

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam proses perjalanan kehidupan, manusia akan mengalami perkembangan. Perkembangan dimulai dari masa prenatal sampai masa lansia. Setiap perkembangan memiliki tahapan. Setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik, kecenderungan, serta tuntutan yang berbeda yang harus dipenuhi oleh individu. Tidak terkecuali masa remaja yang seringkali dianggap sebagai periode perkembangan yang paling penting dan tidak sedikit orang yang menyebutnya sebagai masa usia bermasalah, masa perubahan, masa individu mencari identitas diri, masa *unrealism*, dan masa menuju kedewasaan.¹

Tahapan dalam perkembangan memiliki sifat multidimensional, yakni integrasi antara fungsi fisik, intelegensi, emosional dan sosial. Pada proses tahapannya terdapat tugas perkembangan, kemudian dari setiap pemenuhan tugas perkembangan setiap individu akan dituntut oleh perubahan yang terjadi dalam dirinya sendiri maupun lingkungannya. Remaja yang berada pada proses perubahan akan mengalami guncangan emosional. Mereka akan berusaha mempertanyakan apa yang seharusnya dilakukan untuk memenuhi tugas perkembangan baru yaitu masa dewasa.

¹ Sri Yulia Sari, "Tinjauan Perkembangan Psikologi Manusia pada Usia Kanak-Kanak dan Remaja", *Primary Educational Journal (PEJ)*, (2017), hal. 48, diakses dari <http://pej.ftk.uinjambi.ac.id/index.php/PEJ/index> pada 13 Maret 2020, pukul 10.00 WIB.

Arnett memperkenalkan periode di antara masa remaja dan dewasa tersebut dengan istilah *emerging adulthood* atau masa transisi yang harus dipersiapkan individu dengan baik untuk bekal menuju masa dewasa. Oleh karenanya pada periode ini individu akan menerima tuntutan baik keterampilan atau pengetahuan tertentu sebagai persiapan untuk menjadi individu yang dewasa.²

Ada banyak guncangan yang dialami oleh mereka yang berada pada usia *emerging adulthood* baik secara emosional, intelektual maupun sosialnya, salah satu kondisi yang menyebabkan masa transisi tersebut diantaranya yaitu kondisi *quarterlife crisis*. *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.³ Dalam suatu perkembangan *quarterlife crisis* terjadi saat usia 18–29 tahun.⁴

Kondisi *quarterlife crisis* beriringan dengan fase *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* adalah suatu tahapan perkembangan yang muncul setelah individu melewati masa remaja dan sebelum memasuki masa dewasa awal. Masa-masa ini diwarnai oleh perasaan antusias khususnya dalam menrancang rencana-rencana untuk menghadapi tantangan menuju masa dewasa. Ada banyak tugas-tugas

² Tanner, J.L, Arnett, J.J, Leis, J.A, “*Emerging Adulthood: Learning and Development During the First Stage of Adulthood*”, Chapter 2, *Handbook of Research on Adult Development and Learning*, (2008), h. 34, diakses dari www.researchgate.net pada tanggal 22 Juni 2020.

³ Alexandra Robbins, Abby Wilner, *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*, (New York: Tarcher Penguin, 2001), h. 3.

⁴ J. Scholtz Atwood, *The Quarterlife Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?* *Journal of Contemporary Family Therapy*, vol. 30, h 233-250, diakses dari www.researchgate.net pada tanggal 16 Maret 2020, pukul 14.00 WIB.

perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu pada masa transisi menuju kedewasaan ini, antara lain tinggal terpisah dari orang tua, terdapat peningkatan terhadap karir dan akademis, membangun hubungan interpersonal yang intim dan mendalam, membuat keputusan-keputusan sendiri serta memiliki kematangan emosional.⁵

Kedatangan masa dewasa dan menjadi bagian dari anggota masyarakat secara utuh adalah situasi yang tidak mudah untuk dijalani oleh mahasiswa. Sebagaimana dikutip oleh Anwar, mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.⁶

Menurut Kemenristekdikti, keberadaan mahasiswa pada tahun 2018 yang tersebar di seluruh Indonesia mencapai 7 juta jiwa.⁷ Sebenarnya ini masih terhitung sedikit

⁵ Inayah Agustin, *Tesis: Terapi dengan Pendekatan Solution Focused Pada Individu yang Megalami Quarterlife Crisis*, (Depok: Universitas Indonesia, 2012), h. 11, diakses dari <http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20300702-T30360-Inayah%20Agustin> pada 12 Juni 2020, pukul 14.30 WIB.

⁶ Saiful Anwar, *Perilaku Mahasiswa Jurusan Perpustakaan dalam Menyelesaikan Tugas-tugas Mata Kuliah*, (Makassar: UIN Alauddin, 2017), h 18, diakses dari <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/4567/1/SAIFUL%20ANWAR> pada 12 Juni 2020, pukul 19.45 WIB.

⁷ Dwi Hadya Jayani, "Tertinggi Sejak 1997, Jumlah Mahasiswa Indonesia 2018 Capai 7 Juta Jiwa", *Databooks* 2019, diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/26/tertinggi->

dibanding dengan jumlah populasi usia produktif, termasuk di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Keberadaan mereka masih di angka 164 mahasiswa. Ini sedikit mengalami kemajuan dari tahun angkatan sebelumnya yang hanya mencapai 148 mahasiswa.

Program Studi Bimbingan Konseling Islam merupakan salah satu program studi yang berfokus pada pemberian bantuan melalui pendekatan konseling dan psikologis sebagai salah satu upaya penyelesaian masalah dan pengembangan pribadi dengan tujuan kemandirian baik secara individu maupun kelompok. Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam dianggap sebagai mahasiswa dengan jiwa yang matang, baik secara emosional, intelektual, maupun sosial. Hal ini didasari dengan latar belakang pengetahuan dan pengalaman selama mempelajari ilmu-ilmu konseling dan psikologi sebagai upaya penyelesaian masalah yang banyak dialami oleh setiap orang. Akan tetapi, kenyataannya mahasiswa bimbingan konseling juga manusia pada umumnya. Mereka juga mengalami fase yang tidak mudah dalam proses perkembangannya.

Layaknya remaja peralihan lainnya, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam pun mengalami kondisi *quarterlife crisis*. Bisa diakui bahwa setiap orang mengalami perkembangan maka sejak itu juga mereka akan mengalami fase yang sama. Artinya, bahwa kondisi *quarterlife crisis* sangat umum dihadapi mereka

yang berusia 20-29 tahun. Tidak terkecuali mahasiswa tingkat akhir yang sering dianggap berada pada usia yang matang. Terlebih mahasiswa tingkat akhir yang tentu saja telah melewati pembelajaran dan pengalaman keilmuan bidang konseling dan psikologi lebih lama dan lebih jauh memahaminya. Paradigma masyarakat semakin baik terhadap mereka, meski pada realitas yang mereka hadapi juga tidak mudah.

Hal ini dikarenakan tantangan menjadi mahasiswa tingkat akhir lebih berat, sebab mereka dihadapkan dengan kompleksnya kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi seperti dunia kerja, pendidikan lanjutan, rumah tangga, pemenuhan kebutuhan dan bermasyarakat menjadi tuntutan yang harus mereka penuhi. Atas dasar kondisi inilah kehidupan krisis sering melanda mereka. Untuk itu, permasalahan yang telah dipaparkan di atas menjadi latar belakang saya untuk mengkaji dan menelitinya. Ada pun berbagai upaya dilakukan seperti dilakukannya konseling dengan pendekatan *konseling rational emotive behavior therapy*.

Menurut Achmad Juntika Nurihsan, konseling adalah hubungan tatap muka yang bersifat rahasia, penuh dengan sikap penerimaan dan pemberian kesempatan dari konselor kepada konseli, konselor menggunakan pengetahuan dan keterampilannya untuk membantu konselinya dalam mengatasi masalah-masalahnya.⁸

Sedangkan pengertian *rational emotive behavior therapy* adalah pendekatan konseling yang bertujuan untuk mengubah keyakinan irrasional yang dimiliki

⁸ Agus Sukirno, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*, (Serang: A-Empat, 2017), h. 41.

konseli (yang memberikan dampak pada emosi dan perilaku) menjadi rasional.⁹ Keyakinan irasional sebenarnya dapat diganti dengan keyakinan rasional ketika individu memiliki keinginan tidak dogmatis (lawan dari tuntutan). Keyakinan individu yang tidak dogmatis merupakan akar munculnya keyakinan rasional dan positif seperti optimis, rasa percaya diri dan penerimaan diri pada setiap situasi yang mereka hadapi.

Penggunaan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa Program Studi BKI dipilih berdasarkan studi pendahuluan yang sudah dilakukan. Pendekatan ini berlandaskan asumsi bahwa manusia dilahirkan dengan potensi baik untuk berpikir rasional dan jujur maupun berpikir irasional dan jahat. Selain itu, pendekatan ini juga menekankan bahwa manusia berpikir, beremosi dan bertindak secara simultan. Jarang manusia beremosi tanpa berpikir, sebab perasaan-perasaan biasanya dicetuskan oleh persepsi atas suatu situasi yang spesifik. Sebagaimana dinyatakan oleh Ellis, “Ketika mereka beremosi, mereka juga berpikir dan bertindak. Ketika mereka bertindak, mereka juga beremosi dan berpikir”.¹⁰

Saya melihat dan mengamati bahwa orang-orang yang sedang berada di masa transisi remaja menuju dewasa awal sering kali mengalami gejolak emosi dan

⁹ Enik Sartika, *Skripsi: Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Berbasis Rasa Syukur untuk Meningkatkan Konsep Diri Remaja*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2017), h. 51 diakses dari http://digilib.uin-suka.ac.id/26563/2/1520310122_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA pada 22 Juni 2020, pukul 15.55 WIB.

¹⁰ Gerald Corey, *Teori dan Praktik Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2013), h. 238-239.

pikiran irasional. Hal ini dikarenakan adanya situasi atau pengalaman baru yang akan mereka hadapi, selain dibutuhkan adaptasi yang mendalam, mereka yang berada di masa ini juga sering mengalami tuntutan yang berasal dari lingkungannya. Gejala emosi dan pikiran irasional mereka berupa tantangan kehidupan baru yang mereka hadapi sering kali menyebabkan perilaku yang berbeda dari mereka biasanya, contohnya sering mengeluh pada pencapaian, bermain sosial media sampai lupa waktu, dan menutup diri dari orang lain.

Dari latar belakang di atas saya tertarik untuk meneliti *quarantelife crisis* yang dialami oleh mahasiswa Program Studi BKI tingkat akhir UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Melalui penerapan konseling *rational emotive behaviour therapy* dengan merubah cara berpikir yang negatif dapat menghasilkan perubahan yang berarti pada perasaan dan perilaku. Konseling *rational emotive behaviour therapy* ini akan membantu memecahkan masalah yang disebabkan oleh pola pikir yang salah, dalam konseling ini juga terdapat formula ABC yang membantu mahasiswa BKI menggali masalah yang dialami dengan melihat fakta-fakta yang sedang dihadapi, mulai dari kejadian, akibat dan kepercayaan atau keyakinan yang mendasari terjadinya sesuatu.

B. Rumusan Masalah

Untuk memudahkan penelitian, maka perlu dirumuskan masalah apa yang menjadi fokus penelitian. Rumusan masalah yang akan saya bahas ialah:

1. Bagaimana *quarterlife crisis* yang dialami oleh mahasiswa BKI tingkat akhir?
2. Bagaimana penerapan *konseling rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa BKI tingkat akhir?

C. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Untuk mengetahui *quarterlife crisis* pada mahasiswa BKI tingkat akhir.
2. Untuk penerapan *konseling rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa BKI tingkat akhir.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memperoleh manfaat secara teoritis maupun manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara bidang keilmuan bimbingan konseling Islam dan bidang keilmuan psikologi, bagaimana *konseling rational emotive behavior therapy* dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa Program Studi BKI tingkat akhir.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat pada:

- a. Mahasiswa mendapatkan informasi mengenai kondisi serta mengetahui cara menghadapi *quarterlife crisis*.
- b. Orang tua mendapatkan informasi kondisi *quarterlife crisis* yang dialami oleh anaknya, sehingga ini dapat membantu mereka untuk memahami kondisi anaknya dan bisa memberikan arahan yang tepat.

E. Kajian Pustaka

Sejauh ini terdapat beberapa skripsi yang membahas mengenai *quarterlife crisis*. Dalam sayaan skripsi ini, ada beberapa judul skripsi yang pernah ditulis oleh peneliti terdahulu yang oleh saya dijadikan sebagai tinjauan pustaka, antara lain:

Penelitian yang dilakukan oleh Yeni Mutiara dengan judul “*Quarterlife Crisis* Mahasiswa Tingkat Akhir”, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Tahun 2018. Skripsi ini menjelaskan tentang bagaimana mahasiswa tingkat akhir menghadapi kondisi *quarterlife crisis*, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif melalui analisis deskriptif, objek mahasiswa BKI tingkat akhir.

Ternyata, sekali pun mahasiswa tingkat akhir dengan latar belakang keilmuan konseling dan psikologi tetap mendapati kondisi ini. Akan tetapi, mereka memiliki caranya masing-masing untuk melewati fase tersebut.

Selanjutnya adalah tesis yang ditulis oleh Alfiesyahrianta Habibie dengan judul, “Peran Religiutas terhadap *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa”, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, 2016. Dalam tesis ini ditiesis ini dijelaskan bahwa religiusitas memiliki peran dan kontribusi terhadap cara individu menghadapi masa-masa penuh kebingungan ketika menghadapi *quarterlife crisis* atau secara umum dari penelitian yang dilakukan religiusitas memengaruhi *quarter-life crisis* yaitu sebesar 3,4% sedangkan sisanya sebesar 96,6% di luar dari religiusitas yang berasal dari faktor internal maupun eksternal.

Tesis dari Inayah Agustin yang berjudul, “Terapi Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang mengalami *Quarterlife Crisis*”, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia, 2012. Penelitian ini menjelaskan pendekatan *solution-focused* sebagai upaya dalam menghadapi kondisi *quarterlife crisis*. Pendekatan ini memfokuskan atensi individu untuk mampu melupakan, membaskan dari preokupasi terhadap kegagalan, serta menempatak diri pada kemampuan yang sebenarnya telah dimiliki.

Ketiga penelitian tersebut berbeda dengan yang saya lakukan. Sebab, meskipun sama-sama membahas tentang *quarterlife crisis*, namun dalam penelitian ini, saya melakukam intervensi berupa teknik konseling *rational emotive behaviour therapy*

dalam meningkatkan konsep diri positif mahasiswa Program Studi BKI pada kondisi *quarterlife crisis*.

F. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang mahasiswa

a) Pengertian mahasiswa

Menurut Usman dalam skripsi hubungan antara *burnout*¹¹ dengan motivasi berprestasi akademis yang bekerja mengatakan, “mahasiswa adalah sekelompok manusia yang berkecimpung dalam lembaga pendidikan dan dibina dengan etika ilmiah”.¹² Kehidupan mahasiswa erat hubungannya dengan kajian keilmuan dan penelitian.

Hurlock juga mendefinisikan mahasiswa secara menyeluruh termasuk kategori tahap perkembangan dewasa awal. Mahasiswa berada dalam usia antara 19 sampai dengan 26 tahun, berikutnya yaitu masa perkembangan dewasa awal.¹³

b) Perkembangan usia mahasiswa

¹¹ *Burnout syndrome* adalah kondisi stres yang berhubungan dengan pekerjaan.

¹² Indarwati, *Skripsi: Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*, (Makassar: UIN Alauddin, 2018), h. 31, diakses dari <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/11432> pada 18 November 2020, pukul 13.30 WIB.

¹³ Indarwati, *Skripsi: Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar*,...h. 32, diakses dari <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/id/eprint/11432> pada 18 November 2020, pukul 14.00 WIB.

Mahasiswa adalah makhluk individu dan makhluk sosial. Sebagai makhluk individu mahasiswa mempunyai kebutuhan-kebutuhan yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya, mahasiswa tidak bisa hidup sendiri, selalu membutuhkan orang lain dalam memenuhi kebutuhannya, oleh karena itu mahasiswa juga disebut sebagai makhluk sosial. Dalam berinteraksi dengan orang lain tidak jarang muncul perbedaan pendapat yang memicu konflik antar individu. Selain itu, kebutuhan-kebutuhan akan bertambah seiring dengan perkembangan seorang individu.

Dalam perkembangannya, individu/mahasiswa mengalami tahapan tertentu, yang disebut sebagai tahapan perkembangan dan setiap tahapan perkembangan memiliki tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh individu/mahasiswa agar tidak menghambat pada tahap perkembangan selanjutnya. Salah satu tahap perkembangan yang penting selama hidup manusia adalah masa remaja akhir. Tuntutan dan tugas perkembangan individu/mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka akan semakin banyak tanggung jawab yang perlu dilaksanakan.

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas

perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematapan pendirian hidup.¹⁴

Tugas perkembangan merupakan proses yang menggambarkan perilaku kehidupan sosial psikologi manusia pada posisi yang harmonis di dalam lingkungan pendidikan atau masyarakat yang lebih luas dan kompleks.¹⁵ Tugas- tugas perkembangan berkenaan dengan sikap, perilaku dan keterampilan idealnya harus dikuasai dan diselesaikan sesuai dengan fase usia perkembangannya. Tugas-tugas perkembangan individu bersumber pada faktor- faktor kematangan fisik, tuntutan kultural kemasyarakatan, cita-cita, dan norma-norma agama. Tugas-tugas perkembangan masa dewasa awal di antaranya yaitu sebagai berikut:¹⁶

- (1) Memilih pasangan
- (2) Belajar hidup dengan pasangan
- (3) Memulai hidup dengan pasangan
- (4) Memelihara anak
- (5) Mengelola rumah tangga
- (6) Memulai bekerja
- (7) Mengambil tanggung jawab sebagai warga negara
- (8) Menemukan suatu kelompok yang serasi

¹⁴ S. Yusuf, *Psikologi Perkembangan Remaja dan Anak*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2012), h. 27.

¹⁵ Wenny Hulukati dan Moh. Rizki Djibran, *Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo*, *Jurnal Bikotetik*, Vol 02 (01), h. 73-111, diakses dari www.repository.ung.ac.id pada 18 November 2020, pukul 10.20 WIB.

¹⁶ S. Danim, *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 111.

c) Faktor perkembangan mahasiswa

Sesuai dengan tahap perkembangan usianya, ada dua faktor dasar yang mempengaruhi pembentukan dan perkembangan kepribadian individu yaitu faktor keturunan (warisan) dan faktor lingkungan. Berikut ini penjelasan kedua faktor tersebut:¹⁷

(1) Faktor turunan (warisan)

Turunan memiliki peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan individu. Individu lahir ke dunia ini membawa berbagai ragam warisan yang berasal dari kedua ibu- bapak atau nenek dan kakek. Warisan (turunan atau pembawaan) tersebut yang terpenting, antara lain bentuk tubuh, raut muka, warna kulit, intelegensi, bakat, sifat-sifat atau watak dan penyakit.

- a. Bentuk tubuh dan warna kulit, adalah salah satu warisan yang dibawa oleh anak sejak lahir adalah mengenai bentuk tubuh dan warna kulit. Misalnya ada anak yang memiliki bentuk tubuh gemuk seperti ibunya. Demikian juga dengan rambut keriting, bagaimanapun berusaha untuk meluruskannya akan kembali menjadi keriting.
- b. Sifat-sifat, adalah yang dimiliki oleh seseorang adalah salah satu aspek yang diwarisi dari ibu, ayah, atau nenek, dan kakek. Berbagai macam sifat yang dimiliki manusia, misalnya: penyabar, pemaarah, kikir,

¹⁷ A. Ahmad dan M. Sholeh, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2005), h. 47-56.

pemboros, hemat, dan sebagainya.

- c. Intelgensi, adalah kemampuan yang bersifat umum untuk mengadakan penyesuaian terhadap suatu situasi atau masalah. Kemampuan yang bersifat umum tersebut meliputi berbagai jenis kemampuan psikis seperti abstrak, berpikir mekanis, matematis, memahami, mengingat, berbahasa, dan sebagainya.
- d. Bakat, adalah kemampuan khusus yang menonjol diantara berbagai jenis kemampuan yang dimiliki seseorang. Kemampuan khusus ini biasanya berbentuk keterampilan atau suatu bidang ilmu, misalnya kemampuan (bakat) dalam bidang seni music, seni suara, olahraga, matematika, bahasa, ekonomi, teknik, keguruan, sosial, agama, dan sebagainya.
- e. Penyakit atau cacat tubuh, beberapa penyakit atau cacat tubuh bias berasal dari turunan, seperti penyakit kebutaan, saraf, dan luka yang sulit kering (darah terus keluar).

(2) Faktor lingkungan

Faktor lingkungan sangat berperan dalam pertumbuhan dan perkembangan individu. Menurut Ahmadi & Sholeh ada empat faktor lingkungan yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan, yaitu:

- a. Keluarga, adalah tempat anak diasuh dan dibesarkan, berpengaruh besar terhadap pertumbuhan dan perkembangannya, terutama keadaan ekonomi rumah tangga serta tingkat kemampuan

orang tua dalam merawat yang sangat besar pengaruhnya terhadap pertumbuhan individu. Sementara tingkat pendidikan orang tua juga besar pengaruhnya terhadap perkembangan rohaniah anak, terutama kepribadian dan kemajuan pendidikannya.

- b. Sekolah, merupakan salah satu factor yang mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan individu terutama kecerdasannya.
- c. Masyarakat, adalah lingkungan tempat tinggal individu. Mereka juga termasuk teman-teman di luar sekolah. Kondisi orang-orang di desa atau kota tempat tinggal individu juga turut mempengaruhi perkembangan jiwanya.
- d. Keadaan alam sekitar, adalah tempat individu tinggal juga berpengaruh bagi pertumbuhan dan perkembangan individu. Keadaan alam sekitar adalah lokasi tempat individu bertempat tinggal, di desa atau di kota, tepi pantai atau pegunungan, desa terpencil atau dekat ke kota. Sebagai contoh, anak desa lebih suka terhadap keadaan yang tenang atau agak sepi, sedangkan anak kota menginginkan keadaan yang ramai.

2. Tinjauan *Quarterlife Crisis*

a. Definisi *quarterlife crisis*

Istilah *quarterlife crisis* dikemukakan pertama kali oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner pada tahun 2001 berdasarkan hasil penelitian mereka terhadap

kaum muda di Amerika yang memasuki abad ke-20. Mereka memberi julukan kepada kaum muda tersebut sebagai “*twentysomething*”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai mahasiswa dan dan mulai memasuki *real life*, dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah.¹⁸ Beriringan dengan *emerging adulthood*, fase *quarterlife crisis* dimulai di usia 20-29 tahun.

Fischer menjelaskan *quarterlife crisis* sebagai suatu perasaan yang muncul saat individu mencapai usia pertengahan 20-an tahun, di mana ada perasaan takut terhadap kelanjutan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya urusan karier, relasi dan kehidupan sosial.¹⁹

b. Ciri-ciri *quarterlife crisis*

Terdapat ciri-ciri yang dapat diketahui saat seseorang mengalami kondisi *quarterlife crisis*, di antaranya sebagai berikut:²⁰

1) *Clueless*

Clueless merupakan kondisi di mana seseorang merasa kebingungan dan tidak memahami apa yang sebenarnya diinginkan. Kondisi ini akan menimbulkan banyak pertanyaan dalam dirinya sendiri.

¹⁸ Alexandra Robbins, Abby Wilner, *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*,... h. 15

¹⁹ J. Scholtz Atwood, *The Quarterlife Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both?* *Jurnal of Contemporary Family Therapy*,... vol. 30, h. 233-250 diakses dari www.researchgate.net pada 22 Oktober 2020, pukul 11.15 WIB.

²⁰ Gerhana Nurhayati Putri, *Quarterlife Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*, (Jakarta: PT. Elex Media, 2019), h. 6-10.

2) Terlalu banyak pilihan

Terlalu banyaknya anak muda dihadapkan pilihan, membuat mereka bingung akan melakukan apa ke depannya, terlebih mereka belum memiliki pengalaman mengenai kehidupan yang akan dijalannya.

3) *Indecivies*

Berhadapan dengan banyaknya pilihan membuat mereka yang berada dalam masa dewasa awal bingung untuk mengambil pilihan. Kebingunan tersebut menyebabkan mereka untuk takut mengambillangkah dan pilihan-pilihan tersebut.

4) *Hopeless*

Hopeless adalah kondisi di mana seseorang merasa pasrah dengan realita yang dihadapi. Kondisi ini sering terjadi pada mereka yang berada di fase *quarterlife crisis*, biasanya mereka menyikapinya dengan “yaudah-lah”.

5) Cemas

Kondisi di mana seseorang memiliki banyak pikiran tentang masa depan. Kondisi tersebut membuat banyak anak muda merasakan cemas, hal ini disebabkan karena rasa bingung dan kepanikan yang mereka alami terkait masa depan yang belum pernah mereka ketahui.

c. Fase *quarterlife crisis*

Terdapat 5 (lima) fase yang dilalui oleh individu dalam *quarterlife crisis* kelima fase tersebut antara lain:²¹

- 1) Fase pertama, adanya perasaan terjebak dalam berbagai macam pilihan serta tidak mampu memutuskan apa yang dijalani dalam hidup
- 2) Fase kedua adanya dorongan yang kuat untuk mengubah situasi
- 3) Fase ketiga, melakukan tindakan-tindakan yang sifatnya sangat krusial, misalnya keluar atau memutuskan suatu hubungan yang sedang dijalani lalu mulai mencoba pengalaman baru
- 4) Fase keempat, membangun pondasi baru di mana individu bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya
- 5) Fase kelima, membangun kehidupan baru yang lebih fokus pada hal-hal pemenuhan individu akan impian-impianya

d. Area permasalahan dalam *quarterlife crisis*

Ketika individu mengalami *quarterlife crisis* terdapat berbagai macam pertanyaan dalam benaknya mengenai berbagai aspek kehidupan. Aspek-aspek

²¹ J. Scholtz Atwood, *The Quarterlife Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both...* h. 256.

tersebut juga menjadi area permasalahan yang dialami individu, seperti dikemukakan oleh Nash dan Murray berikut ini:²²

1) Mimpi dan harapan

Individu mempertanyakan mimpi-mimpi dan harapan akan hidupnya di masa depan, termasuk di dalamnya adalah bagaimana individu menemukan apa yang menjadi minatnya, bagaimana kalau di usia tertentu yang sudah ditargetkan individu belum mencapai mimpinya, hingga sudah terlambatkah atau bagaimana caranya bila individu harus mengubah atau mengatur ulang harapannya tersebut.

2) Tantangan di bidang akademis

Individu mempertanyakan mengapa dia terokupasi untuk melanjutkan kuliah dan menggenapinya dengan karir yang cemerlang sementara di sisi lain ia sudah memiliki minat di bidang lain. Selain itu, bagaimana individu akan menghadapi kebebasan pasca menyelesaikan kuliah juga menjadi permasalahan tersendiri, tau kepercayaan seperti apa yang akan individu tersebut terapkan pada anak- anaknya kelak.

3) Teman, percintaan dan relasi dengan keluarga

²² J.J Arnett, *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties*, (New York: Oxford University, 2004), h. 31, diakses dari <http://www.jeffreyarnett.com/EAscondedition> pada 19 November 2020, pukul 19.45 WIB.

Individu mulai mempertanyakan apakah benar-benar ada pasangan jiwa tepat untuknya, bagaimana dia akan tahu kalau pasangannya saat ini adalah orang yang tepat, serta kebingungan mengatasi masalah saat menjalani masa lajang dengan keinginan untuk juga mau terikat dalam suatu relasi interpersonal. Hubungan dengan keluarga juga diwarnai pertanyaan seputar kemandirian dan keinginan untuk bebas dari orangtua. Sementara itu, dalam hal pertemanan, individu mempertanyakan cara mereka untuk memperoleh teman sejati sekaligus figur yang mereka bisa percaya dan andalkan.

4) Identitas diri

Individu mempertanyakan esensi dari masa dewasa sebagai masa yang memberikan rasa antusias namun disisi lain juga memberikan perasaan terancam. Dalam hal identitas diri, individu mulai memberikan perhatian khusus terhadap penampilan, pembawaan diri hingga reaksi emosi yang mereka ekspresikan kepada lingkungan, misalnya mengapa mereka mudah kuatir akan suatu hal dan mudah terokupasi akan hal yang lain. Identitas diri juga membangun kesadaran individu pada pilihan politik sampai seksual.

2. *Konseling rational emotive behavior therapy*

a) Pengertian konseling *rational emotive behavior therapy*

Konseling *rational emotive behaviour therapy* merupakan pendekatan behaviour kognitif yang menekankan pada keterkaitan antara perasaan, tingkah laku dan pikiran.²³

Menurut Winkel dalam buku *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, saya Andi Mapiere, *rational emotive behavior therapy* adalah corak konseling yang menekankan kebersamaan dan interaksi antara berfikir dengan akal sehat, perasaan, perilaku, serta sekaligus dalam menekankan bahwa suatu perubahan yang berarti dalam cara berperasaan dan berperilaku.²⁴

b) Tujuan konseling *rational emotive behavior therapy*

Tujuan dari konseling *rational emotive behavior therapy* adalah sebagai berikut:

- (1) Membantu individu untuk bisa hidup secara rasional
- (2) Mengajarkan individu dalam mengoreksi kesalahan berfikir untuk mereduksi emosi yang tidak diharapkan
- (3) Mengubah kebiasaan berfikir dan tingkah laku yang merusak diri

Ellis dan Bernard mendeskripsikan beberapa sub tujuan-tujuan untuk mencapai hidup dan untuk menikmatinya, yaitu:²⁵

- (1) Memiliki minat diri

²³ Gintina dan Eka, *Teori dan Teknik Konseling*, (Jakarta: PT. Indeks, 2011), h. 202.

²⁴ Andi Mapiere, *Pengantar Konseling dan Psikoterapi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2010), h.156.

²⁵ Gintina dan Eka, *Teori dan Teknik Konseling*,... h. 213

- (2) Memiliki minat sosial
- (3) Memiliki pengarahan diri
- (4) Toleransi
- (5) Fleksibel
- (6) Memiliki penerimaan
- (7) Dapat menerima ketidakpastian
- (8) Dapat mengambil resiko
- (9) Memiliki harapan yang realitas
- (10) Memiliki tanggung jawab pribadi

c) Formula ABC

Pandangan pendekatan *rational emotive behaviour therapy* tentang kepribadian dapat dikaji dari konsep-konsep kunci teori Allbert Ellis ada tiga pilar yang membangun tingkah laku individu, yaitu.²⁶

Activiting event (A), *belief* (B), dan *emotional consequence* (C).

Kerangka pilar ini yang kemudian dikenal dengan konsep atau teori ABC.

Activiting event (A) merupakan peristiwa terdahulu yang dialami oleh individu berupa fakta, peristiwa, perilaku, atau sikap orang lain. Perceraian suatu keluarga, kelulusan bagi mahasiswa, dan seleksi masuk calon karyawan itu merupakan *antecedent event* bagi seseorang.

²⁶ Latipun, *Psikologi Konseling*, (Malang: UMM, 2015), h. 77

Belief (B) adalah keyakinan, pandangan nilai, atau verbalisasi dari individu terhadap suatu peristiwa. Keyakinan seseorang ada dua macam, yaitu keyakinan yang rasional (rb) dan keyakinan yang tidak rasional (ib). Keyakinan rasional merupakan keyakinan yang masuk akal, bijaksana dan oleh sebab itu individu tersebut produktif. Keyakinan yang tidak rasional ialah cara berpikir individu yang salah, tidak masuk akal, emosional, maka sebab itu individu tersebut tidak produktif.

Emotional consequence (C) merupakan konsekuensi emosional sebagai akibat atau reaksi individu dalam bentuk perasaan senang atau hambatan emosi dalam hubungannya dengan *antecedent event (a)*. Konsekuensi emosional ini bukan akibat langsung dari (a) akan tetapi disebabkan oleh beberapa variable antara bentuk keyakinan (B) yang rasional (rb) atau irasional (ib).

Sistem keyakinan seseorang berkisar pada dua kemungkinan, yaitu rasional dan irasional. Jika mampu berpikir secara rasional maka tidak akan mengalami hambatan emosi. Menurut Ellis, orang yang berkeyakinan rasional akan mereaksi peristiwa-peristiwa yang dihadapi kemungkinan akan mampu melakukan sesuatu yang realistis. Akan tetapi sebaliknya jika individu tersebut berkeyakinan irasional maka dalam menghadapi peristiwa akan mengalami hambatan emosional, seperti perasaan cemas, menganggap ada

bahaya sedang mengancam pada akhirnya akan melakukan atau mereaksi suatu peristiwa itu secara realistis.²⁷

d) Tahapan konseling *rational emotive behaviour therapy*

Untuk mencapai tujuan itu, maka ada empat langkah proses konseling yang harus ditempuh oleh konselor, yaitu sebagai berikut:²⁸

Langkah pertama

Pada langkah pertama, konselor membangun hubungan dengan konseli. Ini bertujuan agar terciptanya kepercayaan konseli kepada konselor agar proses konseling yang dilakukan bersifat efektif dan efisien, sehingga dapat mencapai kemandirian konseli.

Langkah kedua

Pada langkah ini, konseli diperlihatkan oleh konselor bahwa mereka dengan pikiran yang tidak logis dan irasional. Proses ini membantu konseli untuk memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irasional. Pada langkah ini juga konseli diajarkan bahwa mereka mempunyai potensi untuk mengubah hal tersebut.

Langkah ketiga

²⁷ Latipun, *Psikologi Konseling*,... h. 78

²⁸ Syamsu Yusuf, *Konseling Individual Konsep Dasar dan Pendekatan*, (Bandung: Refika Aditama, 2016), h. 220.

Membantu konseli untuk meyakini bahwa pemikiran dan perasaan negatif tersebut dapat diubah sesuai dengan kesediaan konseli untuk mengeksplor ide-ide dalam menentukan tujuan-tujuan rasional. Konselor juga mendebat pikiran irasional dengan pertanyaan menantang.

Langkah keempat

Tahap akhir, konselor membantu konseli untuk terus menerus mengembangkan pikiran rasional serta mengembangkan filosofi hidup yang rasional sehingga konseli tidak terjebak pada masalah-masalah yang disebabkan oleh pikiran irasional.

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis penelitian

Dalam penelitian ini, saya menggunakan pendekatan tindakan. Menurut pengertiannya, penelitian tindakan adalah penelitian tentang hal-hal yang terjadi di masyarakat atau kelompok sasaran, dan hasilnya langsung dapat dikenakan pada masyarakat yang bersangkutan. Ciri atau karakteristik utama dalam penelitian tindakan adalah adanya partisipasi dan kolaborasi antara peneliti dan kelompok sasaran.²⁹

²⁹ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2014), h. 129.

Penelitian tindakan juga sebagai salah satu strategi pemecahan masalah yang memanfaatkan tindakan nyata dalam bentuk proses pengembangan bentuk inovatif yang “dicoba sambil jalan” dalam mendeteksi atau memecahkan masalah. Dalam prosesnya, pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan tersebut dapat saling mendukung satu sama lain.

2. Subjek dan lokasi penelitian

a) Subjek penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester empat di Program Studi Bimbingan Konseling Islam. Mahasiswa yang terdapa di program studi ini khususnya di tingkat akhir berjumlah 164. Namun tidak semua mahasiswa dijadikan sampel dalam penelitian ini sehingga dari keseluruhan jumlah mahasiswa hanya sekitar 4 mahasiswa. Kemudian 4 mahasiswa ini akan dilakukan wawancara dan konseling.

Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan cara ilmiah, yaitu dengan cara menyebarkan kuesioner ke seluruh mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017, kemudian dari total seluruh mahasiswa menjawab atau memberikan respon sebanyak 30 mahasiswa. Presentase yang dijadikan sampel minimal 10% dari total populasi, sehingga didapatkan 4 orang mahasiswa dengan total skor tertinggi yang mengalami tingkat *quarterlife crisis*.

b) Lokasi penelitian

Lokasi penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten tepatnya di Fakultas Dakwah dengan Program Studi Bimbingan Konseling Islam.

c) Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan terhitung sejak bulan November 2020 hingga Januari 2021. Waktu ini disesuaikan dengan narasumber dan saya agar data yang diperoleh dapat diuji kebenarannya.

Tabel 1.1

Estimasi waktu penelitian

Tahapan Penelitian	November				Desember					Januari				
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Pembuatan desain penelitian:														
1. Studi pendahuluan	v													
2. Bab I		v												
3. Bab II			v											
4. Bab III				v										
Pengambilan data:														
1. Pembuatan instrumen				v										
2. Observasi				v										
3. Kuesioner				v										
4. Wawancara terstruktur					v									
5. Dokumentasi						v								
Analisis data:							v							
1. Transkrip wawancara								v						
2. Pengolahan data									v					
3. Pembuatan bab IV										v				
4. Pembuatan bab V											v			

3. Bentuk dan pendekatan penelitian

Bentuk penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan penelitian di mana data yang diperoleh berupa deskripsi kata-kata bukan berupa angka-angka.³⁰ Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Bogdan dan Taylor yang menjelaskan bahwa penelitian kualitatif salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data beksriptif berupa ucapan, tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati.³¹

Seperti yang telah disinggung di penjelasan pada poin satu bahwa penelitian tindakan merupakan penelitian yang berusaha untuk memecahkan masalah dengan memanfaatkan gabungan tindakan bermakna dengan prosedur penelitian, yaitu dengan sadar merumuskan tindakan yang akan dilakukan tetapi tetap disadari dengan ilmu sebagai pendukungnya.³²

Untuk memperdalam penggalian data dan upaya penyelesaian masalah, maka penting untuk dilakukan pendekatan secara spesifik. Pendekatan tersebut dilakukan dengan cara melakukan penelitian tindakan kritis (*critical action research*), pendekatan ini merupakan tindakan yang dilakukan dengan menekankan adanya niat ang tinggi untuk bertindak memecahkan masalah dan menyempurnakan situasi. Dengan menggunakan bentuk dan penelitian tersebut,

³⁰ Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2006), h. 11.

³¹ Suyitno dan Murhadi, *Pengenalan Penelitian*, (Yogyakarta: UKM Mahasiswa Penelitian UNY, 2007), h. 5.

³² Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, ... h. 129.

saya berusaha mencari atau mendapatkan data-data, informasi yang berupa gambaran atau deskripsi dan mengenai *quarterlife crisis* pada mahasiswa BKI tingkat akhir pada saat ini.

4. Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dalam skripsi ini dilakukan dengan cara sebagai berikut:

a) Observasi

Observasi atau pengamatan langsung. Dalam penelitian ini saya mengadakan observasi langsung ke lapangan. Akan tetapi sejak terjadinya musibah pandemi yang menimpa seluruh penduduk dunia, masyarakat terutama yang berada di institusi pendidikan dengan terpaksa melakukan kegiatan belajar mengajar secara daring atau virtual. Oleh sebab itu, saya berinisiatif untuk melakukan observasi melalui akun sosial media yang dimiliki oleh responden. Saya melakukan pengamatan terhadap perilaku mahasiswa dalam menghadapi kondisi *quarterlife crisis*.

b) Kuesioner

Kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang dia ketahui.³³

³³ Suharismi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, ... h. 194

Agar data yang didapatkan tidak keluar dari topik yang diteliti maka kuesioner yang dibuat bersifat tertutup sehingga responden akan meluapkan pikiran dan perasaannya dengan leluasa dengan menjawab pertanyaan kuesioner yang tidak memberatkan mereka.

c) Wawancara terstruktur

Dalam melakukan metode wawancara ini saya melakukan wawancara kepada mahasiswa mengenai *quarterlife crisis* dengan beberapa pertanyaan yang dilakukan secara virtual atau *online*. Ada pun aplikasi yang digunakan dalam proses penelitian yaitu *Whatsapp* serta beberapa aplikasi seperti *Instagram* dan *Facebook* sebagai media pendukung. Penggunaan aplikasi atau media ini selain untuk melakukan konseling, media tersebut juga dapat digunakan sebagai alat perkembangan dari konseli. Dalam sesi wawancara ini peneliti menanyakan beberapa hal yaitu berkaitan dengan *quarterlife crisis* yang sedang dihadapi oleh mahasiswa BKI tingkat akhir.

d) Dokumentasi

Data-data yang diperoleh dari mahasiswa BKI semester akhir yang berhubungan dengan masalah penelitian, baik sumber dokumen formal, file-file berupa profil program studi, profil mahasiswa, dan foto.

5. Teknik analisis data

Teknik analisis data merupakan cara mengolah data yang diperoleh dari lapangan. Hasil analisis data ini merupakan jawaban atas pertanyaan dari rumusan masalah. Setelah semua data terkumpul, maka langkah selanjutnya adalah pengelolaan analisis data secara deskriptif, maka dalam analisis data dilakukan saat pengumpulan data berlangsung peneliti menggunakan metode kualitatif Milles dan Huberman. Menurut Sugiyono tahap analisis data penelitian kualitatif dapat digambarkan sebagai berikut:³⁴

a) Reduksi data

Mereduksi data berarti merangkum, memilah hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya serta membuang yang tidak perlu. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya.

b) Penyajian data

Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Berdasarkan

³⁴ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: CV Alfabeta, 2012), h. 91-99

apa yang telah dipahami tersebut, maka dalam menganalisis ini dilakukan pendeskripsian yang berisi tentang konsep diri positif mahasiswa BKI dan profilnya.

c) Varifikasi

Langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Milles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Penarikan kesimpulan adalah kegiatan konfigurasi yang utuh. Kesimpulan juga mencoba untuk menganalisis data-data yang terkumpul sejak awal, artinya sejak peneliti melakukan pengumpulan data awal yang berkaitan dengan konsep diri positif mahasiswa BKI dan profilnya. Data ini diperoleh dari pihak program studi melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

H. Sistematika Penulisan

Dalam penyusunan penelitian ini, maka sistematika yang peneliti gunakan terdiri dari 5 (lima) bab diantaranya sebagai berikut.

BAB I. Bab ini adalah pendahuluan yang mengandung latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka teori, metodologi penelitian, dan sistematika sayaan.

BAB II. Bab ini mendeskripsikan mengenai sejarah Program Studi BKI, Profil Program studi BKI yang di dalamnya memuat visi dan misi, tujuan, unit pengembangan mahasiswa, prospek profesi dan gelar alumni, rencana studi mahasiswa BKI angkatan 2017 serta korelasi antara kurikulum dengan dunia kerja.

BAB III. Bab ini berisi gambaran umum mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan menjelaskan pula diagnosis mahasiswa yang sedang mengalami *quarterlife crisis*.

BAB IV. Bab ini menjelaskan mengenai *treatment* layanan konseling dengan pendekatan REBT dan evaluasi dari layanan konseling yang sudah dilakukan.

BAB V. Bab ini berisi tentang kesimpulan dan saran dari dilakukannya penelitian pada mahasiswa Program Studi BKI tingkat akhir dalam menghadapi kondisi *quarterlife crisis*.