

**EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL  
DALAM MENGATASI *QUARTERLIFE CRISIS*  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN SUNAN KALIJAGA**



**Skripsi**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Untuk Memenuhi Sebagian  
Syarat-syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1**

**Disusun oleh:**

**Mariana Dwi Pancarani Nur**

**NIM 17102020045**

**Dosen Pembimbing :**

**A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.**

**NIP 19750427 200801 1 008**

**PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2020**

# SURAT PENGESAHAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-953/Un.02/DD/PP.00.9/11/2020

Tugas Akhir dengan judul : EFEKTIVITAS KONSELING SPIRITUAL DALAM MENGATASI QUARTERLIFE CRISIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN SUNAN KALIJAGA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : MARIANA DWI PANCARANI NUR  
Nomor Induk Mahasiswa : 17102020045  
Telah diujikan pada : Senin, 16 November 2020  
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Kema Sidang

A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si.

SIGNED

Valid ID: 5fb62780a442



Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si

SIGNED

Valid ID: 5fb7a746b7269



Penguji II

Citra Widyastuti, M.Psi.

SIGNED

Valid ID: 5fb6b6e08e43



Yogyakarta, 16 November 2020

UIN Sunan Kalijaga

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.

SIGNED

Valid ID: 5fb62ca77e1e



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK  
INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN KALIJAGA FAKULTAS DAKWAH  
DAN KOMUNIKASI**

Jl. Marsdha Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230  
Email: [fdk@uin-suka.ac.id](mailto:fdk@uin-suka.ac.id), Yogyakarta 55281

---

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Di Yogyakarta

*Assalamualaikum wr. wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Mariana Dwi Pancarani Nur  
NIM : 17102020045

Judul Skripsi : Efektivitas Konseling Spiritual dalam Mengatasi *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa Akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Daakwah dan Komunikasi Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Ilmu Sosial.

Dengan ini kami berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamualaikum wr. wb.*

Yogyakarta, 06 November  
2020

Mengetahui:  
Ketua Jurusan

Slamet, S.Ag, M.Si.,

19691214 199803 1 002

Pembimbing Skripsi

A. Said Hasan Basri, S.Psi.,

M.S.i

NIP. 19750427 200801 1 008

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mariana Dwi Pancarani Nur

NIM : 17102020045

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul : **“Efektivitas Konseling Spiritual dalam Mengatasi *Quarterlife Crisis* Pada Mahasiswa tingkat Akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta** adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang diambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusup siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 03 November 2020

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

Yang Menyatakan,



Mariana Dwi Pancarani Nur

## SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

Nama : Mariana Dwi Pancarani Nur  
NIM : 17102020045  
Progam Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa sesungguhnya saya tidak menuntut kepada Progam Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (atas pemakaian jilbab dalam ijazah strata satu saya). Seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah tersebut karena penggunaan jilbab.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh penuh kesadaran dan Ridho Allah SWT.

Yogyakarta, 03 November 2020

Yang Menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA



Mariana Dwi Pancarani Nur

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Skripsi ini penulis persembahkan kepada orang tua yang tercinta Bapak Nursalim dan Ibu Sudarsih yang senantiasa mendoakan kelancaran skripsi saya dan menghargai setiap keputusan saya.*



## MOTTO

وَلَنذِبَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالذَّمَّاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.”

(Q.S. Al-Baqarah, Ayat 155)<sup>1</sup>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>1</sup> Al-Qur'an & Terjemah, Sygma creative media, hlm. 24.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rasa syukur kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat, hidayah, serta kemudahan sehingga peneliti dapat sampai dititik menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Agung Baginda Muhammad SAW.

Mengingat dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak selalu berjalan dengan mulus, banyak hambatan yang dihadapi peneliti. Dalam mengatasi hal tersebut tentunya peneliti membutuhkan bantuan banyak pihak. Atas bantuan yang telah diberikan selama penelitian maupun dalam penulisan skripsi ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA, selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag, M.Si., selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, mencurahkan pikiran, mengarahkan serta memberikan petunjuk dalam penulisan skripsi ini dengan penuh keiklasan, sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Dr. Hj. Casmimi, S.Ag., M.Si., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan arahan.

6. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Si., selaku Konselor eksperimen dalam penelitian peneliti.
7. Seluruh Dosen Progam Studi Bimbingan Konseling Islam yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada saya.
8. Ibu Citra Widyastuti, M.Si., selaku pimpinan Klinik Konseling Islam yang telah mengizinkan klinik sebagai tempat konseling dalam penelitian sekaligus memberikan dorongan dan motivasi selama ini.
9. Nenek tercinta, Alm. Mbah Tukini sejak kecil merawat dan menyayangi dengan tulus. Tanpa beliau peneliti tidak dapat bertahan sampai diposisi ini
10. Seluruh rekan-rekan organisasi daerah saya yaitu Permata UIN Suka, yang senantiasa legowo membantu dan menemani dari awal hingga akhir perkuliahan
11. Seluruh rekan-rekan difabel PLD UIN Sunan Kalijaga, yang selalu mengajarkan akan banyak hal.
12. Sahabat seperjuangan saya, Ida, Afifah, Mbak Eka, Merisa, Sukma, Titania, Can, Eva, Imam, Afham serta rekan-rekan lainnya yang senantiasa mengingatkan dan memberikan energi positif kepada peneliti.
13. Rekan-rekan Asisten konselor KKI dan juga rekan angkatan BKI 2017 yang selalu menjadi tempat berbagi keluh kesah.
14. Semua pihak yang terlibat namun tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bimbingan, saran dan kritik yang tentunya sangat berguna sehingga penyusunan skripsi dapat terselesaikan dengan baik dan lancar.

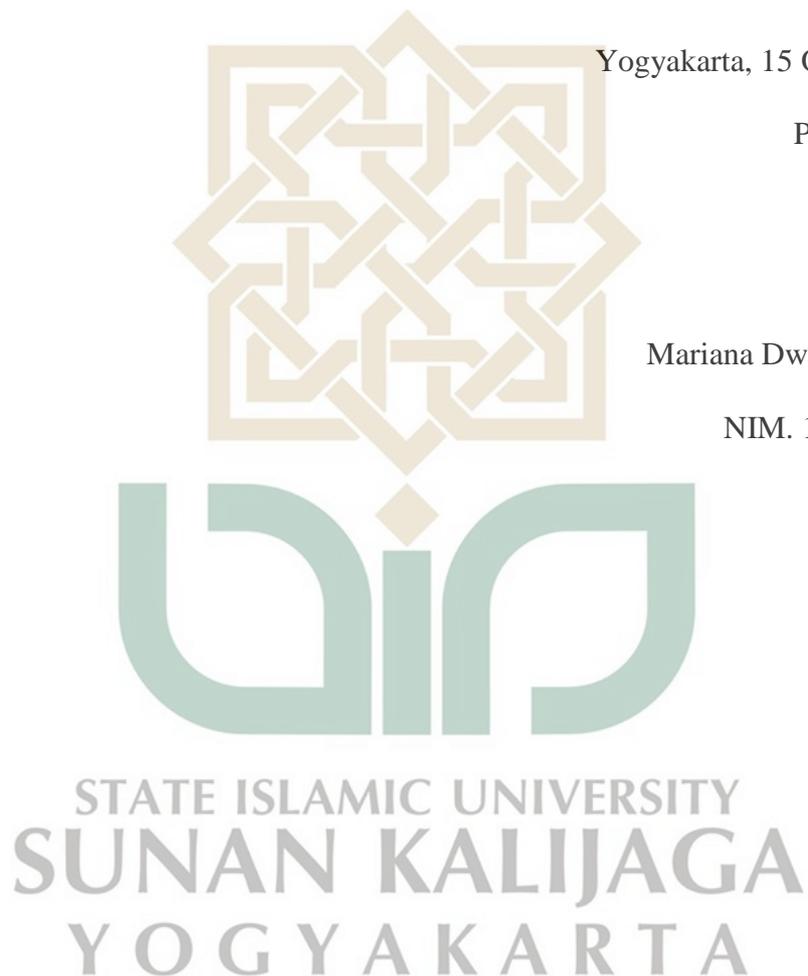
Peneliti sangat menyadari, bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, peneliti mengharapkan kritikan yang membangun agar dapat menjadi bahan evaluasi. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi peneliti maupun pembaca lainnya.

Yogyakarta, 15 Oktober 2020

Penulis,

Mariana Dwi Pancarani Nur

NIM. 17102020045



## ABSTRAK

**Mariana Dwi Pancarani Nur (17102020045).** “Efektivitas Konseling Spiritual dalam Mengatasi *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Yogyakarta, 2020.

*Quarterlife Crisis* adalah suatu fenomena yang terjadi pada individu rentang usia 20-an tahun yang ditandai dengan munculnya perasaan takut, cemas, tidak berdaya, kebimbangan karena banyak pilihan, bahkan frustrasi, terutama akan menyelesaikan tanggung jawab menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan karena akan menghadapi dunia nyata setelah lulus S1. Disini peneliti menemukan bahwa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi sedikit banyak mengalami fenomena tersebut. Sehingga peneliti memberikan penawaran konseling spiritual apakah dapat membantunya mengatasi persoalan *quarterlife crisis*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konseling spiritual efektif dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa semester VI-X Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif sedangkan alat pengumpulan data yang digunakan adalah skala *quarterlife crisis*, analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan bantuan program IBM SPSS 26.0 for Windows. Berdasarkan hasil penelitian skripsi dengan metode kuantitatif *pre-experimental one-group pretest-posttest design*, hal tersebut dapat dilihat dari besarnya jumlah skor atau rata-rata (*mean*) subjek pada skala *quarterlife crisis*, dimana pada *pretest* skornya 90, kemudian hasil *posttest* menjadi 48. Maka dapat disimpulkan bahwa konseling spiritual efektif dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

**Kata kunci:** Konseling Spiritual, *Quarterlife Crisis*, Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
SURAT PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB.....	v
HALAMAN PESEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	
<b>BAB I      PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Kajian Pustaka.....	6
<b>BAB II     LANDASAN TEORI</b>	
A. Tinjauan tentang Quarterlife Crisis.....	13
1. Pengertian Quarterlife Crisis.....	13
2. Dimensi-Dimensi Quarterlife Crisis.....	15
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Quarterlife Crisis....	19
B. Tinjauan Tentang Konseling Spiritual.....	24
1. Pengertian Konseling Spiritual.....	24
2. Tujuan Konseling Spiritual.....	26
3. Fungsi-Fungsi Konseling Spiritual.....	28
4. Asas-Asas Konseling Spiritual.....	31
5. Prinsip-Prinsip Konseling Spiritual.....	33

6. Tahap-Tahap Konseling Spiritual.....	35
7. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Konseling Spiritual.....	38
C. Dinamika Hubungan antara Konseling Spiritual dengan Quarterlife Crisis.....	40
D. Hipotesis.....	41
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	42
B. Variabel Penelitian.....	43
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	44
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	47
E. Desain Penelitian.....	49
F. Prosedur Penelitian.....	50
G. Persiapan Penelitian (Proses Perizinan).....	51
H. Teknik Pengumpulan Data.....	51
I. Uji Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	54
J. Metode Analisis Data.....	59
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Gambaran Umum UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	60
B. Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	61
C. Gambaran Quarterlife Crisis Mahasiswa Akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi.....	61
D. Pelaksanaan Penelitian.....	62
E. Uji Hipotesis.....	66
F. Pembahasan.....	72
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Sampel Penelitian .....	45
Tabel 2. Desain <i>One Group Pretest-Posttest</i> .....	45
Tabel 3. Kisi-kisi Skala <i>Quarterlife Crisis</i> .....	49
Tabel 4. Kriteria Pemberian Skor Skala <i>Likert</i> .....	50
Tabel 5. Hasil Uji Coba Validitas Skala <i>Quarterlife Crisis</i> .....	52
Tabel 6. Kisi-kisi Skala <i>Quarterlife Crisis</i> Setelah Uji Coba .....	53
Tabel 7. Hasil Uji Coba <i>Alfa Cronbach</i> .....	54
Tabel 8. Realisasi Pelaksanaan Konseling .....	58
Tabel 9. Data Pribadi Konseli .....	59
Tabel 10. <i>Statistic Deskriptif</i> .....	62
Tabel 11. Perbandingan Dimensi <i>Pretest-Posttest</i> Responden .....	63

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Manusia pada dasarnya memiliki karakteristik, tugas-tugas perkembangan, dan hambatan yang dialami oleh individu dalam rentang kehidupan, serta memiliki kesinambungan dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya. Setiap fase perkembangan yang dijalani dengan matang, mulai dari dalam kandungan hingga lansia berpengaruh terhadap perkembangan fase berikutnya baik perkembangan fisik dan perkembangan psikis.<sup>2</sup> Menurut Yudrik, bahwasanya usia 20 tahunan merupakan fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, usia tersebut mulai memasuki masa penyesuaian diri dengan pola-pola kehidupan menuju harapan sosial baru di awal masa dewasa.<sup>3</sup>

Masa dewasa awal dikatakan sebagai masa yang sulit bagi individu karena harus melepaskan lingkaran kenyamanan dari masa remaja yang belum terlalu banyak tuntutan untuk perubahan diri, salah satunya mulai mandiri dan tidak bergantung oleh orangtua. Pada masa awal transisi berada di dewasa awal banyak masalah baru yang harus dihadapi individu.<sup>4</sup> Sebagian besar masalah baru yang dapat ditemui di kehidupan sehari-hari pada mahasiswa akhir diantaranya bingung menentukan arah masa depan, merasa cemas jika orang lain

---

<sup>2</sup> Jannah, Yacob & Julianto, “Rentang Kehidupan Manusia Dalam Islam”, vol. 3:1 (Maret, 2017), hlm. 113.

<sup>3</sup> Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan* (Jakarta: Kencana, 2011), hlm. 247.

<sup>4</sup> *Ibid.*, hlm. 248.

mengabaikan dirinya, hingga sulit memutuskan pilihan menikah atau berkarier setelah lulus kuliah.

Hal tersebut ditegaskan oleh Agung yaitu banyak pilihan setelah lulus S1 yang menimbulkan beberapa persoalan pada mahasiswa diantaranya hubungan percintaan, tugas akhir, organisasi, finansial, dosen *killer*, pertemanan, pertanyaan tentang mau dibawa kemana hidup ini? Memilih lanjut S2 atau harus bekerja? Jika bekerja, bekerja dimana? Setelah lulus S1 mau jadi apa? Harus berkarier atau menikah dulu? Pertanyaan-pertanyaan mengenai ketidakpastian masa depan tersebut yang menjadikan individu memiliki rasa cemas berlebihan, ketakutan akan menentukan keputusan, dan seterusnya. Keadaan seperti itu merupakan posisi di mana mahasiswa mengalami *quarterlife crisis*.<sup>5</sup> bagi para sarjana baru, *fresh graduate syndrome* sebenarnya dimulai dari galau tugas akhir. Masa ketika dipusingkan membuat karya, entah berwujud skripsi atau proyek lainnya. Masa ketika mereka merasa belum siap untuk terjun ke dunia kerja tapi disaat yang bersamaan mulai gusar dengan pilihan karier.<sup>6</sup>

Permasalahan tersebut merupakan krisis seperempat baya (*quarterlife crisis*) atau biasa dikenal dengan istilah *QLC*. *Quarterlife crisis* adalah periode yang dialami oleh dewasa awal, yakni berada pada rentang 20 tahun hingga 30 tahun. Masa yang dihadapi dengan penuh keragu-raguan, banyak pertanyaan yang dipertanyakan, mencari identitas diri sebagai pertanda stres menuju titik dewasa, menyebabkan individu pada usia ini rentang terkena stress bahkan depresi. Dalam

---

<sup>5</sup> Agung Setiyo Wibowo, *Mantra Kehidupan: Fresh Graduate Syndrom & Quarterlife Crisis* (Jakarta: Gramedia, 2017), hlm. 7-9

<sup>6</sup>*Ibid.*, hlm. 12.

prespektif ilmu psikologi, *quarterlife crisis* biasanya berkaitan dengan konsep *Emerging Adulthood*. Suatu masa perkembangan seseorang setelah melewati masa remaja hingga sebelum dewasa awal. Masa dimana individu sangat terbebani dengan rencana-rencana dan pilihan-pilihan mengenai ketidakpastian masa depan. Orang-orang yang mengalami *quarterlife crisis* akan mudah merasakan galau, gelisah, dan cepat resah.<sup>7</sup>

Pada *Emerging Adulthood* terdapat beberapa aspek atau ciri khas yang dikemukakan oleh Arnett, diantaranya ialah banyak mengalami perubahan rencana yang telah disusun, seseorang masih akan mencari identitas tentang dirinya, penerimaan terhadap norma sosial, berusaha mengidentifikasi peran gender untuk mencapai sebuah kedewasaan. Hal tersebut menimbulkan kekhawatiran sehingga individu yang bersangkutan dapat mengalami stress atau bahkan depresi.<sup>8</sup>

Permasalahan *quarterlife crisis* pada mahasiswa tersebut perlu mendapat perhatian bahkan penanganan, salah satu variabel yang mungkin dapat dikaitkan dengan *quarterlife crisis* ini adalah konseling spiritual. Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya peran religious atau spiritual seseorang dapat berperan dalam menghadapi masa transisi tersebut atau *Emerging Adulthood*. pengaruh spiritual terhadap keadaan tersebut sebesar 3,4%, sedangkan sisanya berasal dari

---

<sup>7</sup> Agung Setiyo Wibowo, *Mantra Kehidupan: Fresh Graduate Syndrom & Quarterlife Crisis* (Jakarta: Gramedia, 2017), hlm. 248.

<sup>8</sup> P. Janssen, J. Endang, Anita Lie, "Kriteria Kedewasaan Menurut Orang Tua dan Anaknya Berdasarkan Teori *Emerging Adulthood*", *Indonesian Psychological Journal*, vol. 24:2, *jurnal*( 2009), hlm. 16

faktor internal maupun eksternal.<sup>9</sup> Pengaruh Konseling spiritual dalam proses konseling berpedoman pada Al-Qur'an dan Hadits sehingga dapat membantu individu atau konseli yang mengalami *quarterlife crisis* dapat mengatasi persoalan-persoalan dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki untuk kembali kepada fitrahnya sebagai manusia yaitu makhluk beragama (*homo religious*).<sup>10</sup>

Hakikat konseling spiritual ialah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemampuan yang dikaruniakan oleh Allah SWT<sup>11</sup>, hal tersebut dapat menjadi salah satu alternatif untuk menjawab kegelisahan yang terdapat pada dimensi-dimensi *quarterlife crisis*. Hasil penelitian membuktikan bahwa konseling spiritual mampu memberikan penguatan keinginan, meningkatkan kesabaran, serta optimisme. Selain itu, konseling spiritual mampu memperbaiki kualitas konseli dalam berpikir, serta kualitas dalam merasa, mengenal pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang keliru selama ini dan upaya memperbaikinya dengan petunjuk jalan hidup yang benar.<sup>12</sup> Maka dari itu konseling spiritual diharapkan dapat menjadi jembatan untuk mengatasi permasalahan *quarterlife crisis* serta menemukan jalan-jalan baru dalam pengambilan keputusan mengenai keresahan yang sedang dialami. Konseling spiritual juga dapat meningkatkan motivasi kepada individu

---

<sup>9</sup> Habibie, Syakarofath, Anwar, "Peran Religiusitas terhadap Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa", *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, vol. 5:2, *jurnal*, (2019), hlm. 131-135

<sup>10</sup> Hallen A, *Bimbingan dan Konseling* (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), hlm. 6.

<sup>11</sup> Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015), hlm. 22-23.

<sup>12</sup> Hajir Tajir, "Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan Pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya": Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)vol. 18:1 (2018), hlm. 38-39.

yang sedang menjalankan kemoterapi sehingga hasil konseling spiritual tersebut efektif dalam membantu penanganan persoalan individu.<sup>13</sup>

Peneliti menjadikan mahasiswa akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai subyek penelitian salah satunya karena dari hasil praktik konseling dengan beberapa mahasiswa akhir ternyata krisis hidup atau *quarterlife crisis* yang dialami terutama pada perempuan dengan prosentase 61% lebih tinggi dibanding laki-laki, hal tersebut sangat kompleks dan kebanyakan dari mereka bingung dimana tempat untuk bercerita dan mencari solusi.<sup>14</sup> Selain itu, di Fakultas Dakwah dan Komunikasi terdapat Klinik Konseling Islam, merupakan tempat konseling yang terbuka untuk umum. Maka dari itu, peneliti mencoba menjadikan klinik sebagai tempat penelitian yang tepat untuk melakukan proses konseling spiritual pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Maka dari itu, peneliti mengusung judul “Efektivitas Konseling Spiritual dalam Mengatasi *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa tingkat Akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan oleh penulis, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah konseling spiritual efektif untuk mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga?

---

<sup>13</sup> Nunung, Aszrizal, Luthfiani, “Efektifitas Metode Konseling Spiritual Terhadap Motivasi Pasien Kanker Dalam Menjalani Kemoterapi”: Jurnal Perawat Indonesia, vol. 3:3 (2019), hlm. 178.

<sup>14</sup> [www.suara.com:2019](http://www.suara.com:2019), diakses pada 17 November 2020, Pada Pukul 10.30.

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas konseling spiritual dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap dalam penelitian ini dapat bermanfaat bagi berbagai aspek, yaitu:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan referensi untuk pengembangan ilmu pengetahuan dalam ranah Bimbingan Konseling Islam khususnya tentang seputar konseling spiritual dalam mengatasi problematika individu yang mengalami *quarterlife crisis*.

#### 2. Manfaat Praktis

Sedangkan secara praktis diharapkan dapat menjadi acuan konselor Islami serta mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam dalam melakukan konseling spiritual dalam mengatasi permasalahan individu yang mengalami *quarterlife crisis*.

### **E. Kajian Pustaka**

Berdasarkan judul yang diangkat oleh peneliti yaitu “efektivitas konseling spiritual dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.” Peneliti mencari referensi pada penelitian-penelitian sebelumnya sebagai bahan perbandingan, baik mengenai kekurangan atau kelebihan yang sudah ada. Selain itu, peneliti juga menggali

informasi dari buku-buku maupun skripsi dalam rangka mendapatkan suatu informasi yang ada sebelumnya tentang teori yang berkaitan dengan judul yang digunakan untuk memperoleh landasan teori ilmiah. Di sini peneliti akan melakukan kajian terhadap beberapa penelitian diantaranya:

Pertama, penelitian dari skripsi Yeni Mutiara, mahasiswi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun 2018 dengan judul skripsi *Quarterlife Crisis* Mahasiswa BKI Tingkat Akhir. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan penyebaran instrumen berupa angket kepada Mahasiswa BKI tingkat akhir dengan jumlah subjek 121 mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kombinasi atau biasa disebut *mixed methods*. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebanyak 82% Mahasiswa BKI tingkat akhir mengalami *quarterlife crisis* tingkat sedang. Upaya yang dilakukan untuk menghadapi *quarterlife crisis* meliputi mendekati diri kepada sang pencipta, berbagi perasaan dengan orang lain, beraktivitas sebanyak-banyaknya, mencari *link* karir ke depannya, dan mengevaluasi diri dengan menyendiri.<sup>15</sup>

Terdapat beberapa perbedaan dalam penelitian ini, diantaranya perbedaan subjek, pendekatan, dan metode penelitian. Yeni mengambil subjek khusus pada mahasiswa BKI tingkat akhir dan tidak terdapat pendekatan yang digunakan. Sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan konseling spiritual dengan subjek bukan hanya pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam. Metode yang digunakan dalam penelitian Yeni adalah metode penelitian kombinasi atau

---

<sup>15</sup> Yeni Mutiara, *Quarter-life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*, skripsi, (Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018).

sering disebut dengan *mixed methods*. Sedangkan penelitian ini adalah eksperimen semu atau sering disebut dengan *quasi experimental*.

Kedua, penelitian yang ditulis oleh Mairead Murphy, Mahasiswa Ilmu Sosial, Institut Teknologi Dublin. Yang mengkaji tentang *Emerging Adulthood In Ireland: Is The Quarter-life Crisis A Common Experience?*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif metode analisis deskriptif melalui wawancara individu dengan mengeksplorasi pengalaman anak-anak muda usia 18 hingga 28 tahun di Ireland untuk membuktikan adanya krisis yang biasa terjadi pada usia tersebut atau yang dikenal dengan *quarterlife crisis*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang umum dialami dalam masa *quarterlife crisis* umumnya terjadi pada hubungan Interpersonal, kehidupan yang mapan dan isu-isu finansial.<sup>16</sup>

Sedangkan dalam penelitian ini subjek lebih spesifik yaitu di lingkup perkuliahan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selain itu terdapat perbedaan mengenai pendekatan yang dilakukan. Penelitian ini menggunakan konseling spiritual, sedangkan Mairead tidak menggunakan pendekatan di dalamnya. Metode yang digunakan oleh peneliti yaitu kuantitatif, sedangkan Mairead menggunakan kualitatif.

Ketiga, yakni penelitian yang dilakukan oleh Black Allison dengan judul *“Halfway Between Somewhere and Nothing”*: *An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student*. Pada penelitian

---

<sup>16</sup> Mairead Murphy, *Emerging Adulthood In Ireland: Is The Quarter-life Crisis A Common Experience?*, skripsi, (Ireland: Departement of Sosial Science, Dublin Institute of Technology, 2011)

tersebut dipaparkan tentang beberapa pengalaman seseorang pada masa seperempat abadnya yakni pada usia 18-29 tahun, terutama tentang persoalan *quarter-life crisis and Life Satisfaction* atau kepuasan dalam hidupnya serta faktor-faktor yang mempengaruhi. Lebih spesifik penelitian ini di desain untuk mengidentifikasi *stressor* yang biasa terjadi pada *graduate student*, respon emosional terhadap *quarterlife crisis*, juga *life satisfaction*, dan progam serta penanganan yang tepat untuk menyiapkan individu pada saat menempuh gelar magister atau ketika menempuh gelar S-1. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada beberapa intiusi seperti University of Arkansas Fayetteville, University of Kansas, Colorado State University. Penelitian yang menggunakan metode *mix methods* (metode kualitatif dan kuantitatif) ini menghasilkan beberapa penemuan diantaranya:

1. Faktor-faktor yang mendukung *quarterlife crisis* adalah perubahan hubungan interpersonal, pekerjaan dan finansial, masalah akademik, serta identitas diri
2. Respon emosional yang muncul selama *quarterlife crisis* adalah bimbang, cemas, frustasi, gelisah, terpuaskan
3. Progam dan pelayanan untuk *graduate* adalah dukungan fakultas dan mentoring, dukungan intitusi pendidikan, terjalinnya hubungan sosial yang baik.<sup>17</sup>

Terdapat perbedaan dalam metode penelitian yang digunakan peneliti dengan peneliti terdahulu. Penelitian yang digunakan Black Allison menggunakan *mix methods* (kuantitatif dan kualitatif), sedangkan peneliti menggunakan pre

---

<sup>17</sup> Black Allison, "Halfway Between Somewhere and Nothing": An Exploration of The Quarter-Life Crisis and Life Satisfaction Among Graduate Student", *ProQuest Dissertations And Theses (PQDT)*, (2010).

eksperimen dengan penilaian *one group pre test-post test design*. Sedangkan dalam perlakuan yang diberikan jelas berbeda, peneliti menggunakan konseling spiritual, sedangkan Black Alison tidak menggunakan perlakuan terkait konseling.

Keempat, penelitian oleh Habibie, Syakarofath, dan Anwar yang berjudul Peran Religiusitas Terhadap *Quarterlife Crisis* Pada Mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif survei dengan teknik *random sampling* dengan jumlah subjek adalah 219 mahasiswa (95 laki-laki dan 124 perempuan). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui seberapa besar peran religious dalam menghadapi *quarterlife crisis* pada mahasiswa. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap *quarterlife crisis* mahasiswa. Kontribusi pengaruh dari religiusitas sebesar 3,4% dan arahnya negatif. Artinya semakin tinggi tingkat religiusitas individu maka semakin rendah pula tingkat *quarterlife crisis*-nya, begitu pula sebaliknya.<sup>18</sup>

Terdapat perbedaan dalam metode penelitian yang digunakan. Penelitian yang digunakan Habibie, Syakarofath, Anwar menggunakan metode kuantitatif teknik *random sampling*. Sedangkan dalam penelitian ini adalah pre eksperimen dengan penilaian *one group pre test-post test design*.

Kelima, penelitian oleh Inayah Agustin sebuah tesis dari fakultas psikologi, Universitas Indonesia tahun 2012 yang berjudul “Terapi Dengan Pendekatan *Solution-Focused* Pada Individu Yang Mengalami *Quarter-Life Crisis*”. Hasil dari penelitian ini memberikan salah satu alternatif solusi dalam menghadapi *quarterlife crisis*, yakni melalui terapi dengan pendekatan *solution-*

---

<sup>18</sup> Habibie, Syakarofath, Anwar, “Peran Religiusitas terhadap Quarterlife Crisis Pada Mahasiswa”, *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, vol. 5:2, *jurnal*, (2019), hlm. 131-135.

*focused*, yang mana dalam penelitian ini pelaksanaan intervensi tersebut efektif dalam mengurangi perasaan negatif sebagai akibat dari *quarterlife crisis*.<sup>19</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Inayah bertujuan memberikan alternatif solusi dengan pendekatan *solution-focused* dalam menghadapi *quarterlife crisis* dan untuk individu siapapun. Subjek dalam penelitian ini adalah individu mahasiswa 22-29 tahun dan sedang mengalami *quarterlife crisis*. Desain penelitian ini menggunakan *quasi eksperimental one group before and after study*, dengan pengukuran yang dilakukan secara kualitatif dan kuantitatif. Sedangkan dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan yaitu menggunakan konseling spiritual dalam mengatasi *quarterlife crisis* hanya pada mahasiswa tingkat akhir dengan usia 20-25 tahun.

Penelitian ini merupakan pendukung dari penelitian-penelitian yang terdahulu. Meskipun penelitian tersebut dijadikan rujukan bagi berlangsungnya penelitian ini, namun sudah tentu dalam kesemuanya terdapat perbedaan dan persamaan. Persamaan dari penelitian ini tentunya sama-sama sepakat membahas isu penting yaitu *quarterlife crisis*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah terdapat pada variabel, metode penelitian, serta subjek dan objek penelitiannya. Sehingga dapat dikatakan bahwa penelitian ini orisinal karena belum ada penelitian yang mengkaji tentang Efektivitas Konseling Spiritual dalam Mengatasi *Quarterlife Crisis* pada Mahasiswa tingkat Akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, baik

---

<sup>19</sup> Inayah Agustin, Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter-life Crisis, *skripsi*, (Jakarta:Universitas Indonesia, 2012).

penelitian di lingkungan kampus UIN Sunan Kalijaga maupun di kampus-kampus lainnya di Indonesia.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian skripsi dengan metode kuantitatif *pre-experimental one-group pretest-posttest design*, maka dapat disimpulkan bahwa konseling spiritual sangat efektif dalam mengatasi *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dapat dilihat dari besarnya jumlah skor atau rata-rata (*mean*) subjek pada skala *quarterlife crisis*, dimana pada *pretest* skornya 90, kemudian hasil *posttest* menjadi 48. Artinya ada penurunan tingkat *quarterlife crisis* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta antara sebelum dan sesudah pelaksanaan konseling spiritual.

Hal tersebut juga dipengaruhi oleh beberapa aspek yang terdapat pada modul konseling spiritual, yaitu konseli diajak untuk dapat menggali potensi-potensi positif yang ada di dalam dirinya sehingga ia tidak hanya fokus terhadap hal negatif yang sedang dirasakan, konselor menumbuhkan kembali keyakinan beragama pada diri konseli, dan konselor membantu konseli mulai menyusun *planning* masa depan serta cara-cara untuk mencapainya. Hal tersebut menunjukkan bahwa modul konseling spiritual yang dibuat oleh peneliti dapat dijadikan referensi oleh konselor Islami lainnya.

## B. Saran

Berdasarkan dari pengkajian hasil penelian yang telah diuraikan dari penelitian sampai penutup, peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Konselor Klinik Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Peneliti berharap konselor Klinik Konseling Islam dapat meningkatkan jam praktik pelayanan konselin bagi mahasiswa akhir khususnya dan seluruh mahasiswa yang mengalami *quarterlife crisis* agar dapat menemukan referensi dalam menyelesaikan persoalan yang sedang dihadapi.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan konseling dan mengembangkan modul konseling spiritual lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M.F, *Landasan Bimbingan Konseling Islam*, Yogyakarta: Budu Utama, 2019.
- Balzarie, N., Reseliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami *Quarterlife Crisis*, Bandung: Proseding Psikolog, Vol. 5. No. 2. 2019.
- Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*, Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2005.
- Habibie, S. A, “Peran Religiusitas terhadap *Quarterlife Crisis* Pada Mahasiswa, *Gadjah Mada Journal Of Psychology*,, Vol. 5. No.2. 2019.
- Hallen, A. *Bimbingan dan Konseling* . Jakarta: Quantum Teaching, 2006.
- Hermawan, I, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode* . Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan, 2019.
- s  
<https://kbbi.web.id/intervensi.html>.
- Imaduddin, A, “Spiritualitas dalam Konteks Konseling”. *Journal of Innovative Counseling*, 2017.
- Ismail, I. A. *Ibn Katsir Al Dimasyqi, Tafsir Al Qur'an Al Adzim, Juz. XIV*. Jizah: Maktabah Aulad Al Syaikh Li Al turats, 2012.
- Jahja, Y, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Jannah, Y, “Rentang Kehidupan Manusia Dalam Islam”, Vol. 3, No.1, 2017.
- Kadir, *Statistik Terapan, Konsep dan Contoh Analisis Data Menggunakan Progam SPSS*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2015.
- Lubis, L, *Landasan Formal Bimbingan dan Konseling di Indonesia*. Bandung: Citapustaka Media Perintis, 2007.
- Lubis, N. L, *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana, 2011.
- Lubis, S. A, *Konseling Islami dalam Komunitas Pesantren*. Bandung: Citapustaka, 2015.
- Mamik, *Metodologi Kualitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publisher, 2015.

- Nashori, H, *Mengembangkan Kreatifitas: Prespektif Psikologi Islam* . Yogyakarta: Menara Kudus, 2002.
- Natawijaya, R, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah* . Jakarta: Rineka Cipta, 2002.
- Nunung, A. L, “Efektifitas Metode Konseling Spiritual Terhadap Motivasi Pasien Kanker Dalam Menjalani Kemoterapi”. *Jurnal Perawat Indonesia*, Vol. 3. No. 3, 2019.
- Rahmah, S., Pendekatan Konseling Spiritual pada Lanjut Usia (LANSIA). *Jurnal “Al-Hiwar”*, Vol. 3. No. 5, 2015.
- Robbins, A, *Conquering Your Quarterlife Crisis* . New York: Penguin Group, 2004.
- Rosalinda, I, “Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarterlife Crisis”. *Jurnal Penelitian dan Psikolog*, Vol. 8. No.1, 2019.
- Rukayat, A, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif* . Bandung: Deepublish, 2018.
- Salim, P, *Kamus Indonesia Kontemporer* . Jakarta: Modern English Press, 1991.
- Setiawan, M. Andi, *Pendekatan-Pendekatan Konseling*. Yogyakarta: Budi Utama, 2018.
- Sodik, A, *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo, 2015.
- Sodik, S. S, *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiyono, *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta:
- Sutoyo, Anwar, *Bimbingan dan Konseling Islami*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.
- Tajir, H, “Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan Pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya”. *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, Vol. 18 No.1, 2018.
- Tarmidzi, *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Mulya Sarana, 2018.
- Trianto, *Pengantar Pendidikan Bagi Pengembangan Profesi Pendidikan dan Tenaga Kependidikan*. Jakarta: Kencana, 2010.
- Unara-djan, D. D, *Metode Penelitian Kuantitatif* . Jakarta: Grafindo, 2019.

Wibowo, A. S, *Mantra Kehidupan: Fresh Graduate Syndrom & Quarterlife Crisis*. Jakarta: Gramedia, 2017.

Zahrani, M. b, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005.

Zainal Mustafa, EQ, *Mengurangi Variabel hingga Instrumentasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009.



*Lampiran 1***Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.785	49

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	110.94	121.853	.203	.782
item_2	111.92	119.912	.375	.778
item_3	110.96	120.121	.328	.779
item_4	111.76	115.207	.438	.773
item_5	111.42	118.044	.407	.776
item_6	110.90	121.031	.205	.782
item_7	110.90	119.153	.295	.779
item_8	111.68	119.977	.291	.779
item_9	111.38	115.506	.538	.771
item_10	111.40	117.265	.496	.773
item_11	112.12	117.944	.502	.774
item_12	111.54	116.458	.412	.774
item_13	111.14	121.388	.240	.781
item_14	110.70	119.480	.278	.779
item_15	111.24	121.002	.230	.781
item_16	111.48	126.663	-.182	.790
item_17	111.68	122.467	.099	.786
item_18	111.14	116.368	.399	.775
item_19	110.42	127.963	-.201	.795
item_20	110.68	120.589	.239	.781
item_21	110.90	124.378	.001	.789
item_22	111.44	131.721	-.423	.801
item_23	111.24	127.900	-.173	.798
item_24	111.64	120.643	.274	.780
item_25	111.82	113.824	.523	.769
item_26	112.00	118.286	.361	.777
item_27	111.40	116.939	.473	.773
item_28	111.30	119.357	.367	.777
item_29	111.40	116.612	.642	.771

item_30	111.00	129.510	-.373	.796
item_31	111.08	133.585	-.577	.804
item_32	110.72	133.308	-.476	.805
item_33	111.20	121.469	.209	.782
item_34	111.10	116.908	.457	.774
item_35	111.56	117.843	.412	.775
item_36	111.56	120.333	.233	.781
item_37	111.38	118.975	.260	.780
item_38	111.44	118.170	.387	.776
item_39	111.52	121.112	.189	.783
item_40	111.40	117.755	.139	.792
item_41	111.78	116.298	.513	.772
item_42	110.84	118.260	.357	.777
item_43	111.36	120.807	.339	.779
item_44	111.12	117.863	.541	.773
item_45	110.28	126.328	-.121	.791
item_46	111.66	114.596	.586	.769
item_47	111.34	118.474	.334	.777
item_48	111.02	118.918	.350	.777
item_49	111.86	116.123	.520	.772

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
 YOGYAKARTA

Data Uji Coba

DATA INPUT <i>QUARTERLIFE CRISIS</i>																									
No resp	Butir Pernyataan																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1
2	2	2	1	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	4	4	2	1	2	4	3	3	2	4	3	1
3	3	2	3	1	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	4	2	2
4	1	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	4	4	2	3	3	4	2	1
5	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2
6	2	2	4	4	3	2	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1
7	4	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	3	2	4	1	3	4	4	3	2	1	2	1
8	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	2	2	2	2
9	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2
10	3	1	3	1	1	2	1	1	4	2	1	1	3	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	2	1
11	3	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	4	4	1	4	1	3	3	1	1	1
12	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	1
13	2	2	2	2	2	4	2	1	4	2	1	1	2	4	2	4	3	3	3	4	4	2	4	4	2
14	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	4	2	1	4	4	3	1	4	2	1
15	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3
16	2	1	3	2	2	3	1	2	3	2	2	1	2	4	3	4	1	4	3	4	4	1	1	2	2
17	3	2	4	1	2	4	1	2	4	2	2	3	2	4	2	3	1	4	4	4	2	2	2	3	1
18	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2
19	3	2	3	2	3	3	1	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	1	2
20	3	1	3	1	1	3	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3	1	2	4	3	3	1	1	1	1

21	2	1	3	4	2	4	3	1	1	2	1	1	3	3	3	4	1	2	4	4	2	2	2	1	
22	3	2	3	1	1	3	3	2	2	3	1	3	3	2	1	3	2	1	4	3	2	2	2	2	
23	3	1	3	4	4	3	3	3	2	2	1	2	2	3	3	4	3	2	4	3	3	2	1	2	4
24	4	1	3	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	3	1	3	4	1	1
25	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2
26	3	2	3	2	3	4	4	2	3	3	1	2	3	3	1	3	1	4	2	2	4	3	3	1	1
27	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	4	3	4	1	3	3	3	3	2	2	2	2
28	3	1	2	1	2	3	2	2	2	3	1	1	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	1	2	1
29	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	1
30	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	1	2	2
31	3	1	3	2	2	4	3	2	2	2	1	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	2	3	2	1
32	3	2	3	4	3	3	4	2	3	3	1	2	2	4	2	3	1	2	4	3	4	1	2	3	2
33	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	1	2	2	2	2
34	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
35	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4
36	2	3	4	4	2	2	2	2	3	3	1	2	3	1	3	2	4	4	3	2	1	4	2	3	4
37	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	2	1	4	1	1	4	3	3	3	4	2	1
38	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4
39	3	2	2	1	3	3	3	1	2	2	1	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	2	4	2	4
40	3	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	4	2	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	1	1
41	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2
42	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	2	3	4	3	1	3	3	2	2
43	3	1	3	1	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	1	3	4	3	3	2	1	2	1
44	3	2	2	4	3	1	2	2	1	2	4	2	1	2	1	2	1	4	1	2	3	1	2	2	2
45	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	1	1
46	3	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	2

47	3	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	4	3	3	1	3	1	2
48	2	1	3	1	2	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	1	3	2	4	2	3	3	2	1	1
49	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	2

DATA INPUT QUARTERLIFE CRISIS																									
No resp	Butir Pernyataan																								
	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	SK
1	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	90
2	1	1	2	2	3	4	4	2	3	3	1	2	1	2	3	1	3	3	3	2	2	2	3	1	110
3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	111
4	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	1	4	1	2	2	2	3	1	3	2	1	97
5	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	116
6	1	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	116
7	1	2	3	2	3	2	4	4	3	1	1	2	2	4	4	3	3	2	2	3	1	1	3	2	109
8	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	4	2	4	3	3	3	3	3	129
9	1	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	110
10	1	2	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	1	1	4	1	4	3	2	4	2	2	1	1	117
11	1	2	1	1	3	4	4	3	3	2	1	1	1	4	4	1	2	1	1	3	1	1	1	1	93
12	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	2	2	113
13	2	1	3	2	1	3	3	3	4	2	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	120
14	1	2	2	2	3	3	3	3	1	2	2	1	1	2	1	2	3	2	2	4	2	2	2	1	107
15	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	125
16	1	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	4	1	4	3	2	4	2	1	2	3	117
17	2	2	1	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	122

18	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	120	
19	1	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	4	2	121	
20	2	2	3	2	2	3	4	3	2	1	1	4	2	3	4	1	2	2	2	4	1	3	4	1	108	
21	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	4	1	3	2	3	4	2	1	2	1	114	
22	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	4	2	2	2	1	108	
23	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	4	1	2	2	1	126	
24	1	1	2	1	4	4	4	1	2	2	4	1	1	1	4	1	1	2	2	4	1	3	2	1	94	
25	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	114	
26	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	128	
27	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	2	2	4	2	2	2	2	121	
28	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	112	
29	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	110
30	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	3	128	
31	1	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	1	3	2	2	3	2	4	1	2	3	1	122	
32	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	4	2	4	2	3	3	3	2	3	2	127	
33	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	126	
34	3	3	2	2	2	2	1	3	1	2	2	3	3	3	3	1	4	2	3	1	1	1	2	2	115	
35	4	4	3	4	2	2	1	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	141	
36	1	4	2	3	3	1	4	3	2	4	1	1	2	3	1	3	1	3	2	3	2	4	3	3	125	
37	1	1	1	1	3	2	4	3	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	4	1	1	3	1	92	
38	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	112	
39	2	2	2	2	3	2	4	2	3	1	2	2	2	1	1	4	2	3	3	4	4	2	3	3	116	
40	1	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	2	4	2	2	2	3	4	1	2	2	2	101	
41	3	3	2	2	3	3	4	2	3	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	2	1	120	
42	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	126	

<b>43</b>	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	4	1	3	2	2	4	1	2	3	1	112
<b>44</b>	2	1	3	3	2	3	1	2	2	2	1	3	2	3	4	2	3	2	3	4	4	4	3	2	112
<b>45</b>	1	1	2	2	3	3	3	2	1	2	1	3	2	2	4	1	2	2	2	4	2	2	2	1	108
<b>46</b>	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	1	2	2	1	111
<b>47</b>	1	3	1	3	3	1	2	3	2	1	1	4	4	2	2	1	4	3	3	4	3	4	4	1	123
<b>48</b>	1	1	2	2	2	3	4	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	2	3	1	100
<b>49</b>	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	118

Data *Pretest* Setelah Uji Coba

		Data Input <i>Quarterlife Crisis</i>															
No	Butir Pertanyaan																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>1</b>	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	
<b>2</b>	3	1	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	4	3	
<b>3</b>	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	
<b>4</b>	3	2	2	3	3	2	2	2	1	3	4	2	3	3	3	2	
<b>5</b>	3	1	2	2	4	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	
<b>6</b>	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	
<b>7</b>	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	
<b>8</b>	4	1	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	2	
<b>9</b>	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	
<b>10</b>	3	1	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	
<b>11</b>	3	2	2	4	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	
<b>12</b>	4	1	2	3	4	2	1	2	3	3	3	4	3	3	2	4	
<b>13</b>	4	1	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	1	

14	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3
16	4	2	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2
17	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2
18	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
19	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
20	3	1	1	3	3	1	3	2	2	4	4	4	4	3	2	4
21	3	2	1	2	3	2	2	1	1	3	4	3	3	4	3	3
22	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	4	3	3	3
23	3	2	1	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3
24	3	2	2	3	3	1	2	2	3	4	3	1	4	3	3	2
25	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
26	4	1	2	2	2	1	1	2	4	2	4	2	2	4	3	4
27	2	2	2	3	3	2	3	1	3	4	4	4	4	4	3	3
28	3	2	2	4	4	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3
29	3	2	1	2	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	4	3
30	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	3	2	2	2	4	1
31	3	1	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2
32	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3
33	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4
34	2	2	2	3	2	2	4	1	2	2	3	2	4	3	3	2
35	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2
36	3	2	2	3	4	2	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3
37	3	2	2	2	4	2	3	2	2	2	4	4	3	4	3	4
38	3	2	1	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4
39	4	2	2	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3
40	3	1	2	3	2	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	2

41	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2
42	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	3	33	3	3
43	3	3	3	3	3	1	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3
44	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4
45	4	3	3	2	1	3	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4
46	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	4	1	3	1	1	1
47	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3
48	3	1	1	3	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3
49	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
50	3	2	1	3	4	2	4	2	3	4	4	2	4	4	4	3
51	2	1	1	4	3	1	1	2	2	3	2	2	3	3	2	3
52	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	1	3	2
53	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2
54	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
55	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3
56	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
57	3	1	2	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3
58	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	4	2	3	1
59	2	4	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2
60	3	1	2	4	3	2	3	1	2	2	4	2	3	3	3	2

## STATE ISLAMIC UNIVERSITY

Data Input <i>Quarterlife Crisis</i>																	
No	Butir Pernyataan																
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	SK
1	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	1	2	2	1	1	2	62
2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	3	3	3	90

<b>3</b>	3	3	3	3	2	2	2	4	3	1	1	3	3	2	2	3	82
<b>4</b>	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	1	3	79
<b>5</b>	3	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	4	1	2	74
<b>6</b>	3	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	66
<b>7</b>	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	2	2	3	89
<b>8</b>	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	84
<b>9</b>	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	75
<b>10</b>	3	4	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	3	3	1	3	80
<b>11</b>	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2	1	4	89
<b>12</b>	4	3	4	4	1	2	4	1	1	2	3	3	3	3	3	1	86
<b>13</b>	4	2	1	1	1	1	2	4	3	3	1	4	2	3	2	1	64
<b>14</b>	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	70
<b>15</b>	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	71
<b>16</b>	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	81
<b>17</b>	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	2	67
<b>18</b>	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	77
<b>19</b>	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	87
<b>20</b>	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	1	2	3	85
<b>21</b>	3	4	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	1	1	2	3	80
<b>22</b>	3	3	2	2	2	2	1	3	4	1	2	2	1	3	2	3	75
<b>23</b>	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	74
<b>24</b>	3	2	2	2	3	2	3	4	3	4	2	2	1	2	1	2	79
<b>25</b>	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	63
<b>26</b>	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	2	74
<b>27</b>	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	3	90
<b>28</b>	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	77
<b>29</b>	4	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	93

30	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	3	1	64
31	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	80
32	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	74	
33	4	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	94	
34	4	2	3	4	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	77	
35	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	54	
36	3	4	4	3	3	4	1	3	3	2	1	4	2	2	3	93	
37	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	3	4	1	3	2	90	
38	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	2	4	1	1	4	100	
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	97	
40	3	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	1	2	70	
41	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	83	
42	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	2	3	118	
43	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	76	
44	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	1	103	
45	4	1	4	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	95	
46	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	4	1	2	1	2	49	
47	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	72	
48	3	2	3	2	3	3	1	2	3	2	2	3	1	1	3	75	
49	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	70	
50	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	1	1	1	94	
51	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	67	
52	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	68	
53	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	78	
54	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	64	
55	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	71	
56	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	67	

<b>57</b>	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	92
<b>58</b>	3	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	2	1	1	1	51
<b>59</b>	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	73
<b>60</b>	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	79

Data posttest

Data Input <i>Quarterlife Crisis</i>																	
No	Butir Pertanyaan																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>1</b>	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	4	1	
	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	SK
<b>1</b>	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	48

*Lampiran 2*

**Instrumen Skala Tingkat *Quarterlife Crisis* Mahasiswa Akhir UIN Sunan**

**Kalijaga Yogyakarta**

**Oleh:** Mariana Dwi Pancarani Nur (17102020045)

**Professional Judgment:** Slamet, S.Ag., M.Ag.

A. Pengantar

Robbins dan Wilner berpendapat bahwa mereka yang mengalami *quarterlife crisis* biasanya terjebak dalam lingkaran setan, dimana mereka merasa tidak bahagia, cemas, dan tertekan, namun enggan untuk berbicara dengan siapapun, seolah-olah ingin terlihat baik-baik saja di depan orang lain. Individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup sebagai manusia harus dihadapkan dengan tantangan, tekanan, keputusan yang akan mereka hadapi di “*real-life*”.<sup>86</sup>

Skala ini dimaksudkan untuk mengukur seberapa tinggi tingkat *quarterlife crisis* mahasiswa akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, karena tingkat *quarterlife crisis* dapat menjadi bukti seberapa besar persoalan *quarterlife crisis* yang sedang dialami. Skala tingkat *quarterlife crisis* mahasiswa akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta disusun berdasarkan dimensi *quarterlife crisis* yang disajikan dalam bentuk indikator-indikator. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek, maka semakin tinggi tingkat *quarterlife crisis* yang sedang dialami.

---

<sup>86</sup> Alexandra Robbins, *Conquering Your Quarterlife Crisis* (New York: Penguin Group, 2004), hlm. 3.

## B. Pengembangan Instrumen Skala *Quarterlife Crisis*

Tingkat *quarterlife crisis* mahasiswa akhir UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta diukur berdasarkan skala tingka *quarterlife crisis* dan disusun berdasarkan teori Robinson dengan aspek-aspek berikut:

1. Bimbang mengambil keputusan
2. Putus asa
3. Penilaian diri yang negatif
4. Terjebak dalam situasi sulit
5. Tertekan
6. Cemas

No	Dimensi	Indikator	Aitem Pernyataan		Jml
			<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
1	Bimbang mengambil keputusan	Merasa ragu-ragu dalam memutuskan pilihan yang berpengaruh bagi masa depannya Sering merasa bingung dan mempertanyakan ulang tentang keputusan yang telah diambil	3 7 17 21	5 8 10 31	8
2	Putus asa	Merasa apa yang dilakukan sia-sia Mudah merasa gagal hanya karena individu tidak mengetahui apa yang diinginkan	14 23 30 32	11 27 44 45	8
3	Penilaian diri yang	Menilai dirinya lebih buruk dibanding lainnya	6 25	4 15	8

	negative	Menganalisis dirinya secara berlebihan	47 49	18 35	
4	Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi yang menyulitkannya Merasa tidak termotivasi, serta khawatir karena tidak memiliki arah hidup yang jelas	9 19 42 46	33 37 39	7
5	Tertekan	Merasa tertekan dengan tuntutan yang ada Merasa tertekan ketika melihat orang lain sukses	36 38 48	40	4
6	Cemas	Merasa cemas karena takut gagal Sehari-harinya individu sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia, bahkan putus asa	16 26 29	1 12 13 24	7
7	Khawatir akan interpersonal	Merasa khawatir akan hubungan interpersonal yang akan dibangun Merasakan perasaan bersalah tiap kali individu mengeluhkan soal hidupnya	20 28 34 41	2 22 43	7
			<b>Total</b>		<b>49</b>

*Lampiran 3*

**Skala Pengukuran *Quarterlife Crisis***

Silahkan anda mengisi identitas diri terlebih dahulu:

Nama/Inisial :  
 Jenis Kelamin :  
 Semester/Angkatan :  
 Umur :

Petunjuk Pengisian Skala

Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *quarterlife crisis* pada mahasiswa akhir semester 6 hingga semester 10 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pada skala ini terdapat 32 pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia dari setiap pernyataan yang menurut anda sesuai dalam menggambarkan pandangan dan perasaan anda saat ini. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban.

Berilah pilihan jawaban yang tersedia:

SS : Sangat Sesuai  
 S : Sesuai  
 TS : Tidak Sesuai  
 STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Saya	SS	S	TS	STS
1	Orang-orang disekitar saya turut berperan dalam keberhasilan saya				
2	Saya sering ragu-ragu dalam mengambil keputusan				
3	Apa yang saya lakukan saat ini, saya yakin kelak akan membawa manfaat bagi orang lain				
4	Saya sering berbeda pendapat dengan orang tua, namun bisa mengkomunikasikan dengan baik				
5	Saya tahu apa yang saya inginkan, tetapi saya tidak tahu apa yang harus dilakukan				
6	Saya yakin atas keputusan yang saya ambil, dan saya siap dengan resikonya				
7	Saya merasa tidak termotivasi, kuatir, dan gelisah				
8	Saya sudah merencanakan apa yang harus saya lakukan setelah lulus kuliah				

9	Saya yakin suatu saat saya mampu menemukan arah dan tujuan hidup saya				
10	Memikirkan suatu kecemasan yang belum terjadi menurut saya adalah hal sia-sia				
11	Untuk pertama kalinya saya merasa sudah demikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup				
12	Saya berpikir bahwa melanjutkan studi adalah cara yang tepat karena mengingat saya tidak tahu tujuan hidup setelah wisuda				
13	Kebimbangan, kebingungan, dan kecemasan dalam hal karir di masa depan adalah hal yang sering saya alami				
14	Sampai sejauh ini saya merasa tidak mendapatkan apa-apa dari jurusan yang saya ambil				
15	Ketika menghadapi masalah dan kesulitan saya berpikir bahwa seberat apapun hal tersebut pada akhirnya pasti akan berlalu				
16	Saya putus asa terhadap hidup saya				
17	Saya mudah merasakan kegagalan				
18	Mampu memprioritaskan kebutuhan yang berguna untuk masa depan adalah keahlian saya				
19	Saya tahu apa yang saya inginkan dan saya tahu bagaimana cara untuk mendapatkannya				
20	Tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa adalah hal yang saya rasakan dan sangat mengganggu saya				
21	Saya tidak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang sesuatu di luar kendali saya				
22	Saya bisa mengatasi tekanan dari luar yang menginginkan saya untuk segera bekerja dan menikah				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menjalin relasi dengan lawan jenis				
24	Saya tidak mampu membuat kriteria calon yang cocok untuk diri saya				

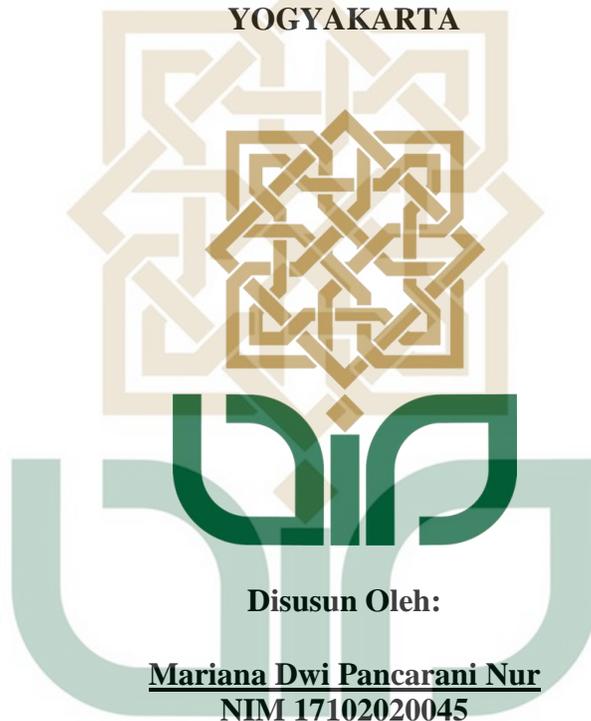
25	Saya bisa belajar dari kegagalan dan kesalahan yang saya alami				
26	Saya belum tahu persis apa kelebihan dan kekurangan saya				
27	Saya menganalisa diri saya sendiri dengan cara berlebihan				
28	Ketika harus menghadapi pilihan yang ada di masa depan, saya merasa tertekan				
29	Biasanya saya selalu menemukan cara untuk menumbuhkan semangat				
30	Saya mampu menyeimbangkan antara kuliah dan organisasi di luar perkuliahan				
31	Saya merasa tidak stabil secara finansial, karena saya tidak bisa mengelolanya dengan baik				
32	Keberhasilan teman-teman saya justru membuat saya termotivasi				



*Lampiran 4*

**MODUL**

**KONSELING SPIRITUAL DALAM MENGATASI *QUARTERLIFE CRISIS*  
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**



Disusun Oleh:

Mariana Dwi Pancarani Nur  
NIM 17102020045

Konselor:

Zaen Musyrifin, S.Sos, M.A

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

**PROGAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2020**

## MODUL KONSELING SPIRITUAL

### A. Gambaran Umum Modul Konseling Spiritual

Modul Konseling Spiritual adalah modul konseling yang disusun berdasarkan tahap-tahap konseling spiritual berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Erhamwilda, modul ini disusun dengan tujuan khusus untuk memandu konselor dalam melaksanakan konseling individu yang mengalami *quarterlife crisis* dengan pendekatan konseling sepirtual. Area *quarterlife crisis* yang menjadi pembahasan pada modul ini yaitu perasaan khawatir dan kebingungan dalam mengambil keputusan untuk masa depan.

Secara umum intervensi menggunakan pendekatan konseling sepirtual memiliki tujuan untuk mengembangkan keyakinan yang dimiliki konseli dalam penyelesaian persoalan yang sedang dihadapi. Secara khusus pada modul ini konselor akan dipandu untuk membantu konseli memahami fitrah dirinya dan menggali kembali keyakinan yang telah dimilikinya mengenai tujuan hidupnya. Modul ini dibagi menjadi 4 (empat) sesi. Sesi satu berisi pembukaan, mengidentifikasi masalah dan merancang tujuan konseli, sesi dua yakni mengurai dinamika *crisis* yang dialami individu dalam prespektif Islam, Sesi tiga mengenal dan mengeksplorasi diri, dan sesi empat yakni menentukan terminasi dan solusi dalam prespektif Islam.

### B. Gambaran Pelaksanaan

#### 1. Jumlah dan Durasi Pelaksanaan

Konseling spiritual dirancang untuk dilakukan dalam waktu 4 (empat) Minggu sebanyak 4 (empat) sesi. Masing-masing sesi berlangsung sekitar 1 hingga 1,5 jam. Pelaksanaan sesi akan dilakukan sesuai dengan ketersediaan waktu konseli pada setiap Minggunya. Pertemuan pertama, memahami permasalahan dan menetapkan tujuan

(Goals), pertemuan kedua, mengurai dinamika *crisis* yang sedang dialami, pertemuan kegiatan, mengeksplorasi potensi diri, pertemuan keempat, menentukan solusi dengan berpedoman nilai-nilai keagamaan.

## 2. **Prosedur Pemilihan Konseli**

Konseli yang mengikuti konseling spiritual adalah hasil dari seleksi dengan nilai tertinggi dalam pelaksanaan *pretest*. Sehingga dapat dikategorikan partisipan tersebut memiliki tingkat *quarterlife crisis* paling tinggi. Konseli yang mengikuti konseling spiritual ini adalah 1 (satu) partisipan dengan rentang usia 20 – 24 tahun, dan masih aktif menjadi Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta serta bersedia mengikuti sesi konseling sebanyak 4 (empat) pertemuan.

## 3. **Panduan untuk Konselor**

Pada pertemuan pertama, konseli melakukan kesepakatan dengan konselor mengenai aturan yang akan dilaksanakan selama proses konseling berlangsung. Setiap konseli juga akan menandatangani kontrak konseling spiritual yang menyatakan ketersediaan partisipan atau konseli untuk mengikuti konseling. Lalu, pada pertemuan-pertemuan berikutnya konselor dan konseli harus menjalankan komitmen yang telah disepakati yakni konselor bersedia menjalankan sesi konseling kepada konseli sesuai jadwal, konseli harus dengan sukarela menceritakan persoalan dirinya terkait *quarterlife crisis*.

**PERTEMUAN I**  
**PEMBUKAAN, MENGIDENTIFIKASI MASALAH**  
**DAN MERANCANG TUJUAN KONSELING**

**A. Tujuan Pertemuan**

Konselor membangun *rapport* dengan konseli serta memaparkan kembali secara garis besar mengenai masalah yang diutarakan konseli pada waktu *pretest*.

Tujuan : Pembinaan *rapport* dan memaparkan tujuan dari konseling

Durasi : ±60 menit

Tempat : Klinik Konseling Islam

**B. Agenda Kegiatan**

Kegiatan ini berlangsung ±60 menit dengan lima tahap dalam sesi ini.

No	Kegiatan	Durasi	Metode/teknik
1	Pembukaan dan membangun <i>rapport</i>	5 menit	- Berdoa - Wawancara dan <i>Empatic Listening</i> - <i>Mood checking</i>
2	Pengenalan konseling spiritual dan kontrak konseling	10 menit	- Penjelasan secara verbal dan mengisi lembar kerja (kontrak konseling)
3	Mengidentifikasi permasalahan konseli	20 menit	- Wawancara dan <i>Empatic Listening</i> - Mengajukan beberapa pertanyaan menyinggung aspek-aspek; pertemanan, keluarga, perkuliahan, hubungan interpersonal, dan komitmen ibadah.
4	Membantu konseli merancang tujuan	20 menit	- Wawancara dan <i>Empatic Listening</i> - Teknik spiritualis; mengembalikan kesadaran konseli pada konsep manusia menurut pandangan Islam dan tujuan diciptakan. - Memberikan lembar kerja

			( <i>SMART Goals</i> ) & Goals Therapy lihat lampiran 1
5	Refleksi dan penutup	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Scaling question</i> dengan memberikan penilaian akan sesi hari ini</li> <li>- Teknik merangkum (konselor)</li> <li>- Berdoa</li> </ul>

### C. Deskripsi Kegiatan Pertemuan

Konselor menjelaskan tentang konseling spiritual dan meminta kontrak konseling dengan konseli. Konselor memberikan sikap yang ramah serta hangat kepada konseli bertujuan agar konseli merasa nyaman dan memberikan kepercayaan sepenuhnya kepada konselor. Lebih lanjut, konselor menggali serta memahami permasalahan yang dialami oleh konseli. Kemudian dalam membantu merancang tujuan masa depan konselor bertugas mengembalikan kesadaran konseli tentang fitrah manusia sehingga konseli dalam menetapkan tujuannya tatap pada *track* keyakinan yang dimilikinya.

#### 1. Pembukaan dan Memahami Permasalahan Konseli

<b>Kegiatan</b>	Langkah 1-3
<b>Tujuan</b>	Konselor dan konseli saling mengenal serta membangun hubungan akrab, lebih lanjut konselor menggali dan memahami permasalahan konseli.
<b>Durasi</b>	35 menit
<b>Skenario</b>	Konselor memberikan salam kepada konseli, mengajak berkenalan dan berdoa bersama sebelum sesi pertama dimulai, serta memberikan lembar kontrak perjanjian konseling kepada konseli. Membangun <i>rapport</i> bertujuan agar membangun hubungan baik antar konselor dan konseli sehingga konseli dapat merasa aman dan mempercayakan masalahnya kepada

	<p>konselor. Lebih lanjut, konselor menggali dan memahami permasalahan konseli melalui prespektif konselor. Setelah permasalahan telah diketahui, konselor membantu konseli merancang tujuan-tujuan terkait masa depan dengan melibatkan nilai-nilai keagamaan di dalamnya.</p>
--	---

## 2. Merancang Tujuan dan Penutup

<b>Kegiatan</b>	Langkah 4-5
<b>Durasi</b>	30 menit
<b>Tujuan</b>	Konselor membantu konseli dalam merancang tujuan mengenai masa depan dengan nilai-nilai agama yang diyakini konseli, lalu diakhiri dengan refleksi.
<b>Skenario</b>	Konselor telah selesai menggali dan memahami permasalahan konseli lalu membantu konseli merancang tujuannya dengan melibatkan nilai-nilai agama dalam menentukan tujuan tersebut. Konselor tidak bermaksud mendominasi, melainkan hanya sebagai jembatan untuk membantu mengembangkan keyakinan yang telah dimiliki konseli. Dalam merancang tujuan konselor menggunakan lembar kerja <i>SMART Goals</i> . Lebih lanjut, diakhiri dengan refleksi serta pemberian kesimpulan dari konselor mengenai sesi hari ini. Selanjutnya, diakhiri dengan berdoa bersama.

## PERTEMUAN II MENGURAI DINAMIKA *CRISIS* YANG SEDANG DIALAMI DENGAN PRESPEKTIF ISLAM

### A. Tujuan Pertemuan

Konselor menganalisa dinamika terjadinya *quarterlife crisis* pada konseli dengan cara menggambarkan kondisi saat ini.

Tujuan : Konselor mencoba menelusuri tingkat pengetahuan dan pemahaman individu akan hakikat masalahnya dalam pandangan Islam.

Durasi : ±60 menit

Tempat : Klinik Konseling Islam

## B. Agenda Kegiatan

Kegiatan ini berlangsung  $\pm 60$  menit dengan tiga tahap dalam sesi ini.

No	Kegiatan	Durasi	Metode/teknik
1	Pembukaan	5 menit	- Berdoa - <i>Mood Checking</i> - <i>Scaling Question</i>
2	Menelusuri tingkat pemahaman masalah konseli dalam prespektif Islam dan mendorong konseli untuk <i>muhasabah</i> diri	45 menit	- <i>Empatic Listening</i> - Wawancara (dengan menjadikan tahap-tahap konseling spiritual sebagai panduan)
3	Refleksi dan penutup	10 menit	- <i>Scaling question</i> dengan memberikan penilaian akan sesi hari ini - Teknik merangkum (konselor) - Berdoa

### Deskripsi Kegiatan Pertemuan I

Pada awal sesi sebelum melakukan konseling, konselor wajib merefleksikan hasil pertemuan sebelumnya serta konselor harus mampu menilai tingkat *mood* konseli pada sesi ini. Pada sesi kedua, fokus konselor yaitu menelusuri tingkat pemahaman dan pengetahuan tentang masalahnya dalam prespektif Islam. Bahwa seberapa besar perubahan-perubahan yang dialami konseli dalam mengalami *quarterlife crisis*. konselor bertuga mendorong konseli menggunakan hati atau *qalb* dalam melihat masalah, dan sekaligus menggunakan akalanya, dan bertanya pada hati nuraninya. Setelah konselor menemukan jawaban konselor membantu konseli untuk melakukan *muhasabah* diri agar konseli dapat berfikir bahwa kesulitan dan kekhawatiran yang dialami perlu dipertahakan atau tidak

#### 1. Pembukaan dan Mengurai Tingkat Pemahaman Konseli

<b>Kegiatan</b>	Langkah 1-2
<b>Tujuan</b>	Konselor menelusuri tingkat pemahaman masalah yang dihadapi oleh konseli dalam prespektif Islam dan mendorong konseli untuk <i>muhasabah</i> diri.

<b>Durasi</b>	45 menit
<b>Skenario</b>	Pada awal sesi konselor tak lupa menyapa konseli dengan menanyakan kabar serta merefleksikan kembali hasil dari pertemuan sebelumnya. Setelah konselor mempersilahkan konseli menguraikan terkait <i>crisis</i> hidup yang sedang dirasakan. Konselor menelusuri terkait pemahaman permasalahan dalam prespektif Islam, melibatkan nilai-nilai keagamaan dalam menangkap permasalahan tersebut. Konselor wajib mendorong konseli agar dapat meningkatkan keyakinan yang dimiliki untuk muhasabah dirinya.

## 2. Refleksi dan Penutup

<b>Kegiatan</b>	Langkah 3
<b>Tujuan</b>	Konselor merefleksi konseli terkait pertemuan hari ini sekaligus menutup sesi konseling dengan merangkum dan berdoa bersama
<b>Durasi</b>	10 menit
<b>Skenario</b>	Sebelum sesi berakhir konselor memberikan intruksi kepada konseli untuk menarik nafas dalam-dalam lalu dihembuskan bertujuan agar perasaan konseli menjadi rileks. Konselor meminta konseli untuk memberikan penilaian terkait perasaan dirinya setelah sesi ini serta kepuasan menjalani konseling pada sesi ini “ <i>dari 10 sampai 100 kira-kira berapa?</i> ” Lalu, konselor melanjutkan dengan memberikan rangkuman atau kesimpulan dari sesi ini. Selanjutnya ditutup dengan berdoa bersama

### PERTEMUAN III MENGENAL DAN MENGEKSPLORASI DIRI SENDIRI

#### A. Tujuan Pertemuan

Sesi ini akan membahas potensi-potensi positif yang dimiliki konseli setidaknya mengubah perspektifnya terhadap permasalahan *quarterlife crisis* yang dialami, sehingga konseli bisa lebih menerima atas ketentuan Allah

Tujuan : Konselor dapat menggali potensi positif konseli  
 Durasi : ±60 menit  
 Tempat : Klinik Konseling Islam

#### B. Agenda Kegiatan

Kegiatan ini berlangsung ±60 menit dengan tiga tahap dalam sesi ini.

No	Kegiatan	Durasi	Metode/teknik
1	Pembukaan	5 menit	- Berdoa - <i>Mood Checking</i> - <i>Scaling Question</i>
2	- Menggali potensi positif dalam diri konseli - Mengidentifikasi <i>coping skill</i> pada konseli	45 menit	- <i>Empatic Listening</i> - Wawancara (dengan menjadikan tahap-tahap konseling spiritual sebagai panduan)
3	Refleksi dan penutup	10 menit	- <i>Scaling question</i> dengan memberikan penilaian akan sesi hari ini - Teknik merangkum (konselor) - Berdoa

#### Deskripsi Kegiatan Pertemuan III

Pada sesi ketiga, sebelum melakukan konseling konselor melakukan refleksi kepada konseli agar mendapatkan kesegaran berpikir sehingga konselor dapat memastikan bahwa *mood* yang dimiliki konseli pada hari itu dapat lebih baik. Pada sesi kali ini konseling lebih fokus menggali potensi yang dimiliki konseli. Konselor memberikan pertanyaan seperti “apa saja pencapaian yang sudah kamu dapatkan?” serta “apa yang membuatmu menyesal dalam hidup ini?”, sehingga dari jawaban yang diberikan konseli

konselor dapat memberikan bimbingan yang sesuai nilai-nilai agama agar konseli mampu menerima apapun yang dirinya miliki maupun apapun yang membuatnya tidak dapat menerima dirinya. Lebih lanjut, konselor mengetahui bentuk *coping* apa saja yang dilakukan konseli setiap kali menghadapi masalah. Konseli mampu mengevaluasi sendiri teknik *coping* dan cara menyelesaikan sudah terlibat dengan nilai-nilai agama atau belum. Sehingga peran konselor memberikan arahan agar konseli tetap pada jalur keyakinannya.

### 1. Pembukaan dan Menggali Potensi Positif

<b>Kegiatan</b>	Langkah 1-2
<b>Tujuan</b>	Konselor membantu konseli menemukan potensi-potensi positif yang dimiliki konseli setidaknya mengubah perspektifnya terhadap permasalahan <i>quarterlife crisis</i> yang sedang dialami, sehingga konseli bisa lebih menerima dan memahami atas ketentuan yang Allah berikan pada episode hidupnya saat ini.
<b>Durasi</b>	45 menit
<b>Skenario</b>	Pada sesi kali ini konseling lebih fokus menggali potensi yang dimiliki konseli. Konselor memberikan pertanyaan seperti “ <i>apa saja pencapaian yang sudah kamu dapatkan?</i> ” serta “ <i>apa yang membuatmu menyesal dalam hidup ini?</i> ”, sehingga dari jawaban yang diberikan konseli konselor dapat memberikan bimbingan yang sesuai nilai-nilai agama agar konseli mampu menerima apapun yang dirinya miliki maupun apapun yang membuatnya tidak dapat menerima dirinya. Lebih lanjut, konselor mengetahui bentuk <i>coping</i> apa saja yang dilakukan konseli setiap kali menghadapi masalah. Konselor juga mendorong konseli agar sesuai berikhtiar tetap menyerahkan/bertawakal kepada Allah, sehingga apa yang terjadi kepada kehidupan selanjutnya lebih bisa menerima dan memahami dengan baik.

### 2. Refleksi dan Penutup

<b>Kegiatan</b>	Langkah 3
<b>Tujuan</b>	Konselor merefleksikan konseli terkait pertemuan hari ini

	sekalius menutup sesi konseling dengan merangkum dan berdoa bersama
<b>Durasi</b>	10 menit
<b>Skenario</b>	Sebelum sesi berakhir konselor memberikan intruksi kepada konseli untuk menarik nafas dalam-dalam lalu dihembuskan bertujuan agar perasaan konseli menjadi rileks. Konselor meminta konseli untuk memberikan penilaian terkait perasaan dirinya setelah sesi ini serta kepuasan menjalani konseling pada sesi ini " <i>dari 10 sampai 100 kira-kira berapa?</i> " Lalu, konselor melanjutkan dengan memberikan rangkuman atau kesimpulan dari sesi ini. Selanjutnya ditutup dengan berdoa bersama

**PERTEMUAN IV**  
**MENENTUKAN SOLUSI DAN TERMINASI**  
**MENURUT PRESPEKTIF ISLAM**

**A. Tujuan Pertemuan**

Pada sesi terakhir, konselor membantu konseli menyusun kembali solusi-solusi menurut prespektif Islam yang lebih efektif, konselor juga memberikan umpan balik terhadap sesi konseling yang telah dijalani konseli.

Tujuan : Konselor mendorong konseli untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi sikap dan perilaku yang baik bagi terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi.

Durasi : ±60 menit

Tempat : Klinik Konseling Islam

**B. Agenda Kegiatan**

Kegiatan ini berlangsung ±60 menit dengan tiga tahap dalam sesi ini.

No	Kegiatan	Durasi	Metode/teknik
1	Pembukaan	5 menit	- Berdoa - <i>Mood Checking</i> - <i>Scaling Question</i>
2	- mendorong konseli untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi sikap dan perilaku yang baik - Mengarahkan dan mendorong konseli agar selalu bersikap dan berperilaku yang alami, sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang selalu bercermin pada Al-Qur'an dan Hadits - Mendorong konseli untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya agar tidak tunduk pada hawa nafsunya	45 menit	- <i>Empatic Listening</i> - Wawancara (dengan menjadikan tahap-tahap konseling spiritual sebagai panduan)
3	Refleksi dan penutup	10 menit	- <i>Scaling question</i> dengan memberikan penilaian

			akan sesi hari ini - <i>posttest</i> - Teknik merangkum (konselor) - Berdoa
--	--	--	---

#### Deskripsi Kegiatan Pertemuan IV

Pada sesi keempat atau sesi terakhir ini, seperti biasanya konselor memberikan pertanyaan tentang gambaran perasaan yang dirasakan konseli saat ini. Konselor mampu memastikan bahwa *mood* konseli dalam keadaan yang baik. Konselor mendorong konseli untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi sikap dan perilaku yang baik bagi terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi serta mengarahkan konseli untuk menjalankan keputusan-keputusan yang telah dipilih. Mengarahkan dan mendorong konseli agar selalu bersikap dan berperilaku yang alami, sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang selalu bercermin pada Al-Qur'an dan Hadits. Dan konselor memberikan pesan agar konseli untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya agar tidak tunduk pada hawa nafsunya, yang dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidupnya individu.

#### 1. Pembukaan dan Menentukan Solusi & Terminasi

<b>Kegiatan</b>	Langkah 1-2
<b>Tujuan</b>	Konselor membantu konseli menyusun kembali solusi-solusi menurut perspektif Islam yang lebih efektif, konselor juga memberikan umpan balik terhadap sesi konseling yang telah dijalani konseli selama 4 sesi ini.
<b>Durasi</b>	50 menit
<b>Skenario</b>	Konselor mendorong konseli untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi sikap dan perilaku yang baik bagi terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi serta

	mengarahkan konseli untuk menjalankan keputusan-keputusan yang telah dipilih. Mengarahkan dan mendorong konseli agar selalu bersikap dan berperilaku yang alami, sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang selalu bercermin pada Al-Qur'an dan Hadits. Dan konselor memberikan pesan agar konseli untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya agar tidak tunduk pada hawa nafsunya, yang dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidupnya individu.
--	---

## 2. Refleksi dan Penutup

<b>Kegiatan</b>	Langkah 3
<b>Tujuan</b>	Konselor merefleksikan konseli terkait pertemuan hari ini sekaligus menutup sesi konseling dengan merangkul dan berdoa bersama
<b>Durasi</b>	15 menit
<b>Skenario</b>	Sebelum sesi berakhir konselor memberikan intruksi kepada konseli untuk menarik nafas dalam-dalam lalu dihembuskan bertujuan agar perasaan konseli menjadi rileks. Konselor meminta konseli untuk memberikan penilaian terkait perasaan dirinya setelah sesi ini serta kepuasan menjalani konseling pada sesi ini “ <i>dari 10 sampai 100 kira-kira berapa?</i> ” Lalu, konselor melanjutkan dengan memberikan umpan balik terkait seluruh sesi yang telah dijalankan. Konselor sambil memberikan <i>posttest</i> kepada konseli agar mengisi sesuai dengan perasaan dirinya setelah melakukan empat kali sesi konseling. Selanjutnya konselor menutup dengan doa bersama serta penyampaian terkait hasil <i>posttest</i> akan diberikan 2 hari ke depan.

Lampiran 5

*Posttest Quarterlife Crisis*

Silahkan anda mengisi identitas diri terlebih dahulu:

Nama/Inisial :  
 Jenis Kelamin :  
 Semester/Angkatan :  
 Umur :

Petunjuk Pengisian Skala

Skala ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *quarterlife crisis* pada mahasiswa akhir semester 6 hingga semester 10 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pada skala ini terdapat 32 pernyataan. Anda diminta untuk memilih salah satu alternatif jawaban yang tersedia dari setiap pernyataan yang menurut anda sesuai dalam menggambarkan pandangan dan perasaan anda saat ini. Berilah tanda (✓) pada salah satu alternatif jawaban.

Berilah pilihan jawaban yang tersedia:

SS : Sangat Sesuai  
 S : Sesuai  
 TS : Tidak Sesuai  
 STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Saya	SS	S	TS	STS
1	Orang-orang disekitar saya turut berperan dalam keberhasilan saya				
2	Saya sering ragu-ragu dalam mengambil keputusan				
3	Apa yang saya lakukan saat ini, saya yakin kelak akan membawa manfaat bagi orang lain				
4	Saya sering berbeda pendapat dengan orang tua, namun bisa mengkomunikasikan dengan baik				
5	Saya tahu apa yang saya inginkan, tetapi saya tidak tahu apa yang harus dilakukan				
6	Saya yakin atas keputusan yang saya ambil, dan saya siap dengan resikonya				
7	Saya merasa tidak termotivasi, kuatir, dan gelisah				
8	Saya sudah merencanakan apa yang harus saya lakukan setelah lulus kuliah				

9	Saya yakin suatu saat saya mampu menemukan arah dan tujuan hidup saya				
10	Memikirkan suatu kecemasan yang belum terjadi menurut saya adalah hal sia-sia				
11	Untuk pertama kalinya saya merasa sudah demikian tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup				
12	Saya berpikir bahwa melanjutkan studi adalah cara yang tepat karena mengingat saya tidak tahu tujuan hidup setelah wisuda				
13	Kebimbangan, kebingungan, dan kecemasan dalam hal karir di masa depan adalah hal yang sering saya alami				
14	Sampai sejauh ini saya merasa tidak mendapatkan apa-apa dari jurusan yang saya ambil				
15	Ketika menghadapi masalah dan kesulitan saya berpikir bahwa seberat apapun hal tersebut pada akhirnya pasti akan berlalu				
16	Saya putus asa terhadap hidup saya				
17	Saya mudah merasakan kegagalan				
18	Mampu memprioritaskan kebutuhan yang berguna untuk masa depan adalah keahlian saya				
19	Saya tahu apa yang saya inginkan dan saya tahu bagaimana cara untuk mendapatkannya				
20	Tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa adalah hal yang saya rasakan dan sangat mengganggu saya				
21	Saya tidak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang sesuatu di luar kendali saya				
22	Saya bisa mengatasi tekanan dari luar yang menginginkan saya untuk segera bekerja dan menikah				
23	Saya mengalami kesulitan dalam menjalin relasi dengan lawan jenis				
24	Saya tidak mampu membuat kriteria calon yang cocok untuk diri saya				

25	Saya bisa belajar dari kegagalan dan kesalahan yang saya alami				
26	Saya belum tahu persis apa kelebihan dan kekurangan saya				
27	Saya menganalisa diri saya sendiri dengan cara berlebihan				
28	Ketika harus menghadapi pilihan yang ada di masa depan, saya merasa tertekan				
29	Biasanya saya selalu menemukan cara untuk menumbuhkan semangat				
30	Saya mampu menyeimbangkan antara kuliah dan organisasi di luar perkuliahan				
31	Saya merasa tidak stabil secara finansial, karena saya tidak bisa mengelolanya dengan baik				
32	Keberhasilan teman-teman saya justru membuat saya termotivasi				

## Lampiran 6

**Lembar Kerja**  
**S-M-A-R-T GOALS<sup>87</sup>**

**SPESIFIK**

Tuliskan harapan/tujuan yang ingin Anda capai di masa depan. Buatlah se-konkrit mungkin dan mulai dari langkah yang terkecil.

**MEASURABLE**

Dari mana Anda tahu harapan/tujuan tersebut sudah tercapai? Apa yang akan Anda lakukan saat itu? Seperti apa orang lain akan mengenali perubahan itu? Apa yang akan berubah dari diri Anda, kegiatan/ sikap apa yang berubah pada diri Anda? Adakah tindakan yang semakin sering Anda lakukan/ justru semakin jarang Anda lakukan?

**ACHIEVABLE**

Pastikan harapan / tujuan Anda tidak terlalu tinggi. Buat tujuan-tujuan kecil sebagai cara untuk meraih tujuan besar. Kalau langkah kecil tidak berhasil, apa tindakan lainnya?

<sup>87</sup> Inayah Agustin, Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter-life Crisis, *skripsi*, (Jakarta:Universitas Indonsesia, 2012).

***REALISTIC & RESOURCED***

Sumber-sumber apa yang Anda perlukan untuk memenuhi harapan/tujuan Anda? Bagaimana Anda memperoleh sumber-sumber tersebut? Kira-kira tantangan apa saja yang akan muncul dalam usaha memperoleh sumber-sumber tersebut?

***TIME LIMITED***

Set waktu yang Anda butuhkan untuk mencapai harapan/tujuan tersebut. 1 minggu/1 bulan/6 bulan dst. Pertimbangkan waktu yg lebih singkat untuk harapan/tujuan-tujuan yg lebih kecil

## Lampiran 7

### Lembar Kerja Goals Counseling

Buatlah 3 buah keinginan atau tujuan sederhana yang ingin Anda capai terkait dengan masalah Anda

## 1. Nama Keinginan / Tujuan :

Langkah yang bisa dilakukan :

Skala 0-10, (0 = paling tidak yakin bisa tercapai hingga 10 = sangat yakin bisa tercapai)

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_

## 2. Nama Keinginan / Tujuan :

Langkah yang bisa dilakukan :

Skala 0-10, (0 = paling tidak yakin bisa tercapai hingga 10 = sangat yakin bisa tercapai)

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_

## 3. Nama Keinginan / Tujuan :

Langkah yang bisa dilakukan :

Skala 0-10, (0 = paling tidak yakin bisa tercapai hingga 10 = sangat yakin bisa tercapai)

0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ 7 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 8 \_\_\_\_\_ 9 \_\_\_\_\_ 10 \_\_\_\_\_

*Lampiran 8***DATA PRIBADI**

Nama lengkap / Panggilan : Nanang Rais / Rais

Tempat Tanggal Lahir : Bantul, Bantul, 27 Oktober 1996

Alamat & Telp : Sidomulyo, Bantul. & 089684818103

Pendidikan terakhir : MAN

Jurusan / Fakultas : IKS ? Dakwah dan Komunikasi

Agama : Islam

Pekerjaan : Photography

Anak ke : 1 dari 1 bersaudara Suku bangsa : Indonesia

Pernah mengikuti konseling sebelumnya? Ya



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## Lampiran 9

## LAPORAN PRAKTIK KONSELING

Disusun Oleh : Mariana Dwi Pancarani N.  
 Nama Konselor : Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Sos.I  
 Kode Konseli : NR

## a. Sesi 1 : Mengidentifikasi Masalah Dan Merancang Tujuan Konseling

<p>Hari Pelaksanaan : 23 Juni 2020          Pukul : 09.00-10.00          Tempat : Klinik Konseling Islam          Nama Konselor : Zaen Musyrifin</p>
<p><b>Observasi Umum :</b>          Konseli datang dengan berpenampilan santai menggunakan kaos panjang dan celana jeans. Posisi duduk tepat di depan konselor dengan ekspresi yang begitu santai dan humoris. Dalam mengisi lembar kerja di awal konseling, Nanang pun juga nampak rileks namun serius dalam menulis. Sembari menulis, konselor tetap mengajaknya berbicara ringan agar suasana tidak terkesan kaku.<sup>88</sup></p>
<p><b>Proses Konseling :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pembukaan</b>            Pada sesi awal, konselor memimpin doa lalu <i>mereview</i> secara singkat tentang proses konseling. diakhir penjelasan, konselor menanyakan tentang harapan-harapan Konseli dari proses konseling yang akan dijalani tiga pertemuan ke depan. Menurut Konseli, ia hanya berharap kebingungan yang sedang ia rasakan dapat mendapatkan sedikit jalan terang.</li> <li>• <b>Deskripsi Kasus</b>            Konseli memiliki beberapa masalah yang mengganggu dirinya yaitu fokus dalam mengejar cita-cita dan cintanya. Beberapa masalah tersebut, antara lain:           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli baru saja diputuskan oleh kekasihnya. Hubungan dengan kekasihnya putus karena konseli melihat kekasihnya berjalan bersama laki-laki lain dan menjalin hubungan dengan laki-laki tersebut</li> <li>- Bisnisnya sedang bangkrut dan konseli harus mengganti uang sebesar 10 juta</li> <li>- Konseli merasa tidak betah di rumah karena sering dibentak oleh ayahnya</li> </ul> </li> </ul>

<sup>88</sup> Wawancara bersama Konselor Klinik Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Pada Tanggal 23 Juni 2020

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skripsi belum dikerjakan karena tidak memiliki semangat, sedangkan ibunya menuntut agar cepat selesai karena mengingat ia sudah semester 10</li> <li>- Merasa jurusannya tidak sesuai dengan hobi yang diambil (Fotografi)</li> <li>• <b>Gejala Masalah</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli belum bisa move on meskipun masih sering berkomunikasi dengan mantannya</li> <li>- Konseli adalah angkat yang tidak memiliki kakak maupun adek dan konseli merasa tidak suka dengan ayahnya</li> <li>- Konseli lebih sering pergi ke warung kopi daripada mengerjakan skripsi</li> </ul> </li> <li>• <b>Analisis Kasus</b> <p>Dari beberapa aspek persoalan konseli, masalah yang perlu diselesaikan ialah dimulai dari memperbaiki hubungannya dengan ayah meskipun rasa kesal belum bisa disembuhkan. Perlu menyelesaikan persoalannya dengan sanga mantan kekasihnya karena hal ini merupakan penyemangat konseli dalam mengerjakan skripsi. Baru setelah skripsi sudah selesai dikerjakan, diharapkan konseli dapat lebih fokus untuk bekerja atau berwirausaha.</p> </li> <li>• <b>Pelaksanaan Kegiatan</b> <p>Pada sesi pertama konselor lebih banyak bertanya agar dapat mengeksplorasi masalah dan mencari persoalan utama yang menyebabkan konseli masuk dalam kategori <i>quarterlife crisis</i>.</p> </li> </ul>
<p><b>Evaluasi Kegiatan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli akan berusaha membicarakan masalahnya secara baik-baik dengan mantan kekasihnya</li> <li>- Konseli akan berusaha membangun hubungan baik dengan ayah angkatnya</li> <li>- Namun, konseli belum bisa menentukan kapan mulai mengerjakan skripsi karena masih lebih nyaman dengan nongkrong dan ngopi daripada berada di rumah</li> <li>- Konselor memberikan tugas rumah berupa lembar kerja kepada konseli</li> </ul>

**b. Sesi 2 : Mengurai Dinamika *Crisis* Yang Sedang Dialami Dengan Prespektif Islam**

<p>Hari Pelaksanaan : Kamis 25 Juni 2020</p> <p>Pukul : 09.030-11.00</p> <p>Tempat : Klinik Konseling Islam</p> <p>Nama Konselor : Zaen Musyrifin</p>
<p><b>Observasi Umum</b></p> <p>Sebelum memasuki ruang klinik, konseli menghabiskan satu batang rokok terlebih dahulu sembari konselor juga mempersiapkan dirinya. Hari ini konseli berpenampilan lebih rapi karena setelah pulang konseling sekalian bermain dengan teman nongkrongnya. Pada saat sudah memasuki ruangan, konselor</p>

memberikan pernyataan bahwa perasaan konseli terlihat lebih nyaman dan senang.

### **Proses Konseling**

- **Pembukaan**

Pada sesi awal, konselor tak lupa memimpin doa dengan dilanjutkan mereview tentang keadaan perasaan yang dirasakan pada hari ini. Dengan memberikan *scale 1-10 (buruk-baik)*, konseli memberikan penilaian terhadap perasaannya dalam angka 8. Konselor memastikan bahwa perasaannya sedang baik-baik saja. tak lupa pula, konselor menanyakan terkait tugas rumah yang diberikan pada sesi sebelumnya, guna untuk tambahan data terkait persoalan *quarterlife crisis* yang sedang dialami konseli.

- **Deskripsi Kasus**

- Masalah asmara yang dialami konseli sudah mulai membaik, karena setelah melaksanakan sesi pertama lalu sudah dibicarakan baik-baik.
- Ganti rugi uang 10 juta sudah mulai bisa dicicil
- Konseli sudah mau memulai mendoakan orang tua angkatnya tetapi tetap ingat perilaku marah ayah angkatnya
- Skripsi belum mulai dikerjakan karena laptop rusak

- **Gejala Masalah**

- Konseli tetap bersabar dan tidak tergoda meskipun sering memotret wanita seksi
- Konseli tidak khusyuk ketika mendoakan orang tua angkatnya
- Konseli belum mau berusaha mengerjakan skripsi meskipun laptopnya rusak
- Konseli belum tau setelah kuliah mau menjadi apa

- **Analisis Kasus**

Teknik muhasabah diri dilakukan untuk menyadarkan bahwa konseli harus tetap mendoakan orang tuanya (meskipun orang tua angkat). Konselor mencoba mengajak konseli menggunakan akal dan qalb untuk menjalankan amanah dengan baik sebagai mahasiswa (yaitu mengerjakan skripsi). Lalu mulai berikhtiar untuk meningkatkan kualitas diri

- **Pelaksanaan Kegiatan**

Pada sesi kedua ini, konselor mengajak konseli untuk melakukan refleksi dan muhasabah diri serta berusaha membantu konseli untuk meningkatkan mood positif.

### **Evaluasi Kegiatan**

Pada sesi kedua ini konseli sudah mulai menerima semua persoalan yang dialami dan mulai mau menyusun rencana atau strategi dalam menyelesaikan persoalannya.

### c. Sesi 3 : Mengenal Dan Mengeksplorasi Diri Sendiri

<p>Hari Pelaksanaan : 29 Juni 2020</p> <p>Pukul : 10.00-11.35</p> <p>Tempat : Klinik Konseling Islam</p> <p>Nama Konselor : Zaen Musyrifin</p>
<p><b>Observasi Umum</b></p> <p>Hari ini Fakultas Dakwah terlihat lebih sepi dari biasanya. Pada kali ini konselor yang sudah datang terlebih dahulu, 10 menit kemudian konseli mulai datang dan berjabat tangan dengan konselor. Penampilan yang dikenakan konseli terlihat santai dengan kaos warna hitamnya.</p>
<p><b>Proses Konseling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pembukaan</b>        Pada sesi awal, konselor tak lupa memimpin doa dengan dilanjutkan mereview tentang keadaan perasaan yang dirasakan pada hari ini. Dengan memberikan <i>scale 1-10 (buruk-baik)</i>, konseli memberikan penilaian terhadap perasaannya dalam angka 8. Konselor memastikan bahwa perasaannya sedang baik-baik saja. selanjutnya konselor memberikan pertanyaan-pertanyaan ringan seperti, “tadi di jalan macet nggak, Mas?”, “apakah sudah mulai mengerjakan skripsinya?” sambil menyinggung terkait muhasabah diri yang ingin konseli lakukan.</li> <li>• <b>Deskripsi Kasus</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Masalah dengan mantan kekasihnya sudah membaik dan tetap berkomunikasi baik dengan tujuan silaturahmi</li> <li>- Konseli semakin semangat untuk mencari rizki Allah agar hutangnya segera terlunasi</li> <li>- Skripsi sudah mulai direncanakan dan akan dikerjakan Minggu depan karena laptopnya sedang diperbaiki</li> <li>- Belum mampu iklas sepenuhnya dalam mendoakan ayah angkatnya</li> </ul> </li> <li>• <b>Gejala Masalah</b>        Pada dasarnya konseli tetap belum mampu iklas ketikan mendoakan ayah angkatnya. Konseli pun sudah mencoba secara rutin mendoakan ayah angkatnya. Namun, ketika ingat kata-kata kasar ayah angkatnya, konseli sempat menghentikan doa. Disini konselor berusaha mengingatkan untuk sennatiasa istighfar disaat ingatan serta perasaan kesal tersebut muncul.</li> <li>• <b>Analisis Kasus</b>        Dalam sesi ini konselor lebih menguatkan sisi positif (potensi positif) yang ada dalam diri konseli, yaitu konseli tetap harus mempertahankan sikap positifnya dalam mendoakan orang tua angkatnya. Konselor mengajak konseli untuk mengirimkan doa Al-Fati’ah kepada orang tua kandung dan orang tua angkatnya setelah selesai sholat lima waktu</li> <li>• <b>Pelaksanaan Kegiatan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengajak konseli agar mengenal dan mau mengeksplorasi diri secara</li> </ul> </li> </ul>

positif
<p><b>Evaluasi Kegiatan</b></p> <p>Dalam sesi ketiga ini konselor menyimpulkan beberapa hal terkait konseling spiritual yang telah dilakukan pada hari ini.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Konseli akan mulai mencoba mengirimkan Al-Fati'ah kepada orang tua kandung dan orang tua angkatnya, karena konseli ingin mendapatkan ketenangan hati kembali dengan mencoba tidak benci dengan ayahnya.</li> <li>- Konseli akan mulai mengerjakan skripsinya agar bisa lebih fokus merancang planning masa depannya, sehingga rasa takut dan cemas bisa lebih berkurang.</li> </ul>

#### d. Sesi 4 : Menentukan Solusi Dan Terminasi Menurut Prespektif Islam

<p>Hari Pelaksanaan : Senin 6 Juli 2020</p> <p>Pukul : 09.00-10.00</p> <p>Tempat : Klinik Konseling Islam</p> <p>Nama Konselor : Zaen Musyrifin</p>
<p><b>Observasi Umum</b></p> <p>Pada sesi keempat atau sesi akhir konselor dan konseli terlihat semakin akrab dan tidak ada rasa canggung. Peneliti mengamati bahwasanya penampilan konseli terlihat lebih resmi karena ternyata setelah selesai konseling aka nada job foto di Magelang.</p>
<p><b>Proses Konseling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pembukaan</b> Seperti biasanya konselor menyambut konseli dengan penuh rasa hangat. Konselor membuka sesi awal dengan berdoa. Selanjutnya, konselor ingin menanyakan mood dan perasaan yang dirasakan konseli pada sesi ini dari angka 10-100 (buruk-baik). Dan konseli mengakui bahwa berada di angka 90 bertanda bahwa perasaan konseli sangat baik dan nyaman. Konselor juga menekankan bahwa di sesi akhir ini lebih rileks dan berbicara santai saja. karena konselor hanya ingin melihat proges keputusan yang telah diambil konseli pada sesi-sesi sebelumnya. Konselor berharap dalam rentang seminggu ini banyak perubahan yang dilakukan konseli. Tak lupa pula konseli menjelaskan kepada konseli, pada sesi terakhir ini aka ada <i>posttest</i> yang harus dikerjakan oleh konseli.</li> <li>• <b>Pelaksanaan Kegiatan</b> Dalam sesi ini konselor hanya <i>mereview</i> kembali terkait keputusan pilihan yang telah diambil konseli. Konseli menceritakan perubahan-perubahan yang telah dirasakan setelah melewati beberapa kali konseling. dalam menjalankan kegiatannya, konseli merasa lebih memiliki banyak energy terutama</li> </ul>

ketenangan hati. Setiap kali gelisah dan emosinya muncul terutama pada saat ingat dengan ayah angkatnya yang kasar, konseli sering berdzikir agar emosinya tidak berlangsung lama. Konselor juga menanyakan bagaimana perasaan konseli dengan sang mantan, “apakah sudah bisa lebih damai?” konseli mengakui bahwa dirinya merasa lebih legowo dan tidak sakit hati lagi karena menyadari bahwa memaafkan jauh membuat hidup tenang. Dan berhubung laptop konseli sudah selesai diservice, konseli juga sudah memulai kembali dalam mengerjakan skripsinya. Konseli juga menyadari perjalanan spiritual yang ia tempuh masih sangat minim sehingga sekarang ingin lebih dekat dengan Allah.

#### **Evaluasi Kegiatan**

- Konseli dapat menyadari secara alami terkait kegelisahan yang ia rasakan ternyata tidak terlepas dari perjalanan spiritualnya yang masih butuh diperbaiki sehingga konseli ingin belajar agama lebih dalam
- Konselor memberikan pesan agar konseli untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya agar tidak tunduk pada hawa nafsunya, yang dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidupnya individu
- Konseli sudah mandiri karena bertanggung jawab dengan pilihan-pilihan keputusan yang telah diambil
- Dari hasil *posttest* terdapat perubahan yaitu dengan turunnya skor *quarterlife crisis* sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarterlife crisis* konseli menjadi lebih rendah.

Ketika melaksanakan konseling spiritual, setiap konselor perlu memperhatikan beberapa tahapan, menurut Erhamwilda dalam bukunya *Konseling Islami*, **tahap-tahap** melaksanakan konseling spiritual diantaranya:

- a. Menciptakan hubungan psikologis yang ramah, penuh penerimaan, keakraban, dan keterbukaan.
- b. Meyakinkan konseli akan terjaganya rahasia dari apapun yang dibicarakan dalam proses konseling sepanjang konseli tidak menghendaki diketahui orang lain.
- c. Wawancara awal berupa pengumpulan data, sebagai proses mengenal konseli masalahnya, lingkungannya dan sekaligus membantu konseli mengenali dirinya dan menyadari dirinya.

- d. Mengeksplorasi masalah dengan perspektif Islam (pada tahap ini konselor mencoba menelusuri tingkat pengetahuan dan pemahaman individu akan hakikat masalahnya dalam pandangan Islam).
- e. Mendorong konseli untuk melakukan *muhashabah* (mengevaluasi diri apakah ada kewajiban yang belum dilakukan, adakah sikap dan perilaku yang salah, sudah bersihkan jiwanya dari berbagai penyakit hati).
- f. Mengeksplorasi tujuan dan hakikat hidup menurut konseli, selanjutnya merumuskan tujuan-tujuan jangka pendek yang ingin dicapai konseli sehubungan dengan masalahnya.
- g. Mendorong konseli menggunakan hati atau *qalb* dalam melihat masalah, dan sekaligus mendorong konseli menggunakan akalanya, dan bertanya pada hati nuraninya.
- h. Mendorong konseli untuk menyadari dan menerima kehidupan yang diberikan Allah penuh keridhaan dan keikhlasan.
- i. Mendorong konseli untuk selalu bersandar dan berdoa mohon dibukakan jalan keluar dari masalahnya kepada Allah Swt, dengan memperbanyak ibadah sesuai yang dicontohkan Rasulullah Saw.
- j. Mendorong konseli untuk mengambil keputusan-keputusan strategis yang berisi sikap dan perilaku yang baik bagi terselesaikannya masalah yang sedang dihadapi.
- k. Mengarahkan konseli dalam melaksanakan keputusan-keputusan yang dibuatnya.

- l. Mengarahkan dan mendorong konseli agar selalu bersikap dan berperilaku yang alami, sehingga terbentuk sikap dan perilaku yang selalu bercermin pada Al-Qur'an dan Hadits.
- m. Mendorong konseli untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya agar tidak tunduk pada hawa nafsunya, yang dikendalikan oleh setan yang menyesatkan dan menyengsarakan hidupnya individu.<sup>89</sup>

Uraian di atas dapat disimpulkan secara garis besar bahwa terdapat 13 (tiga belas) tahap-tahap konseling spiritual yang mempengaruhi proses keberhasilan konseling meliputi, menciptakan hubungan psikologis yang ramah, meyakinkan konseli akan terjaganya rahasia, wawancara awal berupa pengumpulan data, mengeksplorasi masalah dengan perspektif Islam, mendorong konseli untuk melakukan muhashabah, mengeksplorasi tujuan dan hakikat hidup menurut konseli mendorong konseli menggunakan hati atau *qalb*, mendorong konseli untuk menyadari dan menerima kehidupan, mendorong konseli untuk mengambil keputusan-keputusan strategis, mengarahkan konseli dalam melaksanakan keputusan-keputusan yang dibuatnya, mengarahkan dan mendorong konseli agar selalu bersikap dan berperilaku yang alami, mendorong konseli untuk terus menerus berusaha menjaga dirinya agar tidak tunduk pada hawa nafsunya. Ke tiga belas tahap yang dikemukakan oleh Erhamwilda akan digunakan sebagai dasar dalam menyusun modul konseling spiritual.

---

<sup>89</sup> Erhamwilda, *Konseling Islami* (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2009), hlm. 120-121.

## Lampiran 10

**CURRICULUM VITAE****A. Biodata Pribadi**

Nama Lengkap : Mariana Dwi Pancarani Nur  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Tempat, Tanggal Lahir : Blitar, 23 Agustus 1998  
 Alamat Asal : Blitar, Jawa Timur  
 Alamat Tinggal : Papringan, Sleman, Yogyakarta  
 Email : Dwpmariana@gmail.com  
 No. HP : 08977839719

**B. Latar Belakang Pendidikan Formal**

Jenjang	Nama Sekolah	Tahun
<b>TK</b>	AL-Hidayah	2002-2004
<b>SD</b>	SDN Kuningan 1	2004-2010
<b>SMP</b>	SMPN 6 Blitar	2010-2013
<b>SMU</b>	SMKN 2 Blitar	2013-2016
<b>S1</b>	UIN Sunan Kalijaga	2017-2020

## C. Latar Belakang Non Formal

<b>Pendidikan Non Formal</b>	<b>Tahun</b>
Progam Sapa Lansia Kota Yogyakarta Bekerjasama dengan Dinas Kota Yogyakarta	2020-2021
Fasilitator Kelas Inspirasi Blitar Bekerjasama dengan Dinas Pendidikan Kota Blitar	2018-2020

## D. Pengalaman Organisasi

<b>Organisasi</b>	<b>Tahun</b>
Relawan Pusat Layanan Difabel (PLD) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	2017-2019
Asisten Konselor Klinik Konseling UIN Sunan Kalijaga	2018-2020
Bendahara Tilawah UKM JQH-AI Mizan UIN Sunan Kalijaga	2018-2019

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA