

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul: **PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* DALAM MENGATASI *QUARTERLIFE CRISIS* MAHASISWA BKI TINGKAT AKHIR. (Studi Kasus di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten)**, sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) yang diajukan pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

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

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan *plagiarisme* atau menyontek karya orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 28 April 2021

**ADILLAH**

**NIM. 171340160**

## ABSTRAK

**Nama: Adillah, NIM: 171340160, Judul Skripsi: Konseling Rational Emotive Behavior Therapy dalam Mengatasi Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Program Studi BKI Tingkat Akhir).** Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

*Quarterlife crisis* merupakan fenomena yang dialami oleh individu sebagai respon terhadap munculnya ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya. Dalam suatu perkembangan *quarterlife crisis* terjadi pada usia 18–29 tahun.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1). Bagaimana *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi BKI tingkat akhir? 2). Bagaimana penerapan *konseling rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa Program Studi BKI tingkat akhir? Adapun tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: 1). Untuk mengetahui *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa BKI tingkat akhir, 2) Untuk mengetahui penerapan *konseling rational emotive behaviour therapy* pada mahasiswa Program Studi BKI tingkat akhir.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dan penelitian tindakan. Dalam pengumpulan data, saya menggunakan teknik observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi. Penelitian ini dilakukan di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Kelurahan Sumurpecung, Kecamatan Serang, Kota Serang, Provinsi Banten yang dilakukan dari bulan November 2020 sampai bulan Januari 2021 dengan objek penelitian sebanyak empat orang mahasiswa berusia (21 tahun) yang mengalami *quarterlife crisis*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa gejala psikologis mahasiswa Program Studi BKI tingkat akhir yang mengalami *quarterlife crisis* diantaranya yaitu: bingung, cemas, takut gagal, tidak berani mengambil keputusan, dan terbebani oleh tuntutan lingkungan. Sedangkan tahap penerapan layanan konseling dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dilakukan dengan beberapa tahap: Tahap sebelum konseling yaitu perencanaan dan asesmen. Kemudian, *treatment* konseling pertama, setelah itu *treatment* konseling kedua. Selanjutnya *treatment* konseling ketiga dan terakhir evaluasi. Penerapan layanan konseling yang telah dilakukan dengan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dapat mengatasi *quarterlife crisis* mahasiswa BKI tingkat akhir pada tiga konseli dengan area permasalahan karir dan rencana pernikahan. Sedangkan satu konseli dengan permasalahan hubungan atau *relationship* hanya dapat diatasi selama dua minggu saja. Selebihnya konseli tersebut mengambil caranya sendiri dan masih belum bisa menemukan keputusan akhir dari permasalahan yang dia alami.

Kata kunci: Mahasiswa, *rational emotive behavior therapy*, dan *quarterlife crisis*

## ABSTRACT

**Name: Adillah, NIM: 171340160, Thesis Title: Rational Emotive Behavior Therapy Counseling in Overcoming Quarterlife Crisis Final Level BKI Students (Case Study of Final Level BKI Student Study Program).** Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Dakwah, State Islamic University (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Quarterlife crisis is a phenomenon experienced by individuals as a response to the emergence of instability, continuous change, many choices, as well as a sense of panic due to helplessness. In a quarterlife crisis occurred at the age of 18-29 years.

Based on the background of the problem, the problem formulations in this study are as follows: 1). How was the quarterlife crisis experienced by the final year BKI Study Program students? 2). How is the application of rational emotive behavior therapy counseling in overcoming the quarterlife crisis in final year BKI Study Program students? The research objectives to be achieved in this study are: 1). To determine the quarterlife crisis experienced by final year BKI students, 2) To determine the application of rational emotive behavior therapy counseling to final year BKI Study Program students.

The method used in this research is qualitative research methods and action research. In collecting data, I used observation, questionnaire, interview, and documentation techniques. This research was conducted at UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Sumurpecung Village, Serang District, Serang City, Banten Province, which was conducted from November 2020 to January 2021 with four students aged (21 years) who experienced a quarterlife crisis.

Based on the research conducted, it can be concluded that the psychological symptoms of the final year BKI Study Program students who experience a quarterlife crisis include: confusion, anxiety, fear of failure, not having the courage to make decisions, and being burdened by environmental demands. Meanwhile, the implementation stage of counseling services with a rational emotive behavior therapy approach is carried out in several stages: The pre-counseling stage, namely planning and assessment. Then, the first counseling treatment, after that the second counseling treatment. Furthermore, the third and final counseling treatment is evaluation. The application of counseling services that have been carried out with a rational emotive behavior therapy approach can overcome the quarterlife crisis of the final BKI students in three counsees with the problem areas of career and marriage plans. Meanwhile, one counselee with relationship problems can only be resolved for two weeks. The rest of the counselee takes his own way and still cannot find the final decision of the problem he is experiencing.

Keywords: Students, rational emotive behavior therapy, and quarterlife crisis



**FAKULTAS DAKWAH**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)**  
**SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

---

Nomor : Nota Dinas  
Lamp :  
Hal : **Ujian Munaqosyah**  
**a.n Adillah**  
**NIM: 171340160**

Kepada YTH,  
**Dekan Fakultas Dakwah**  
**UIN SMH Banten**  
Di-  
Serang

*Assalmuálaikum Wr. Wb.*

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara Adillah NIM: 171340160 yang berjudul **Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Quarterlife Crisis* Mahasiswa Bki Tingkat Akhir**, Studi Kasus Mahasiswa BKI Angkatan 2017 UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian Munaqosyah pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimuaqosyahkan.

Demikian atas segala perhatian bapak dan ibu kami ucapkan terimakasih.

*Wassalamuálaikum Wr. Wb.*

Serang, 14 April 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Helmy Faizi Bahrul Ulumy, M.Hum**  
NIP. 19770813 200604 1 003

**Ahmad Fadhil, M.Hum.**  
NIP. 197607042000031 002

**PENDEKATAN *RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY* UNTUK  
MENGATASI *QUARTERLIFE CRISIS* MAHASISWA BKI TINGKAT  
AKHIR**

**(Studi Kasus Mahasiswa BKI Tingkat Akhir di UIN SMH Banten)**

Oleh:

**ADILLAH**

NIM: 171340160

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Helmy Faizi Bahrul Ulumy, M.Hum**

NIP. 19770813 200604 1 003

**Ahmad Fadhil, M.Hum.**

NIP. 197607042000031 002

Mengetahui,

Dekan  
Fakultas Dakwah

Ketua Program Studi  
Bimbingan Konseling Islam

**Dr. Suadi Saád, M. Ag**  
NIP. 196311151994031 002

**H. Agus Sukirno, M. Pd**  
NIP. 197303282011011 001

## PENGESAHAN

Skripsi a.n Adillah, NIM: 171340160 dengan judul **Konseling *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam Mengatasi *Quarterlife Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir (Studi Kasus Mahasiswa BKI Tingkat Akhir)**, telah diajukan dalam sidang *Munaqosyah* Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada Serang, 04 Juni 2021. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri (UIN) “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Serang, 04 Juni 2021

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

**H. Agus Sukirno, M.Pd**  
NIP. 19730328 201101 1 001

**Imalatul Khairat, M.Pd**  
NIP. 19900420 201903 2 018

Anggota

Penguji I

Penguji II

**Dr. H. Endad Musaddad, M.A**  
NIP. 19720626 199803 1 003

**Dra. Eni Nuraeni, M.S.I**  
NIP. 19600808 199103 2 002

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Helmy Faizi Bahrul Ulumy, M.Hum**  
NIP. 19770813 200604 1 003

**Ahmad Fadhil, M.Hum.**  
NIP. 197607042000031 002

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang yang paling saya sayangi, Mama Enah dan Bapak Sapwani. Dua orang terkasih yang sudah mau berjuang demi masa depan anaknya. Terimakasih atas segala cinta, kasih sayang doa, dan dukungannya selama ini, Ma, Pak.

Juga untuk kakak dan adik-adik saya, M. Syarif, Siti Zulaikha, Rifqi K.A dan Syifa Camelia. Terimakasih untuk segala doa, dukungan dan perhatiannya untuk ikut serta membantu saya menjadi pribadi bertumbuh dalam mengejar impian saya.

Dan yang tak lupa setelah keluarga saya, ada guru-guru hebat yang tak kenal lelah membimbing dan mengajari saya untuk bisa menyelesaikan studi saya di kampus ini, terimakasih guru-guru hebat. Juga para sahabat yang begitu loyal dan setia menjaga semangat saya dalam *positive rules*, terimakasih semuanya.

## **MOTTO**

“Jadilah indah seperti bunga, yang tetap memberikan keharuman, bahkan pada tangan yang merusaknya”



## **RIWAYAT HIDUP**

Adillah lahir pada 30 Juni 1998 di Kota Serang, Provinsi Banten. Saat ini dia tinggal di Lingk. Mayabon RT 03/RW 06, Kel. Banjarsari, Kec. Cipocok Jaya, Kota Serang Banten. Dia merupakan anak ketiga dari lima bersaudara.

Ketika usia delapan tahun, penulis bersekolah di SD Negeri Banjarsari 02 tepat pada tahun 2005, SMP Negeri 10 Kota Serang pada tahun 2011 dan SMA Negeri 6 Kota Serang pada tahun 2014. Setelah itu melanjutkan pendidikan tingginya di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam pada tahun 2017.

Selama menjadi mahasiswa penulis aktif menjadi asisten peneliti di Bantenologi dan berproses di dalamnya.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana strata satu pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikut ajaran Islam sampai akhir zaman. Dengan pertolongan Allah dan usaha yang bersungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: *Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Quarterlife Crisis Mahasiswa Bki Tingkat Akhir, Studi Kasus Mahasiswa Bki Angkatan UIN SMH Banten, Kel. Sumur Pecung, Kec. Serang, Kota Serang-Banten* dapat terselesaikan tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian, penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat sebagai bahan pertimbangan khazanah ilmu pengetahuan Islam.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A., Rektor UIN Sultan Maulana Hadanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Suadi Sa'ad, M.Ag., Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hadanuddin Banten.
3. Bapak H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hadanuddin Banten yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. Helmy Faizi Bahru Ulumy, M. Hum., selaku Pembimbing I dan Bapak Ahmad Fadhil, M. Hum., Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, arahan, motivasinya kepada penulis

dengan penuh kesabaran, tenaga dan pikirannya dalam membantu menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN SMH Banten, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Bapak Dr. Helmy Faizi Bahrul Ulumy M. Hum., Dr. Ayatullah Humaeni M. Hum., dan para pengurus serta teman-teman belajar di Bantenologi yang telah menjadi tempat penulis banyak belajar tentang hidup berakademis dan bersosial.
7. Ayah dan Ibu, beserta kakak dan adik yang selalu memberi doa, dukungan materil dan moril yang tidak bisa saya temukan di tempat lain.
8. Sahabat-sahabat tercintaku, Urfiyah, Risma Iklimah, Barbar Squad dan kawan-kawan. Terima kasih atas segala persahabatan serta perjuangan hingga penulis bisa setegar ini.
9. Bapak Sukma Jayalaksana dan teman-teman MRI seperjuangan yang selama ini memberikan semangat dan kebahagiaan disaat penulis mulai merasa jenuh dalam mengerjakan skripsi.
10. Teman-teman seperjuangan, BKI D Angkatan 2017 beserta semua pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.

Serang, 25 Maret 2021

Penulis

**ADILLAH**

NIM. 171340160

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iii</b>
<b>NOTA DINAS.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUANQOSYAH .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I           PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan .....	8
D. Manfaat Penelitian .....	8
E. Kajian Pustaka.....	9
F. Kerangka Teori.....	11
G. Metodologi Penelitian .....	26
H. Sistematika Penulisan.....	33
<b>BAB II           PERSEPSI MAHASISWA BKI TERHADAP</b>	
<b>PROGRAM STUDI BKI</b>	
A. Motif dan Rencana Masa Depan Mahasiswa Program Studi BKI .....	36
B. Bimbingan dan Konseling dari UIN Banten bagi Mahasiswa Program Studi BKI.....	46

<b>BAB III</b>	<b>GAMBARAN UMUM QUARTERLIFE CRISIS MAHASISWA BKI TINGKAT AKHIR</b>	
	A. Profil Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Tingkat Akhir .....	57
	B. <i>Quarterlife Crisis</i> Mahasiswa Progam Studi Bimbingan Konseling Islam .....	63
<b>BAB IV</b>	<b>PENDEKATAN <i>RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY</i> DALAM MENGATASI <i>QUARTERLIFE CRISIS</i> MAHASISWA BKI TINGKAT AKHIR</b>	
	A. Persiapan Sebelum Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	81
	B. <i>Treatment</i> Layanan Konseling <i>Rational Emotive Behaviour Therapy</i> .....	89
	C. Evaluasi dan Terminasi Konseling <i>Rational Emotive Behavior Therapy</i> dalam mengatasi <i>Quarterlife Crisis</i> Mahasiswa BKI Tingkat Akhir .....	105
<b>BAB V</b>	<b>PENUTUP</b>	
	A. Kesimpulan .....	119
	B. Saran .....	120
	<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
	<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Estimasi Waktu Penelitian .....	28
Tabel 3.1 Gejala Quarterlife Crisis .....	69
Tabel 3.2 Faktor Penyebab Quarterlife Crisis .....	79
Tabel 4.1 Jadwal Proses Konseling Individual .....	82
Tabel 4.2 Rencana Pelaksanaan Layanan Konseling .....	87
Tabel 4.3 Aktivitas Konseling.....	90
Tabel 4.4 Pola ABC Pada Mahasiswa BKI Tingkat Akhir yang Mengalami Quarterlife Crisis .....	92
Tabel 4.5 Hasil Konseling dengan Pendekatan REBT dalam Mengatasi Quarterlife Crisis .....	115