

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiatan atau mencotek karya ilmiah orang lain, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar sarjana yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 12 juli 2023



SITI NURHOVIVAH
NIM: 181520043

ABSTRAK

Nama : Siti Nurhovivah, NIM: 181520043, Judul Skripsi: “Strategi Pengelolaan Kecemasan Dalam Kondisi *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal (Studi Kasus Di Kampung Gudang Batu, Kecamatan Waringin Kurung, Kabupaten Serang, Banten)”, Program Studi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2023 M/1445 H.

Dewasa awal mengalami masa krisis yang disebut dengan *quarter life crisis* yaitu terjadinya gejolak emosional sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari ketidaksiapan mereka pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa. Kecemasan pada dewasa awal merupakan hal yang wajar dalam melakukan tanggung jawab yang harus dipenuhi, menjalani peran baru dan melakukan penyesuaian. Kecemasan tersebut akhir-akhir ini disebut dengan *quarter life crisis* karena masih berada dalam keadaan ketidaksiapan ketika menjalani desakan dari sekitar dan pilihan yang menimbulkan rasa was was, bimbang serta perasaan cemas terhadap hidup dan masa depan, rasa takut gagal yang sangat berlebihan sehingga pentingnya mempunyai pengelolaan kecemasan dalam diri.

Rumusan penelitian ini adalah: 1). Bagaimana kondisi kecemasan *quarter life crisis* masa dewasa awal di Kampung Gudang Batu?2). Bagaimana strategi pengelolaan kecemasan pada masa dewasa awal di Kampung Gudang Batu?. Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk: 1). Untuk mengetahui kondisi kecemasan *quarter life crisis* yang terjadi pada masa dewasa awal di Kampung Gudang Batu. 2). Untuk mengetahui strategi mengelola kecemasan pada masa dewasa awal di Kampung Gudang Batu.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang digunakan untuk menganalisis secara mendalam mengenai fenomena tersebut. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan pada Oktober 2022 sampai juni 2023 dan menggunakan 3 reponden yang mengalami kecemasan dan *quarter life crisis*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa. 1). Kondisi *quarter life crisis* pada responden penelitian ini yaitu; LT mengalami kebingungan dalam memilih pasangan, merasa kebingungan dan kurang percaya diri, hal itu juga membuatnya cemas merasa gelisah, gugup dan berpikir berlebihan. NA mengalami *quarter life crisis* dalam pekerjaan, penghasilan yang kurang dan tidak sesuai dengan sistem pekerjaan, merasa tidak nyaman dan memiliki atasan yang kurang memiliki empati kepada karyawan. WA mengalami *quarter life crisis* dalam pekerjaan,. 2). Strategi kecemasan *quarter life crisis* yang dilakukan oleh 3 responden adalah strategi *coping*. Ada dua startegi yaitu *problem focused coping* yang dilakukan responden LT dan hasil yang terjadi LT menjadi tenang setelah mengetahui penyebab kecemasannya dan menjadi produktif. *Emotion focused coping* yang dilakukan oleh NA dan WA hasil dari melakukan strategi *coping* yaitu menjadi lebih berpikir positif dan tenang.

Kata kunci: *Pengelolaan Kecemasan, Dewasa Awal, Quarter Life Crisis*

ABSTRACT

Name : Siti Nurhovivah, NIM: 181520043, Thesis Title: "Anxiety Management Strategy in Quarter Life Crisis Conditions in Early Adults (Case Study in Gudang Batu Village, Waringin Kurung District, Serang Regency, Banten)", Study Program: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, State Islamic University of Sultan Maulana Hasanuddin, Banten Year 2023 M/1445 H.

Early adults experience a crisis called the quarter life crisis, namely the occurrence of emotional turmoil as an identity crisis that occurs as a result of their unpreparedness during the transition from adolescence to adulthood. Anxiety in early adulthood is a natural thing in carrying out responsibilities that must be fulfilled, taking on new roles and making adjustments. This anxiety has recently been called a quarter life crisis because you are still in a state of unpreparedness when you are under pressure from around you and choices that cause feelings of anxiety, indecision and feelings of anxiety about life and the future, an excessive fear of failure so it is important to have management. inner anxiety.

The formulation of this research are: 1). What is the condition of quarter life crisis anxiety in early adulthood in Kampung Gudang Batu? 2). What are the strategies for managing anxiety in early adulthood in Kampung Gudang Batu? In this study, the aims are to: 1). To find out the condition of quarter life crisis anxiety that occurs in early adulthood in Kampung Gudang Batu. 2). To find out strategies for managing anxiety in early adulthood in Kampung Gudang Batu.

This study uses a qualitative method with a case study approach that is used to analyze in depth about this phenomenon. Data collection techniques used in this study were interviews, observation and documentation. This research was conducted from October 2022 to June 2023 and used 3 respondents who experienced anxiety and a quarter life crisis.

Based on the research that has been done it can be concluded that. 1). The quarter life crisis conditions for the respondents in this study were; LT experienced confusion in choosing a partner, felt confused and lacked self-confidence, it also made him anxious, feeling restless, nervous and overthinking. NA experienced a quarter life crisis at work, lacked income and was not in accordance with the work system, felt uncomfortable and had a boss who lacked empathy for employees. WA is experiencing a quarter life crisis at work. 2). The quarter life crisis anxiety strategy that was carried out by 3 respondents was a coping strategy. There are two strategies, namely problem focused coping by the LT respondent and the result that occurs is that the LT becomes calm after knowing the cause of his anxiety and becomes productive. Emotion focused coping carried out by NA and WA results from implementing coping strategies, namely being more positive and calm.

Keywords: Management Of Anxiety, Early Adulthood, Quarter Life Crisis



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HANUDDIN BANTEN

Nomor	Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp	:	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	Ujian Skripsi	UIN SMH BANTEN
	a.n Siti Nurhovivah	Di-
	NIM 181520043	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Siti Nurhovivah NIM 181520043 dengan judul "**Strategi Pengelolaan Kecemasan Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal**" (Studi Di Kampung Gudang Batu, Kecamatan Waringin Kurung, Kabupaten Serang, Banten) telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Serang, 12 juli 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Ahmad Fadhil, L.c., M. Hum.

NIP 197607042000031002

Hilda Rosida, S.S., M.Pd

NIP 19831121011012011

STRATEGI PENGELOLAAN KECEMASAN DALAM MENGATASI *QUARTER
LIFE CRISIS* PADA MASA DEWASA AWAL

(Studi Di Kampung Gudang Batu, Kecamatan Waringin Kurung, Kabupaten
Serang).

Oleh:

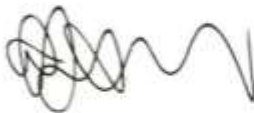
Siti Nurhovivah

181520043

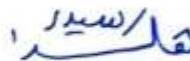
Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II



Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum.
NIP: 197607042000031002



Hilda Rosida, S.S. M.Pd
NIP: 198311212011012011

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



Dr. H. Endad Musaddad, M. A.
NIP: 197206261998031002



A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M. A
NIP: 197506042006041001

PENGESAHAN

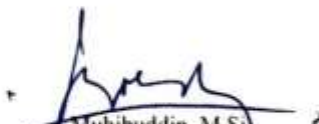
Skripsi a.n. **Siti Nurhovivah**, NIM: **181520043**. Judul Skripsi: **Strategi Pengelolaan Kecemasan Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal** (Studi Di Kampung Gudang Batu, Kecamatan Waringin Kurung, Kabupaten Serang,) telah diujikan dalam sidang munaqosah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 13 juli 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Serang, 13 juli 2023

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota


Muhibuddin, M.Si
NIP. 197006201999031004

Anggota


Irmalati Kharat, M.Pd
NIP. 199004202019032018

Penguji I


Penguji II


Dr. Masykur, S.Ag., M.Hum
NIP. 197606172005011003


Fahma Islami, M.Si
NIP. 199209082019032022

Pembimbing I

Pembimbing II


Ahmad Fadhil, LC., M.Hum
NIP. 197607042000031002


Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 198311212011012011

MOTTO

Dalam kehidupan akan terjadi suka dan duka dalam setiap hari dan setiap orang mempunyai perbedaan baik dari paras, kepribadian dan proses kehidupan.

PERSEMBAHAN

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan segala nikmat dan karunia-Nya, sehingga selalu memudahkan saya dalam segala proses di dunia pendidikan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya yang sangat saya cintai dan sayangi, Bapak Marfauzen dan Mamah Mamdufah yang selalu menjadi support system pertama saya sampai detik ini. Terima kasih atas segala doa-doa terbaik dan perjuangan keras untuk menyekolahkan saya sampai perguruan tinggi ini, karena keduanya alasan saya bisa sampai pada tahap dimana skripsi ini akhirnya selesai. Serta untuk kaka saya yakni Aris Sulistiadi dan teteh ipar Nadiroh adik-adik saya yakni Reiziq Fajar Sidiq dan Syafa'atur Rizal terima kasih karena telah menjadi alasan semangat saya untuk menyelesaikan pendidikan ini. Tak lupa juga saya sangat berterima kasih kepada keluarga besar yang selalu memberikan doa, motivasi dan dukungannya kepada saya.

Terima kasih kepada teh lut dan teman sepermainan saya yakni teh nia, pipin, adah yang selalu memberikan doa dan dukungannya. Terima kasih kepada teman-teman seperjuangan saya selama 4 tahun yakni BKI B. Terima kasih juga kepada Resti yang memberikan support dan telah menjadi teman seperjuangan dalam menyusun skripsi ini. Tak lupa juga terima kasih kepada uri sebongie dan we are one yang sudah menemani hari-hari saya dalam menyusun skripsi ini.

Terima kasih juga kepada dosen-dosen Bimbingan Konseling Islam yang sudah memberikan ilmunya kepada saya, dan khususnya dosen pembimbing yakni Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum. dan Ibu Hilda Rosida, S.S. M. Pd. yang telah membimbing, memotivasi dan memberikan banyak ilmu pengetahuan sehingga saya sudah sampai ditahap ini. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan dibalas ladang pahala oleh Allah SWT.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Siti Nurhovivah, lahir di Serang, 21 Agustus 2000. Saat ini penulis tinggal di Link. Tegal Wangi Lama, Kelurahan Rawa Arum, Kecamatan. Gerogol, Kota Cilegon, Banten. Penulis merupakan anak ke dua dari pasangan Bapak Marfauzen dan Ibu mamduhah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh penulis adalah SDN Gudang Batu lulus tahun 2012, kemudian selanjutnya sekolah di MTS AL-INAYAH Jerang Ilir Kota Cilegon lulus pada tahun 2015, selanjutnya melanjutkan pendidikan di MA AL-INAYAH Jerang Ilir Kota Cilegon pada tahun 2018. Pada tahun yang sama, penulis diterima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian catatan singkat mengenai riwayat hidup penulis selama menempuh pendidikan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Ilahi Rabbi yang telah memberikan Rahmat serta Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam marilah kita curahkan kepada Baginda Nabi Besar Muhammad Saw karena kemudahan akan selalu tercapai dengan memperbanyak Shalawat atas izin-Nya.

Alhamdulillah karena pertolongan Allah SWT beserta usaha penulis dengan sungguh-sungguh akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan yaitu dengan menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul: Strategi Pengelolaan Kecemasan Dalam Mengatasi *Quarter Life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal (Studi Di Kampung Gudang Batu, Kecamatan Waringin Kurung, Kabupaten Serang, Banten).

Penulis juga menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini dapat bermanfaat bagi banyak pihak.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyuddin, M.Pd, Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A, Dekan Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A, Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Ahmad Fadhil, Lc., M. Hum. pembimbing I dalam penyusunan skripsi ini, yang telah meluangkan waktunya serta memberikan

- bimbingan, motivasi, dan arahan mendidik kepada penulis dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Hilda Rosida, S.S. M. Pd pembimbing II yang telah meluangkan waktunya serta memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.
 6. Bapak dan ibu dosen yang telah memotivasi dan memberikan ilmu pengetahuannya kepada penulis selama menempuh pendidikan di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
 7. Staf Akademik Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah membantu dalam pelayanan administrasi selama perkuliahan dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi.
 8. Kedua orang tua tersayang Bapak Marfauzan dan Mamah Mamdufah serta keluarga besar yang telah mendoakan, memberikan dukungan dan menyemangati peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
 9. Masyarakat Kp. Gudang Batu Waringin Kurung selaku responden yang telah membantu peneliti dalam penyusunan penelitian skripsi ini, semoga selalu diberikan perlindungan oleh Allah SWT.
 10. Saudaraku teh lut serta teman-temanku teh nia, pipin dan adah yang selalu memberikan dukungan dan membantu peneliti sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
 11. Seluruh teman-teman mahasiswa BKI tahun 2018 khususnya BKI-B yang telah mewarnai hidup peneliti selama menempuh pendidikan di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 12 Juli 2023

Penulis,

SITI NURHOVIVAH

NIM : 181520043

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT.....	iii
NOTA DINAS	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
E. Definisi Operasional	10
F. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Masa Dewasa	15
1. Pengertian Masa Dewasa	15
2. Tahapan Masa Dewasa.....	15
B. Tinjauan <i>Quarter Life Crisis</i>	18
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	18
2. Tahapan <i>Quarter Life Crisis</i>	21
3. Faktor <i>Quarter Life Crisis</i>	21

4. Dampak <i>Quarter Life Crisis</i>	23
5. Problem <i>Quarter Life Crisis</i>	24
6. Hubungan Asmara.....	26
C. Tinjauan Kecemasan	27
1. Pengertian Kecemasan	27
2. Teori Kecemasan.....	32
3. Penyebab Terjadinya Kecemasan.....	35
4. Mekanisme Terjadinya Kecemasan.....	36
5. Tingkat Kecemasan.....	36
D. Pengelolaan Kecemasan.....	41
1. Pengertian <i>Coping</i>	42
2. Teori <i>Coping</i>	42
E. Kerangka Berpikir.....	45
BAB III METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Setting Penelitian	48
C. Instrumen Penelitian	50
D. Sumber Data	53
E. Teknik Pengumpulan Data.....	53
F. Teknik Analisis Data.....	55
G. Teknik Keabsahan Data	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	57
A. Hasil Penelitian	57
B. Pembahasan	71
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA.....	78
LAMPIRAN - LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Kisi-kisi Wawancara <i>Quarter Life Crisis</i>	52
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Wawancara Kecemasan	52
Tabel 4. 1 Kondisi <i>Quarter Life Crisis</i> LT.....	60
Tabel 4. 2 Kondisi <i>Quarter Life Crisis</i> NA.....	63
Tabel 4. 3 Kondisi <i>Quarter Life Crisis</i> WA	66
Tabel 4. 4 Hasil Wawancara LT	68
Tabel 4. 5 Hasil wawancara NA	69
Tabel 4. 6 Hasil Wawancara WA.....	70