukaan yang dihadiri oleh Pengelola PSAA Muhammadiyah Seyegan, PCM Seyegan, dan PCA Seyegan.

Terdapat beberapa tahap dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, taitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, penulisan dan pembuatan luaran, penyusunan laporan dan publikasi dan pembuatan hak kekayaan intelektual (HKI). Adapun penjelasan secara detail tadap pelaksana kegiatan PKM adalah sebagai berikut:

- a. Tahap Persiapan
 - 1) Survei lokasi
 - 2) Koordinasi dengan ketua pengurus panti untuk menentukan masalah, jumlah peserta, dan sarana prasarana yang dibutuhkan oleh peserta
- b. Tahap pelaksanaan

Peserta dilakukan pemeriksaan kesehatan pada remaja panti berupa pengukuran tekanan darah. Selanjutnya peserta mengerjakan *posttest* tentang pengetahuan terhadap kesehatan mental. Setelah selesai mengerjakan peserta mendapatkan penyuluhan tentang kesehatan mental oleh Raden Sugeng Riyadi, S.ST., M.Psi dan pemaparan materi tentang Peran Tutor Sebaya oleh Vita Purnamasari, S.Kep., Ns., M.Kep. Kegiatan dilanjutkan dengan *roleplay* Tutor Sebaya dalam menghadapi *Quarter Life Crisis*. Pada jeda 1 minggu setelah pertemuan pertama, peserta diminta untuk melakukan tutor sebaya secara mandiri yang kemudian dilakukan monitoring dan evaluasi pada pertemuan kedua. Dalam kegiatan tersebut menghasilkan beberapa media yaitu:

 - 1) Poster “Remaja Aktif”
 - 2) Poster “*Self Healing*”
 - 3) Booklet “*Quarter Life Crisis, What Should I Do?*”
- c. Tahap Evaluasi

Tahap ini dilakukan 1 minggu berikutnya dengan melakukan *posttest* pengetahuan terhadap kesehatan mental. Kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi tanya jawab dengan peserta apakah peran tutor sebaya dilakukan dengan efektif.
- d. Tahap penulisan dan pembuatan luaran
- e. Tahap pelaporan

f. Tahap publikasi dan pembuatan HKI

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah menerapkan peran teman sebaya untuk menjadi konseling atau teman curhat bagi remaja di Panti Asuhan Muhammadiyah Sayegan agar *Quarter life Crisis* dapat diminimalisir. Selain itu tujuan pengabdian Masyarakat ini mengajak remaja untuk memiliki pandangan yang terbuka akan masa depan atau tantangan ke depan yang akan dihadapi. Dalam pelaksanaannya peserta dilakukan pengukuran tekanan darah yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 1. Pengukuran Tekanan Darah

No	Tekanan Darah	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Kurang	2	11,1
2	Normal	15	83,3
3	Pra Hipertensi dan Hipertensi	1	5,6
Total		18	100



Gambar 1. Pemeriksaan Kesehatan

Selanjutnya dilakukan pre test tentang pengetahuan kesehatan mental yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. Pengukuran Pengetahuan Kesehatan Mental Sebelum diberikan Penyuluhan

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Kurang	7	38,9
2	Sedang	9	50
3	Baik	2	11,1
Total		18	100



Gambar 2. Pengisian *pretest* Pengetahuan Kesehatan Mental

Peserta selanjutnya mengikuti kegiatan penyuluhan tentang kesehatan mental. Penyuluhan ini berupa pemaparan materi dan diskusi tanya jawab tentang kesehatan mental pada remaja. Kegiatan berikutnya merupakan pemaparan materi tentang peran tutor sebaya dalam mengatasi *quater life crisis* pada remaja. Disini peserta melakukan *roleplay* tentang tutor sebaya yang melakukan curhat sesama teman.



Gambar 3. Penyuluhan Kesehatan Mental pada Remaja



Gambar 4. Pemaparan Peran Tutor Sebaya

Kegiatan dilanjutkan pada pekan berikutnya dengan dilakukan *posttest* tentang pengetahuan kesehatan mental yang dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 3. Pengukuran Pengetahuan Kesehatan Mental Setelah diberikan Penyuluhan

No	Pengetahuan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Kurang	0	0
2	Sedang	9	50
3	Baik	9	50
Total		18	100

Dilanjutkan dengan evaluasi peran tutor sebaya selama sepekan. Dalam evaluasi ini peserta mengatakan telah melakukan tutor sebaya saat menghadapi masalah di panti. Peserta menyampaikan lebih lega dan senang telah melakukan tutor sebaya. Walaupun ada beberapa yang mengatakan temannya ini belum bisa memberikan solusi. Teman sebaya disini baru bisa mendengarkan keluhan dari peserta. Kegiatan diakhiri dengan pemberian kenangan – kenangan dan santunan kepada peserta dan foto bersama.

Remaja merupakan masa dimana mereka sudah harus mempersiapkan diri untuk beralih kepada kenyataan kehidupan hal ini yang mengakibatkan remaja mengalami *quarter life crisis*. Remaja yang akan menyelesaikan pendidikannya, mereka akan melanjutkan perjalanan hidup mereka berikutnya. Hal tersebut dapat dilihat dengan bagaimana mereka memilih untuk kehidupan berikutnya.

Seiring berakhirnya batas perkembangan masa remaja, individu akan memasuki tahap perkembangan selanjutnya, yaitu masa dewasa. Tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru bertambah besar karena individu akan memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Reaksi yang muncul dalam menyambut masa dewasa ini bermacam-macam. Ada individu yang merasa senang dan antusias, namun ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup. Hal ini tercermin dari individu yang belum siap memiliki usaha atas pencapaian karir yang tepat. Fase tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood* (Masluchah *et al.* 2022).

Adapun peran tutor sebaya disini sesuai dengan penelitian (Fahmi 2021) dalam menghadapi *quarter life crisis* temukan orang-orang yang bisa menjadi *support system*. Berada di sekeliling orang-orang yang bisa mendukung impian dan cita-cita juga bisa menjadi cara untuk menghadapi *quarter life crisis*. Perasaan nyaman yang dihadirkan oleh teman sebaya dalam pergaulannya di kelompok teman sebayanya masing-masing berkaitan dengan kenyamanan sosio kultural, yaitu kenyamanan yang berkaitan dengan hubungan interpersonal remaja, antara lain nyaman dalam bercerita, nyaman dalam bertukar pikiran, serta nyaman dalam melakukan kegiatan bersama. Sebagian besar remaja mengatakan bahwa mereka merasa nyaman dengan teman kelompoknya, nyaman untuk saling bercerita, mencurahkan isi hati (curhat), atau cerita berbagai masalah yang berkaitan dengan kehidupan pribadi (Kurniawan and Sudrajat 2022).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Tim PKM Dosen dan Mahasiswa Keperawatan Anestesiologi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan PSAA Muhammadiyah Seyegan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berhasil memberikan manfaat dalam pelaksanaannya. Pemahaman akan pentingnya kesehatan mental dan peran tutor sebaya dalam menghadapi *quarter life crisis* dapat membantu remaja panti dalam kehidupannya sehari-hari.

REFERENCES

- Alawiah, Gina Umi. 2021. "Pengaruh Komunikasi Interpersonal Terhadap Kinerja Pegawai Di Kantor Kecamatan Tanjungmedar Kabupaten Sumedang."
- Fahmi, Lukman. 2021. "Menemukanali Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis : Sebuah Kajian Literatur Discovering Various Alternative Intervention Towards Quarter Life Crisis : A Literature Study Pendahuluan." 1(1): 53–64.
- Fazira, Dayana Et Al. 2023. "Systematic Literatur Review : Identifikasi Keefektifan Pembelajaran Daring Di Indonesia." 09: 21–30.
- Habibie, Alfiesyahrianta, Nandy Agustin Syakarofath, And Zainul Anwar. 2019. "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (Qlc) Pada Mahasiswa." 5(2): 129–38.
- Kurniawan, Yusuf, And Ajat Sudrajat. 2022. "Peran Teman Sebaya Dalam Pembentukan Karakter Siswa Madrasah Tsanawiyah." 15(2).
- Maslakha, Alissa Qotrunnada. 2022. "Hubungan Antara Hope Dan Peer Pressure Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal."
- Masluchah, Luluk Et Al. 2022. "Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis." : 13–28.
- Sari, Meilia Ayu Puspita. 2021. "Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial."
- Suyono, Tsana A Et Al. 2021. "Hubungan Quarter-Life Crisis Dan Subjective Well-." 14: 301–22.