

Validasi Modul Program Penanganan Krisis (P2K) Berbasis Solution-Focused Therapy bagi Individu dengan Quarter-Life Crisis

Validation of Program Penanganan Krisis (P2K) Solution-Focused Therapy-Based Module for Individual with Quarter-Life Crisis

Eva Rahman¹, Nida Ul Hasanat²

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Indonesia

e-mail: eva.rahman@mail.ugm.ac.id, nida@ugm.ac.id

Abstract. Quarter-life crisis is a condition which related to early adult developmental task. Failure of fulfillment this task can interfering productivity, social relationship, emotional instability and increase risk of mental disorders. Program Penanganan Krisis (P2K) with Solution-Focused Therapy-Based, is structured for individuals with quarter-life crisis by focusing on solutions, goals and potential. This study aims to validate the program module. Content validity procedure which was carried out through professional judgement, resulted an Aiken's V score 0.91. Meanwhile functional validity which was carried out through experimental study to 7 participants in each experiment and control group with Parametric analysis through Independent Sample t-Test, resulted a significance score 0.011. It means, there is a difference between the experimental group that received treatment, than the control group that didn't, in quarter-life crisis score. Descriptively this decrease is accompanied by an improvement to think positively, which help someone to build positive perspective and find solutions.

Keywords: *early adulthood, quarter-life crisis, solution-focused therapy, validation of module*

Abstrak. *Quarter-life crisis* merupakan kondisi yang berkaitan dengan pemenuhan tugas perkembangan dewasa awal. Kegagalan pemenuhan ini dapat berisiko mengganggu produktivitas, hubungan sosial, ketidakstabilan emosi, dan mendorong risiko gangguan mental. Program Penanganan Krisis (P2K) berbasis *Solution-Focused Therapy*, yang berfokus pada solusi, tujuan dan potensi, disusun untuk menangani individu dengan *quarter-life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan validasi modul program. Prosedur validasi isi yang dilakukan melalui *professional judgement*, menghasilkan nilai Aiken's V sebesar 0,91. Sementara prosedur validasi fungsional yang dilakukan melalui riset eksperimental kepada 7 orang partisipan pada tiap kelompok eksperimen dan kontrol dengan analisis Parametrik melalui uji *Independent Sample t-Test*, menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,011. Artinya, terdapat perbedaan skor *quarter-life crisis* antara kelompok eksperimen yang menerima perlakuan, dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak. Secara deskriptif penurunan tingkat *quarter-life crisis* diiringi dengan meningkatnya kemampuan berpikir positif, yang dapat membantu individu dalam membangun perspektif yang lebih positif dalam memandang diri dan mencari solusi.

Kata kunci: *dewasa awal, quarter-life crisis, solution-focused therapy, validasi modul*