

***RATIONAL EMOTIVE THERAPY (RET) UNTUK MENGATASI
QUARTER LIFE CRISIS REMAJA AKHIR DI MAN 2
YOGYAKARTA***



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:

Rr Inggil Saphira Ferozha

NIM: 19102020065

Pembimbing:

Ferra Puspito Sari, M.Pd

NIP. 19910215 201903 2 018

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
2024**

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 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 saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Rr Inggil Saphira Ferozha
NIM : 19102020065
Judul Skripsi : *Rational Emotive Therapy (RET) untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Remaja Akhir di MAN 2 Yogyakarta*

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah Jurusan/Program Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang sosial.

Dengan ini saya berharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 21 November 2023

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Mengetahui:

Kepala Program Studi,

Pembimbing Skripsi,

Slamet, S.Ag, M.Si
NIP. 196912141998031002

Ferra Puspito Sari, M.Pd.
NIP 19910215219032018

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-99/Un.02/DD/PP.00.9/01/2024

Tugas Akhir dengan judul : *RATIONAL EMOTIVE THERAPY (RET) UNTUK MENGATASI QUARTER LIFE CRISIS REMAJA AKHIR DI MAN 2 YOGYAKARTA*

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RR INGGIL SAPHIRA FEROSHA
Nomor Induk Mahasiswa : 19102020065
Telah diujikan pada : Kamis, 28 Desember 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

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

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Ferra Puspito Sari, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 65a81c10aac55



Penguji I
Dr. Irsyadunnas, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 65a7adb04ae65



Penguji II
Anggi Jatmiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 6594adefcc16e



Yogyakarta, 28 Desember 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

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

Valid ID: 65a6a295297f1

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RR Inggil Saphira Ferozha
Tempat dan Tanggal Lahir : Yogyakarta, 01 Mei 2001
NIM : 19102020065
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Ketanggungan WB 2 No. 492 RT 54,
RW 11 Wirobrajan, Yogyakarta
No. HP : 08995136033

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 14 Desember 2023
Yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
99E35AJX950391477

Inggil Saphira Ferozha
NIM 19102020065

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RR Inggil Saphira Ferozha
NIM : 19102020065
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: *Rational Emotive Therapy (RET) untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Remaja Akhir di MAN 2 Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 14 Desember 2023

Yang menyatakan,



Inggil Saphira Ferozha

NIM 19102020065

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : RR Inggil Saphira Ferozha
Tempat dan Tanggal Lahir : Yogyakarta, 01 Mei 2001
NIM : 19102020065
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Alamat : Ketanggungan WB 2 No. 492 RT 54,
RW 11 Wirobrajan, Yogyakarta
No. HP : 08995136033

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubungan dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 14 Desember 2023
Yang menyatakan,



METERAI
TEMPEL
99E35AJX950391477

Inggil Saphira Ferozha
NIM 19102020065

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta

Bapak Kadarisman dan Ibu Tri Retno Haryani

Sebagai bentuk cinta kasih penulis atas kasih sayang, telah mendidik dan membimbing, segala doa, perjuangan dan pengorbanan yang telah mereka berikan.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Berhentilah berfikir berlebihan, sepotong besi rusak karena karatnya sendiri.
Jangan biarkan dirimu rusak karena pikiranmu sendiri. Tidak usah terlalu cemas,
karena cerita hidupmu telah ditulis oleh penulis skenario terbaik.”¹

Habib Umar bin Hafidz



¹ Redaksi, “200+ Kalam Habib Umar Bin Hafidz”, <https://www.rumah-muslimin.com/2022/12/blog-post.html>, diakses tanggal 11 Desember 2022.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah yang senantiasa melimpahkan rahmat, hidayah serta inayahnya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul *Rational Emotive Therapy (RET) untuk Mengatasi Quarter Life Crisis Remaja Akhir* di MAN 2 Yogyakarta. Skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata satu Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah limpahkan kepada baginda Nabiyullah Muhammad SAW.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini dapat terwujud berkat bimbingan dorongan, arahan, dedikasi, bantuan, doa dan semangat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, atas segala bentuk partisipasinya penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil Al Makin, MA. Selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu 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 Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Ibu Dr. Hj. Nurjannah, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan kepada penulis dalam perkuliahan.
5. Ibu Ferra Puspito, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi, terima kasih atas segala bimbingan, masukan, dan pengarahannya dari awal hingga selesainya skripsi.
6. Bapak Drs. H. Mardi Santosa selaku kepala sekolah MAN 2 Yogyakarta yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
7. Bapak Bagus Kurniawan S.Pd selaku konselor MAN 2 Yogyakarta yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan ilmunya kepada saya.
8. Keluarga besar BKI 2019, terimakasih telah menjadi bagian suka dan duka dalam perjalanan menuntut ilmu di UIN Sunan Kalijaga.
9. Teman-teman KKN Mandiri 108 Dusun Jurug, terima kasih untuk segala pengalaman dan ilmu yang telah penulis dapatkan selama pengabdian.
10. Teman-teman PPL BKI 19 MAN 3 Bantul yang selalu memberikan dukungan.
11. Terima kasih untuk sahabat dan rekan kerja saya alifah, linda, maul, ipul, septian, dhika, baba, hani, lina, fia, fitri, ika dan untuk diri saya sendiri karena sudah bisa bertahan dengan segala suka dan duka dalam menempuh pendidikan. Terima kasih sudah mampu menyelesaikan tahap demi tahap hingga akhirnya bisa menyelesaikan skripsi ini.

12. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu. Tiada kata lain selain kata terima kasih yang sebanyak-banyaknya kepada seluruh pihak yang telah bersedia membantu. Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi yang telah dibuat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis akan menerima segala kritik dan saran dari pembaca untuk memperbaikinya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Yogyakarta, 14 Desember 2023

Penulis



Rr Inggil Saphira Ferozha
NIM. 19102020065

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

RR Inggil Saphira Ferozha (19102020065), *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk Mengatasi *Quarter Life Crisis* Remaja Akhir di MAN 2 Yogyakarta, Skripsi, Yogyakarta: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Quarter life crisis remaja akhir merupakan keadaan tidak stabil karena banyaknya pilihan hidup berkaitan dengan masa depan sehingga menimbulkan permasalahan seperti kecemasan, kekhawatiran dan ketakutan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui langkah-langkah *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode pengambilan data observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah konselor yang pernah menangani *quarter life crisis* dengan menggunakan *Rational Emotive Therapy* (RET) dan siswa yang sedang atau pernah mendapat konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk mengatasi *quarter life crisis*. Hasil dari penelitian ini adalah berupa langkah-langkah *Rational Emotive Therapy* (RET). Langkah yang pertama adalah menunjukkan permasalahan irrasional konseli. Pada langkah ini dimana konselor menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya. Langkah yang kedua adalah konselor menyadarkan konseli dan menunjukkan bahwa konseli mempertahankan gangguan emosional dan berpikir tidak logis. Langkah yang ketiga adalah memperbaiki pemikiran konseli memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasionalnya. Langkah yang keempat adalah mengembangkan filsafat hidup yang rasional yaitu menantang konseli untuk mengembangkan filsafat hidup yang rasional sehingga dapat menghindari kemungkinan menjadi korban dari keyakinan-keyakinan yang rasional.

Kata Kunci : *Rational Emotive Therapy* (RET), *Quarter Life Crisis* dan Remaja Akhir

ABSTRAK

RR Inggil Saphira Ferozha (19102020065), Rational Emotive Therapy (RET) for Overcoming the Quarter Life Crisis of Late Adolescents at MAN 2 Yogyakarta, Skripsi, Yogyakarta: Faculty of Speech and Communication of Islamic State Universitas Sunan Kalijaga Yogyakarta.

The quarter life crisis of late adolescence is an unstable state due to the many life choices facing the future that cause problems such as anxiety, worry and fear. One of the efforts that can be made to address this is Rational Emotive Therapy (RET) counseling. The aim of this study was to find out the steps of Rational Emotive Therapy (RET) to address the quarter life crisis in late adolescence. This type of research is qualitatively descriptive with observational, interview and documentation data retrieval methods. The subjects in this study were counselors who had managed a quarter life crisis using Rational Emotive Therapy (RET) and students who were or had received Rational Emotive Therapy (RET) counseling to overcome a quarter life crisis. The results of this study were in the form of Rational Emotive Therapy (RET) measures. The first step is to point out the irrational problem of counseling. It is in this step where the counselor shows the counselor that the problem he is facing is related to his irrational beliefs. The second step is for the counselor to sensitize the counseling and show that the counselor maintains emotional disorders and illogical thinking. The third step is to correct the counselor's thinking. The counselor corrects his thoughts and abandons his irrational ideas. The fourth step is to develop a rational philosophy of life that is to challenge counseling to develop a rational philosophy of life so as to avoid the possibility of falling victim to rational beliefs.

Keywords: Rational Emotive Therapy (RET), Quarter Life Crisis and Late Adolescence

DAFTAR ISI

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PENGESAHAN SKRIPSI	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	iv
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xii
DAFTAR ISI	xiv
BAB I	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Rumusan Masalah	11
D. Tujuan Penelitian	11
E. Manfaat Penelitian	11
F. Kajian Pustaka	12
G. Kerangka Teori	17
H. Metode Penelitian	36
BAB II	43
A. Profil MAN 2 Yogyakarta	43
B. Visi dan Misi MAN 2 Yogyakarta	44
C. Tujuan Umum MAN 2 Yogyakarta	45
D. Struktur Organisasi	46
E. Program Bimbingan dan Konseling MAN 2 Yogyakarta	47
F. Pelaksanaan Konseling <i>Rational Emotive Therapy</i> (RET) di MAN 2 Yogyakarta	55
G. Gambaran Quarter Life Crisis Remaja Akhir Di MAN 2 Yogyakarta	56

H. Profil Subjek AY.....	58
I. Profil Subjek A	60
BAB III	62
A. Menunjukkan Permasalahan Irrasional Konseli	62
B. Menyadarkan Konseli	66
C. Memperbaiki Pemikiran Konseli	69
D. Mengembangkan Filsafat Hidup Rasional	71
BAB IV	72
A. Kesimpulan	72
B. Kritik dan Saran	73
C. Penutup	73
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	79
A. Panduan Penelitian	79
B. Transkrip Wawancara	84



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk memperjelas dan mengantisipasi terjadinya kesalahpahaman dalam penafsiran, peneliti perlu menegaskan istilah-istilah yang terdapat dalam skripsi berjudul “*Rational Emotive Therapy (RET)* untuk mengatasi *quarter life crisis* remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta”. Terdapat beberapa istilah yang peneliti perlu jelaskan sebagai berikut:

1. *Rational Emotive Therapy (RET)*

Menurut Ellis, *Rational Emotive Therapy (RET)* adalah terapi yang memfokuskan pada mengubah pola pikir irasional konseli menjadi rasional yang dapat mempengaruhi perasaan. *Rational Emotive Therapy (RET)* menekankan pada perubahan pola pikir, perasaan dan perilaku.²

Rational Emotive Therapy (RET) adalah proses edukatif yang diberikan konselor kepada konseli untuk merubah pola pikir irasional menjadi rasional dengan memberikan tugas perubahan dan motivasi kepada konseli dengan tujuan konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan merubah pemikiran yang irasional.

² Arifin, Teori-Teori Counseling Umum dan Agama, (Jakarta: PT Golden Terayon Press, 1994), hlm. 173-175.

2. Mengatasi *Quarter life crisis* Remaja Akhir

Menurut KBBI (kamus besar bahasa Indonesia) mengatasi merupakan bentuk menguasai, menanggulangi, mengalahkan keadaan dan sebagainya di mana diperlukan kebijaksanaan para petugas.³

Quarter life crisis menurut Atwood & Scholtz adalah bentuk perjuangan yang dialami seseorang remaja yang akan memasuki usia dewasa awal ketika berhadapan dengan masa depan yang belum pasti contohnya, dalam identitas, hubungan, karir, keluarga dan pertemanan.⁴

Mengatasi *quarter life crisis* remaja akhir adalah menguasai suatu keadaan adanya rasa khawatir, ragu dalam diri dan kebingungan menentukan arah hidup akibat banyaknya pilihan dan tuntutan hidup yang harus dipilih dan dijalani sehingga banyak seseorang yang menjadi stress dan terbebani hidup.

Menurut Papalia dkk, remaja akhir merupakan masa peralihan dengan memiliki banyaknya perubahan dalam aspek fisik, kognitif dan psikososial yang saling berhubungan.⁵

Remaja akhir adalah masa peralihan dari usia anak menuju usia dewasa yang didalamnya terdapat perubahan-perubahan besar ke arah pendewasaan menuju usia dewasa.

3 Kamus Besar. "Bahasa Indonesia (KBBI), "Pengertian Mengatasi KBBI", <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>, diakses tanggal 15 maret 2021.

4 Rahmania dan Tasaufi. "Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19". (Pisula: Prosiding Berkala Psikologi, 2020) hlm 1-16.

5 Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. Aplikasi: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama, 17(1), hlm 25-32.

3. MAN 2 Yogyakarta

MAN 2 Yogyakarta atau Madrasah Aliyah Negeri 2 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah di bawah kementerian agama yang berada di jalan K.H.A Dahlan 130 Yogyakarta. Di mana merupakan MAN yang berada di Yogyakarta dengan berbagai program di dalamnya⁶ MAN 2 Yogyakarta merupakan lokasi penelitian yang pernah/sedang menangani *quarter life crisis* remaja akhir dengan menggunakan *Rational Emotive Therapy* (RET).

Berdasarkan pengertian di atas, maka yang dimaksud dengan judul “*Rational Emotive Therapy* (RET) untuk mengatasi *quarter life crisis* remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta” adalah pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir MAN 2 Yogyakarta dengan menggunakan *Rational Emotive Therapy* (RET).

B. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia pasti akan mengalami proses perkembangan dalam kehidupannya. Setiap perkembangan mempunyai tahapan yang memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda-beda, serta tuntutan dan tugas-tugas yang berbeda yang harus dipenuhi oleh setiap individu. Masa remaja seringkali dianggap masa perkembangan yang paling penting dan sering juga disebut masa-masa usia yang paling bermasalah, sebab di masa ini adalah masa yang penuh perubahan, masa pencarian identitas dan masa kedewasaan. Tahap perkembangan ini bersifat *multidimensional*, yaitu integrasi, fisik, intelektual,

⁶ Kemenag, "MAN 2 Yogyakarta, Madrasah 5 terbaik di DIY", <https://yogyakartakota.kemenag.go.id/man-2-yogyakarta-madrasah-5-terbaik-di-daerah-istimewa-yogyakarta/>, diakses 13 oktober 2021.

emosional, dan sosial. Dalam setiap tugas perkembangan, individu akan tertarik dengan perubahan-perubahan yang akan terjadi pada dirinya dan lingkungannya. Remaja yang sedang dalam proses perkembangan ini akan mendapatkan kejutan secara emosional. Mulai dari mempertanyakan tentang apa yang harus dilakukan untuk mencapai tugas perkembangan baru di masa dewasa kelak.⁷

Menurut Arnett, fase peralihan antara remaja dan dewasa dikenal dengan istilah *emerging adulthood* atau masa transisi yang harus dipersiapkan individu untuk memasuki fase dewasa awal. Peserta didik kelas XII merupakan kelompok individu yang berada di fase remaja akhir menuju dewasa awal atau disebut *emerging adulthood*. Pada fase ini terdapat tuntutan besar akan ketrampilan dan pengetahuan tertentu, yang akan diterima individu untuk menjadi pribadi individu yang dewasa. Selain itu, tahap *emerging adulthood* merupakan tahap pencarian identitas yang penuh dengan masalah, ketegangan emosional, perubahan nilai, isolasi sosial dan penyesuaian diri akan pola hidup. Hal tersebut, membuat individu merasa dirinya berada di tengah-tengah antara usia remaja dengan usia dewasa awal, bahwa individu merasa bukan lagi remaja tetapi belum sepenuhnya berkembang menjadi dewasa.⁸

Beberapa guncangan yang akan dihadapi oleh individu pada usia *emerging adulthood* antara lain, baik secara emosional, intelektual dan sosial. Kondisi tersebut membuat individu mengalami krisis atau disebut dengan *quarter life crisis* yang merupakan fenomena terhadap munculnya perubahan secara terus

7 Sari, Sri Yulia., "Tinjauan perkembangan psikologi manusia pada usia kanak-kanak dan remaja." *Primary Education Journal (PEJ)*, vol.1: 1 (2017), hlm. 46-50.

8 Smith and Defrates. "Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood." (Routledge: Handbook of research on adult learning and development, 2008), hlm 34-67.

menerus, ketidakstabilan, banyaknya pilihan, rasa cemas, khawatir, bingung, panik dan tidak memiliki arah akibat ketidakberdayaan.⁹

Quarter life crisis adalah keadaan yang tidak stabil dikarenakan banyaknya pilihan dalam hidup sehingga menimbulkan khawatir, cemas, kebingungan, bahkan putus asa dalam diri individu yang memasuki usia dewasa awal. *Quarter life crisis* sangat beriringan dengan fase *emerging adulthood*. Fase *emerging adulthood* sendiri adalah proses perkembangan individu ketika telah melewati masa remaja dan sebelum memasuki fase dewasa awal. Fase ini diisi dengan rancangan-rancangan untuk menghadapi masa dewasa dengan tugas perkembangan yang harus dipenuhi oleh setiap individu, seperti individu mulai hidup mandiri, berpisah dengan orang tua, membangun hubungan interpersonal dan mengambil keputusan, serta peningkatan karir dan akademis.¹⁰

Namun tidak semua remaja mampu menghadapi fase tersebut. Banyak remaja yang masih kebingungan menghadapi tugas-tugas dari fase perkembangannya sehingga menyebabkan kecemasan, stress bahkan parahnya dapat menyebabkan depresi dan gangguan kesehatan lainnya. Realita di lapangan peneliti menemukan remaja A siswa kelas XII mengalami situasi sulit mengambil keputusan, kebingungan, khawatir akan kelanjutan akademisnya, tidak percaya diri, takut akan masa depan, ketidakstabilan dalam mengendalikan perasaan emosionalnya dan pikirannya, menjadi jauh lebih sensitif, dan bertolak belakang antara pikiran dan perilakunya. Hal ini serupa dengan gejala psikologis individu

9 Alexandra Robbins, "Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties", (Amerika Library Association:Penguin,2001).hlm 3.

10 Inayah Agustin, Universitas Indonesia "Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter life crisis", Lib Ui, 2012.

yang mengalami *quarter life crisis* diantaranya yaitu bingung, cemas, takut akan kegagalan, keraguan, tidak percaya diri, tidak berani mengambil keputusan dan terbebani oleh tuntutan hidup. Menurut Agustriyana & Suwanto, hal tersebut yang disebut sebagai “Krisis Mental”. Rahmania & Tasaudi, mengatakan bahwa di dalam fase krisis mental terjadi pada remaja akhir yang akan memasuki fase dewasa awal atau disebut sebagai *quarter life crisis* yang merupakan kondisi dimana fase seseorang mengalami rasa cemas berlebihan. Krisis mental atau *quarter life crisis* juga terjadi pada usia remaja akhir, di mana usia ini merupakan usia peserta didik kelas XII sekolah menengah atas, umumnya berusia sekisar 17-18 tahun namun ada juga yang berusia 19 tahun.¹¹ Berbagai faktor yang menyebabkan krisis mental remaja akhir kelas XII salah satunya yaitu *self efficacy* rendah dan prokrastinasi.

Hal ini didukung penelitian dari Mohammad Nanda Anugrah, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh negative antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* dan pengaruh positif antara *quarter life crisis* dengan prokrastinasi akademik pada peserta didik.¹² Hal ini juga didukung penelitian oleh Nicole dan Carolyn dalam penelitian Afnan dkk dengan penelitian mengenai keberadaan *quarter life crisis* pada empat kelompok dewasa muda di mana hasil penelitian mengatakan bahwa lulusan sekolah menengah atas menunjukkan terdapat kecemasan tertinggi dalam *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa peserta

11 Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. "Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19".(Psisula: Prosiding Berkala Psikologi, 2,2020) hlm 1-16.

12 Darminto, E., & Anugrah, M. N. (2021). "Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Self Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas". Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Surabaya, 12(1), hlm 551-558.

didik harus mempersiapkan dirinya untuk menghadapi, melewati dan siap pada tahap tersebut untuk menjadi individu yang dewasa.¹³ Adapun penelitian dari macrae, yang menyatakan bahwa pada usia remaja akhir banyak yang mengalami serangan panik, merasa ragu dengan diri sendiri terutama dengan kemampuannya yang mana merupakan akibat dari *quarter life crisis*.¹⁴ Dalam penelitian Vasquez, menyatakan bahwa usia dewasa awal mudah mengalami *quarter life crisis* dapat disebabkan karena tekanan hubungan interpersonal, tekanan pekerjaan, tuntutan keluarga atau lingkungan sekitar, serta berbagai harapan atau impian-impian yang hendak dicapai. Dapat dikatakan bahwa masa transisi remaja ke dewasa merupakan masa transisi yang kompleks dan banyak terdapat stressor.¹⁵

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh Fransiska Kaligis Program Studi Psikiatri, Fakultas kedokteran Universitas Indonesia, 363 remaja yang berusia 16-24 tahun mudah mengalami gangguan kesehatan atau periode kritis. hal ini didukung dengan penemuan riset yang dilakukan WHO (*World Health Organization*) dimana 1 dari 4 remaja pada rentan usia 16-24 tahun banyak menderita gangguan kesehatan diakibatkan karena tantangan dari proses perkembangan remaja ke fase berikutnya menuju fase dewasa awal. pada fase ini, remaja mengalami gejala emosi dan pikiran irasional. Hal ini dikarenakan adanya situasi atau pengalaman baru yang akan remaja hadapi, selain itu juga

13 Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis". *Jurnal Kognisia*, 3(1), hlm 23-29.

14 Macrae, F. (2011). "Quarter-life' crisis hits three in four of those aged 26 to 30". Retrieved from <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-lifecrisis-hits-26-30-year-olds.html>

15 Vasquez, J. P. R. "Development and Validation of Quarter Life Crisis Scale for Filipinos". (The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development, April 2015), hlm 447-459.

dibutuhkan adaptasi yang baik.¹⁶ Hal ini didukung oleh pernyataan Dr. Muhammad Ainul Rohman seorang psikiatri Alodokter Kemenkes, bahwa remaja berusia belasan tahun mulai dari usia 16 tahun dan seterusnya dapat mengalami *quarter life crisis* dan merasakan gejala-gejala *quarter life crisis*, di mana hal ini merupakan sesuatu hal yang normal terjadi. Hal ini dikarenakan bahwa kondisi tersebut merupakan proses pendewasaan seseorang dalam menentukan sikap ketika menghadapi masalah serta pengaruh dari perubahan hormon dan juga bukan merupakan suatu penyakit.¹⁷ Fase *quarter life crisis* inilah berpotensi mengakibatkan dampak serius pada gangguan kesehatan pada remaja contohnya,, kecemasan berlebihan hingga depresi apabila tidak ditangani, oleh karena itu perlunya penanganan khusus untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja.

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh konselor kepada konseli dengan tujuan mengatasi problem kehidupannya secara *face to face* atau kontak langsung dengan wawancara sesuai dengan keadaan individu yang dihadapinya sehingga tercapai kebahagiaan hidupnya.¹⁸

Menurut Ellis, Rational Emotive Therapy (RET) adalah terapi yang memfokuskan pada mengubah pola pikir irasional konseli menjadi rasional yang dapat mempengaruhi perasaan. *Rational Emotive Therapy (RET)* menekankan pada mengubah pola pikir, perasaan dan perilaku. *Rational Emotive Therapy*

16 Indopositive. "Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk Kesehatan mental remaja dan anak muda indonesia" <https://www.indopositive.org/2022/08/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode.html>. Diakses 01 November 2021.

17 Alodokter,"Apakah remaja belasan tahun bisa mengalami QLC (quarter life crisis)?" <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apakah-remaja-belasan-tahun-bisa-mengalami-qlc->. Diakses tanggal 24 Oktober 2020.

18 Abror Sodik, Pengantar Bimbingan dan Konseling (Yogyakarta:Aswaja Pressindo,2017),hlm.4.

(RET) adalah proses edukatif yang diberikan konselor kepada konseli untuk merubah pola pikir irasional menjadi rasional dengan memberikan tugas perubahan dan motivasi kepada konseli dengan tujuan konseli memiliki rasa percaya diri yang tinggi dan merubah pemikiran yang irasional.¹⁹ Menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET), konseli memiliki kemampuan untuk mencegah, membentengi diri dalam menghadapi berbagai rasa takut yang menyelimuti dirinya dan konflik batin serta dapat bertanggung jawab atas pilihannya tanpa menyesali atas pilihannya yang nantinya konseli mampu beradaptasi dengan lingkungannya.

MAN 2 Yogyakarta terdapat tenaga profesional yaitu seorang konselor yang memberikan pelayanan kepada remaja yang mengalami *quarter life crisis*. Selain itu, di MAN 2 Yogyakarta juga telah terbukti berhasil menangani *quarter life crisis* remaja dengan *Rational Emotive Therapy* (RET) yang dibuktikan dengan adanya perubahan dari remaja dari yang tidak memiliki kepercayaan diri, keraguan dan kecemasan akan kelanjutan akademisnya menjadi semangat untuk meraih impiannya. Meninjau dari permasalahan tersebut, berdasarkan hasil wawancara awal di MAN 2 Yogyakarta, di mana telah menjalankan program layanan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir kelas XII. Konseling individu yang dilakukan oleh konselor menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET). Hal inilah yang mendasari alasan peneliti mengambil judul "*Rational Emotive Therapy*

19 Arifin, Teori-Teori Counseling Umum dan Agama, (Jakarta: PT Golden Terayon Press, 1994), hlm. 173-175.

(RET) dalam mengatasi *quarter life crisis* remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta” serta menetapkan MAN 2 Yogyakarta sebagai tempat penelitian.

Didukung penelitian yang dilakukan Nilawati, *Rational Emotive Therapy* (RET) mampu menurunkan *quarter life crisis* pada individu di fase *emerging adulthood*. Dengan demikian konseling dengan menggunakan pendekatan, *Rational Emotive Therapy* (RET) efektif untuk mengatasi *quarter life crisis*.²⁰ Dalam penelitian Yudha Mustika, menyatakan bahwa konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam mengatasi kecemasan sosial siswa SMP menunjukkan bahwa konseling individu tersebut mampu mengatasi kecemasan sosial dan perubahan perilaku yang lebih baik. Dengan demikian konseling individu tersebut efektif untuk mengurangi kecemasan sosial. Perlu diketahui bahwa kecemasan juga merupakan lingkup dari permasalahan dari *quarter life crisis*.²¹

Berdasarkan hasil observasi awal bahwa konseling melalui pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) melalui pemberian bantuan secara khusus digunakan oleh konselor MAN 2 Yogyakarta kepada konseli yang telah atau sedang mengalami *quarter life crisis* dapat mengurangi rasa ketakutan dan kecemasan yang dialami konseli, dan mampu berpikir positif, ikhlas, dan menerima keadaan. Adanya perubahan yang positif pada sikap maupun perilaku konseli dapat dilihat dari perubahan konseli dalam beraktifitas. Walaupun belum

20 Nilawati, P. “Pengaruh Terapi Rasional Emotif (Tre) Untuk Menurunkan Krisis Seperempat Abad (Quarterlife Crisis) Pada Individu Di Fase Emerging Adulthood”,(Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2022).

21 Larasati, Yudha Mustika. "Peran Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Di Kelas Viii E Pada Siswa Smp Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018." *Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta*, vol.3: 1 2017.

berubah secara keseluruhan sebab semua tidak dapat berubah begitu saja dengan mudah, peneliti berharap agar konseli kedepannya mampu mengelola emosi dengan baik dan menggunakan caranya sendiri untuk mengatasi *quarter life crisis* sehingga konseli dapat mengatasi *quarter life crisis*. Dengan ini peneliti menyimpulkan bahwa konseling individu di MAN 2 Yogyakarta berhasil dalam mengatasi *quarter life crisis* konseli sehingga konseli dapat merubah cara berpikir konseli, menghilangkan rasa cemas dan khawatir, dan fokus terhadap tujuan kedepan. Tujuan penelitian ini dilakukan, yakni ingin memperoleh gambaran mengenai langkah-langkah *Rational Emotive Therapy (RET)* dalam mengatasi *quarter life crisis* remaja di MAN 2 Yogyakarta.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah bagaimana langkah-langkah *Rational Emotive Therapy (RET)* untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui langkah-langkah *Rational Emotive Therapy (RET)* untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan masalah peneliti, maka manfaat yang diharapkan peneliti adalah:

1. Secara Teoritis

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat menambah pengembangan ilmu pengetahuan dalam bimbingan konseling khususnya terkait langkah-langkah *Rational Emotive Therapy (RET)* yang digunakan untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta. Bagi konselor dalam memberikan informasi bimbingan konseling khususnya dalam mengatasi *quarter life crisis* remaja akhir MAN 2 Yogyakarta.

2. Secara Praktis

Sebagai pedoman bagi remaja atau konseli serta konselor dalam mengaplikasikan *Rational Emotive Therapy (RET)* untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta.

- a. Bagi peneliti sebagai calon pendidik, penelitian ini tentunya memberikan manfaat yang besar bagi peneliti dalam hal, untuk mengetahui bagaimana langkah-langkah *Rational Emotive Therapy (RET)* untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta.
- b. Mengatasi *quarter life crisis* remaja yang menjadi peran utama dalam remaja untuk mampu mengatasi *quarter life crisis*.

F. Kajian Pustaka

Hasil pengamatan peneliti hingga saat ini, terdapat beberapa hasil penelitian yang membahas *quarter life crisis*, akan tetapi menekankan pada titik kajian pembahasan dan objek penelitian yang berbeda, dan di antara hasil penelitian yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang dilakukan Meilia ayu Puspita sari yang berjudul “*Quarter life crisis* pada kaum millennial”. Tujuan dari penelitian ini adalah mencari gambaran *quarter life crisis* yang terjadi pada kaum millennial dan bagaimana cara menyikapinya. Hasil dari penelitian ini yakni terdapat kecemasan, tekanan dalam menghadapi masa depan. Adapun faktor tekanan berasal dari lingkungan, perasaan takut akan kekecewaan, kurang percaya diri, khawatir dan belum siap menghadapi masa depan.²²Persamaan dengan penelitian yang peneliti teliti terdapat pada pembahasannya yakni mengenai *quarter life crisis*. Terdapat juga perbedaannya yaitu penelitian ini tidak terdapat penyelesaian masalah dengan konseling untuk mengatasi permasalahan tersebut karena penelitian ini bertujuan mencari gambaran *quarter life crisis* yang terjadi pada kaum millennial dan bagaimana cara menyikapinya sedangkan penelitian yang peneliti teliti terdapat penyelesaian masalah dengan konseling menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)*.

Kedua, penelitian yang dilakukan putri nilawati, yang berjudul “Pengaruh *Terapi Rasional Emotif (TRE)* untuk menurunkan krisis seperempat abad (*quarter life crisis*) pada individu di fase *emerging adulthood*”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh TRE terhadap skor pada individu di fase *emerging adulthood*. Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat penurunan *quarter life crisis* pada individu. Persamaan dengan penelitian yang peneliti teliti yakni terdapat penanganan seorang konselor dalam mengatasi masalah yaitu dengan

22 Sari, Meilia Ayu Puspita, and Wiwien Dinar Prastiti. "Quarter Life Crisis pada Kaum Millennial". (Universitas Muhammadiyah Surakarta:Disertasi, 2021).

menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). Terdapat perbedaannya yaitu terdapat pada metode penelitian yang digunakan yaitu menggunakan kuantitatif sedangkan peneliti menggunakan kualitatif.²³

Ketiga, penelitian yang dilakukan Yudha Mustika, dengan judul “Peran layanan konseling individu dengan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam mengatasi kecemasan sosial di kelas VIII E pada siswa Smp Negeri 1 Gondang Rejo Tahun Pelajaran 2017/2018”. Konseling individu dengan pendekatan RET (*Rational Emotive Therapy*) dengan teknik *assertive training*, *teknik self modeling*, dan teknik imitasi dalam mengatasi kecemasan sosial siswa SMP dimana menunjukkan bahwa konseling individu tersebut mampu mengurangi kecemasan sosial dan perubahan perilaku yang lebih baik.²⁴ Persamaan dengan penelitian yang peneliti teliti yakni terdapat penanganan seorang konselor dalam mengatasi masalah yaitu dengan menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). Adapun perbedaannya yakni penelitian ini mengkaji mengenai kecemasan sosial siswa SMP sedangkan penelitian yang peneliti teliti mengenai *quarter life crisis* remaja, teknik konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) ini menggunakan teknik *assertive training*, *teknik self modeling*, dan teknik imitasi sedangkan yang peneliti gunakan yaitu teknik pengajaran, persuasive, konfrontasi, dan teknik pemberian tugas.

23 Nilawati, P. “Pengaruh Terapi Rasional Emotif (Tre) Untuk Menurunkan Krisis Seperempat Abad (Quarterlife Crisis) Pada Individu Di Fase Emerging Adulthood”.(Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2022).

24 Larasati, Yudha Mustika. "Peran Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy (Ret) Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Di Kelas Viii E Pada Siswa Smp Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018." (Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta 3.1 (2017).

Keempat, penelitian yang dilakukan Dano, “Pengaruh konseling kelompok *Rational Emotive Therapy* (RET) terhadap kecerdasan emosional pada siswa Kelas X SMA Negeri 4 Kota Gorontalo”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok *Rational Emotive Therapy* terhadap kecerdasan emosional siswa kelas X SMA Negeri 4 Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *Rational Emotive Therapy* terhadap kecerdasan emosional siswa SMA Negeri 4 Gorontalo.²⁵ Persamaan dengan penelitian yang peneliti teliti yakni terdapat penanganan seorang konselor dalam mengatasi masalah yaitu dengan menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET). Adapun perbedaan dengan penelitian yang peneliti teliti terletak pada variabel. Penelitian ini mengkaji kecerdasan emosional sedangkan variabel peneliti mengkaji mengenai *quarter life crisis* dan juga metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif sedangkan metode peneliti gunakan yaitu kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok *Rational Emotive Therapy* (RET) terhadap kecerdasan emosional siswa sedangkan penelitian peneliti untuk mengetahui langkah-langkah *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk mengatasi *quarter life crisis* remaja akhir MAN 2 Yogyakarta.

Kelima, Penelitian yang dilakukan M. Nanda Anugrah P dan Eko Darminto, “Hubungan antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* dan prokrastinasi akademik di fase remaja akhir pada peserta didik kelas XII SMA”.

²⁵ Dano, S. R. (2019). “Pengaruh Konseling Kelompok *Rational Emotive Therapy* (Ret) Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 4 Kota Gorontalo”. Skripsi, 1(111415039).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *quarter life crisis* dengan *self efficacy* dan hubungan positif antara *quarter life crisis* dengan prokrastinasi akademik. Persamaan dengan penelitian yang peneliti teliti yakni pada variabel *quarter life crisis* dan subjek adalah remaja akhir peserta didik kelas XII SMA. Adapun perbedaannya yaitu terletak pada metode penelitian.²⁶

Berdasarkan beberapa penelitian karya ilmiah di atas, terlihat perbedaan dengan penelitian ini, yakni terletak pada fokus pembahasan, variabel, objek, metode penelitian, subjek dan lokasi peneliti. Bahwa fokus penelitian ini adalah lebih mengarah pada bagaimana langkah-langkah *Rational Emotive Therapy* (RET) yang dilakukan konselor untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta namun juga ada persamaan pada permasalahan yang dikaji yakni *quarter life crisis* dan terdapat penanganan seorang konselor dalam mengatasi masalah yaitu dengan menggunakan pendekatan konseling *Rational Emotive Therapy* (RET), namun terdapat perbedaan pada kajian pembahasan dan teknik konseling dalam penyelesaian masalah. Berdasarkan literatur dari beberapa penelitian sebelumnya, peneliti ketahui bahwa sejauh ini belum menemukan penelitian yang secara khusus meneliti dengan judul dan pembahasan yang sama.

26 Darminto, E., & Anugrah, M. N. (2021). "Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Self Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas". *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 12(1), hlm 551-558.

G. Kerangka Teori

1. Tinjauan tentang *Rational Emotive Therapy* (RET)

a. Pengertian *Rational Emotive Therapy* (RET)

Menurut Namora L.Lubis *Rational Emotive Therapy* (RET) adalah mengajarkan dan membenarkan perilaku konseli melalui perubahan cara berpikir konseli yang irasional menjadi rasional. Tugas konselor adalah memberikan proses edukatif yang akan diberikan kepada konseli, konselor bertindak sebagai pendidik dengan memberikan tugas kepada konseli serta mengajarkan atau memberikan strategi untuk memperkuat proses berpikirnya.²⁷

Rational Emotive Therapy (RET) dikembangkan oleh Albert Ellis pada tahun 1962. *Rational Emotive Therapy* (RET) merupakan terapi yang berlandaskan pada asumsi pada keyakinan manusia, antara lain:

- 1) Bahwa manusia memiliki kekurangan dan keterbatasan serta mampu mengatasi permasalahan hingga taraf tertentu.
- 2) Bahwa manusia harus berpikir, berperasaan dan berperilaku secara rasional dan logis sehingga mencapai kebahagiaan hidup.
- 3) Bahwa sebagian orang berpegang pada kepercayaan irasional atau tidak masuk akal, yang sudah tertanam sejak kecil dalam lingkungannya atau keyakinan yang diciptakan sendiri.

²⁷ Namora Lumongga Lubis hasnida, konseling kelompok, (Jakarta: kencana ,2016), hlm 152-153.

- 4) Bahwa manusia lahir dengan potensi, baik untuk berfikir rasional, jujur dan mencintai tetapi manusia juga memiliki kecenderungan untuk menghancurkan dirinya.²⁸

b. Tujuan *Rational Emotive Therapy (RET)*

Menurut Muhammad Surya, Tujuan utama konseling *Rational Emotive Therapy (RET)* adalah sebagai berikut:

- 1) Mengubah dan memperbaiki cara berpikir, sikap, persepsi, keyakinan, serta pandangan irasional konseli menjadi rasional dan logis supaya konseli mampu mengembangkan diri seoptimal mungkin melalui perilaku afektif yang positif.
- 2) Menghilangkan gangguan emosional yang selama ini merusak diri sendiri, contohnya, rasa cemas, rasa takut, rasa marah dan rasa bersalah.

Dengan demikian, tujuan utama dalam penerapan konseling *Rational Emotive Therapy (RET)* adalah menyadarkan, menunjukkan dan membebaskan konseli bahwa cara berpikir irasional dan tidak logis merupakan penyebab gangguan emosional dan menggantinya dengan cara-cara yang rasional dan logis.²⁹

Menurut Albert Ellis, penyebab manusia berpikir irasional diantaranya:³⁰

- 1) Bahwa manusia ingin dihargai, dicintai dan dihormati.
- 2) Bahwa manusia ingin hidup sempurna.

28 Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, "Bimbingan dan Konseling Islami di Sekolah Dasar", (Jakarta: Bumi Aksara, 2012), hlm 113-114.

29 Namora Lumongga Lubis hasnida, "konseling kelompok", (Jakarta: kencana ,2016), hlm. 147.

30 Arifin, "Teori-Teori counseling Umum dan Agama",(Jakarta: Golden Terayon Press,1994), hlm. 93.

- 3) Bahwa manusia memandang cobaan dalam hidup ialah hal yang tidak diinginkan.
- 4) Bahwa manusia itu, ada yang baik adapula yang jahat.
- 5) Bahwa manusia memandang rasa ketidakbahagiaan, ketidaksenangan atau ketidakpuasan datangnya dari luar dirinya.
- 6) Bahwa manusia cenderung lebih mudah menghindari tanggung jawab, menghiraukan masalah atau kesulitan-kesulitan yang dihadapi daripada menghadapinya.

c. Ciri-Ciri *Rational Emotive Therapy (RET)*

Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* memiliki ciri-ciri sebagai berikut: ³¹

1) Aktif-direktif

Dalam proses konseling, konselor lebih aktif dari konseli dalam membantu mengarahkan permasalahan konseli dalam menghadapi masalah.

2) Kognitif-eksperiensial

Hubungan yang berfokus pada aspek kognitif konseli dan berfokus pada teratasinya masalah konseli yang rasional.

3) Emotif-eksperiensial

Hubungan yang berfokus pada aspek emotif konseli dengan mempelajari sumber dari gangguan emosional konseli hingga mencari akar dari keyakinan yang salah yang mendasari gangguan tersebut.

4) Behavioristik

³¹ Mohammad Surya, "Teori-Teori Konseling", (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003), hlm 16.

Hubungan dengan berfokus pada perubahan perilaku dalam diri konseli.

d. Teknik-Teknik Pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)*

Berikut merupakan teknik konseling *Rational Emotive Therapy (RET)*, antara lain:³²

1) Teknik Pengajaran

Dalam teknik pengajaran, konselor lebih aktif dari konseli. Teknik ini, memberikan kebebasan konselor untuk berbicara serta menunjukkan sesuatu kepada konseli, contohnya, menunjukkan ketidaklogisan dalam berpikir konseli secara langsung dapat menimbulkan gangguan emosional pada konseli.

2) Teknik Persuasif

Konselor meyakinkan konseli untuk mengubah pandangannya, karena pandangan yang konseli anggap “benar”, tidaklah benar atau dapat diterima.

3) Teknik Konfrontasi

Konselor meluruskan cara berpikir konseli yang irasional kemudian mengembalikan pola berpikir konseli ke arah rasional.

4) Teknik Pemberian Tugas

Konselor memberikan tugas kepada konseli untuk mencoba melakukan tindakan tertentu dalam situasi nyata. Teknik ini digunakan untuk memperbaiki kekeliruan atas cara berpikir konseli yang salah.

32 Gerald Corey, “Teori dan Praktek Konseling dan prioterapi”, (Bandung: PT Eresco,1988), hlm 255-256.

e. Langkah-Langkah Konseling *Rational Emotive Therapy (RET)*

Menurut Albert Ellis, konsep dasar yang digunakan pada pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* didasarkan pada teori A-B-C, yakni:³³

A: *Activating Experience* (pengalaman aktif) adalah keadaan, tingkah laku atau peristiwa yang dialami individu.

B: *Belief System* adalah cara memandang individu terhadap suatu hal berkaitan dengan *Activating Experience*.

C: *Emotional Consequence* adalah tindakan atau reaksi individu positif atau negatif bahwa A tidak langsung menimbulkan C melainkan semua bergantung pada B.

Adapun langkah-langkah konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy (RET)* yaitu sebagai berikut:³⁴

Langkah pertama, menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya, menunjukkan bagaimana konseli mengembangkan nilai-nilai dan sikap-sikapnya, dan menunjukkan secara kognitif bahwa konseli memasukan banyak “keharusan”, “sebaiknya”, dan “semestinya”. Konseli harus belajar memisahkan keyakinan-keyakinan irasionalnya.

Langkah yang kedua, membawa konseli ke seberang tahap kesadaran dengan menunjukkan bahwa ia sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosional untuk tetap aktif dengan terus menerus berpikir secara tidak logis

³³ Gerald Corey, “Teori dan Praktek Konseling dan prioterapi”, (Bandung: PT Eresco,1988), hlm 293-295.

³⁴ Ibid 249-250.

dan dengan mengulang-ulang kalimat-kalimat yang mengalahkan diri dan yang mengekalkan pengaruh masa kanak-kanak.

Langkah yang ketiga, berusaha agar konseli memperbaiki pikiran-pikirannya dan meninggalkan gagasan-gagasan irasionalnya. RET (*Rational Emotive Therapy*) berasumsi bahwa keyakinan-keyakinan yang tidak logis itu berakar dalam sehingga biasanya konseli tidak bersedia mengubahnya sendiri.

Langkah terakhir dalam proses terapi ini adalah menantang konseli untuk mengembangkan filsafat hidup yang rasional sehingga dia bisa menghindari kemungkinan menjadi korban dari keyakinan-keyakinan yang irasional.

f. Kelebihan dan Kekurangan *Rational Emotive Therapy (RET)*

Adapun kelebihan dan kekurangan dari pendekatan konseling *Rational Emotive Therapy (RET)* yaitu sebagai berikut³⁵

- 1) Kekurangan
 - a) Mengabaikan “masa lalu” konseli
 - b) Terlalu konfrontatif
 - c) Fokus terapi ini bukan hanya mengikuti perasaan tetapi pemikiran dan juga tindakan.
 - d) Konseli berkapasitas intelektual rendah sehingga memerlukan waktu yang lebih banyak.

³⁵ Namora Lumongga Lubis hasnida, “konseling kelompok”, (Jakarta: kencana ,2016), hlm. 155-156.

2) Kelebihan

- a) Fokus pada bagaimana individu dalam menafsirkan dan merespon terhadap peristiwa yang dialaminya
- b) Mampu mengubah keyakinan irasional dengan menentang (*dispute*) cara berpikir yang salah
- c) Mengajarkan cara untuk menerapi diri sendiri tanpa bantuan pada konselor (metode belajar aktif).
- d) Meyakinkan konseli bahwa dengan pola pikir yang baru akan menghasilkan kehidupan yang baik.
- e) Memiliki strategi intervensi lengkap, mencakup berbagai teknik yaitu teknik kognitif, emotif dan behavioral (kombinasi).

2. Tinjauan Tentang *Quarter Life Crisis*

a. Definisi *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner menjelaskan *quarter life crisis* adalah sebuah krisis dimana individu berada dalam keadaan yang belum siap atau ketidaksiapan pada proses masa transisi remaja menuju dewasa awal. Selain itu, banyaknya tuntutan dan pilihan yang diberikan oleh lingkungan yang kemudian memunculkan rasa bimbang, ragu, cemas terhadap hidup dan masa depan, serta rasa takut akan kegagalan sangat tinggi. *Quarter life crisis* merupakan periode seseorang berusia 18-29 tahun yang merasa khawatir, bingung, galau akan ketidakpastian hidup dan merasa tidak memiliki arah. Biasanya, kekhawatiran tersebut meliputi masalah yang berkaitan dengan masalah percintaan, relasi, karier, dan kehidupan sosial. Keadaan tersebut

terdapat perasaan takut terhadap keberlangsungan hidup di masa depan, termasuk di dalamnya tentang karier, relasi dan kehidupan sosial.³⁶

b. Ciri-Ciri *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner, terdapat 7 ciri-ciri yang dapat diketahui saat seseorang mengalami *quarter life crisis*, di antaranya sebagai berikut:³⁷

1) Bimbang dalam pengambilan keputusan

Di usia remaja akhir menuju dewasa awal adalah masa transisi dimana individu dituntut untuk mandiri, utamanya dalam mengambil keputusan. Banyaknya pilihan hidup menimbulkan ketakutan dan kebingungan bagi individu dalam mengambil keputusan atas pilihan mana yang menentukan masa depannya. Individu sangat berhati-hati dalam menentukan keputusannya, karena di masa ini keputusan individu berkaitan dengan masa depannya. Tidak adanya pengalaman sebelumnya menyebabkan kecemasan individu dalam mengambil keputusan, apakah keputusan yang sudah diambil sudah tepat ataukah belum. Dalam pengambilan keputusan individu membutuhkan dorongan dari orang terpercaya contohnya, orang tua.

2) Putus asa

Individu berputus asa akan apa yang telah ia lakukan. Kegagalan adalah salah satu penyebab individu menyerah atas sesuatu yang ia inginkan dan

³⁶ Alexandra Robbins and Abby Wilner, "Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your \ Twenties", (New York: Tarcher Penguin, 2001), hlm.3.

³⁷ Black Allison, 2010. "Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student", (ProQuest Dissertations And Theses (PQDT), 2010).hlm 5.

menganggap bahwa usaha yang telah individu lakukan adalah sia-sia belaka karena tidak mendapatkan hasil sesuai harapannya.³⁸

3) Penilaian diri yang negatif

Individu ragu akan kemampuan diri sendiri dan beranggapan bahwa hanya dirinya yang mengalami hal sulit walaupun realitanya setiap orang pada seusiannya juga mengalami hal yang sama sehingga individu seringkali membandingkan dirinya dengan orang lain dan beranggapan bahwa dirinya lebih rendah dibandingkan orang lain lalu timbulah pertanyaan apakah ia mampu melewati tantangan-tantangan tersebut. Hal ini menyebabkan individu tertekan akan hal-hal yang tidak ia harapkan.

4) Terjebak dalam situasi yang sulit

Individu mengetahui apa yang harus dilakukan untuk menghadapi kesulitan tetapi dirinya tidak tahu bagaimana cara memulainya.

5) Cemas

Individu merasa cemas disebabkan karena ia menuntut dirinya agar bisa melakukan sesuatu dengan sempurna dan tidak ingin menghadapi kegagalan.

6) Tertekan

Individu merasa terbebani karena masalah yang ia hadapi semakin berat, merasa cemas, takut dan tertekan sehingga mengganggu aktivitasnya yang dilakukan tidak dapat dilakukan secara maksimal.

³⁸ Black Allison. "Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student", (ProQuest Dissertations And Theses (PQDT), 2010).hlm 5.

7) Khawatir terhadap hubungan interpersonal

Individu sangat khawatir akan hubungan dengan lawan jenis maupun dengan keluarga dan juga teman. Individu mengkhawatirkan apakah individu mampu menyeimbangkan hubungannya dengan keluarga, teman, pasangan, dan karirnya.

c. **Fase *Quarter Life Crisis***

Adapun 5 (lima) fase yang dialami individu dalam *quarter life crisis* antara lain:³⁹

- 1) Fase pertama, ketidakberdayaan dalam memutuskan sesuatu dalam hidup dan terjebak dalam berbagai pilihan-pilihan dalam hidupnya.
- 2) Fase Kedua, adanya dorongan kuat untuk mengubah situasi.
- 3) Fase Ketiga, melakukan eksekusi krusial, contohnya, mengambil atau memutuskan sesuatu dan mencoba hal-hal baru.
- 4) Fase Keempat, mengarahkan dan mengendalikan arah tujuan kehidupannya.
- 5) Fase Kelima, memfokuskan kehidupan dalam pemenuhan tujuan individu.

d. **Faktor *Quarter Life Crisis***

Seseorang mengalami *quarter life crisis* dipengaruhi oleh beberapa faktor yang muncul dalam diri individu (internal) yang berasal dari pemikiran diri

³⁹Atwood, Joan D and Corinne Scholtz. "The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?." (Contemporary Family Therapy 30.4 .2008), hlm 256.

sendiri mengenai berbagai aspek kehidupan maupun dari luar individu (eksternal), yaitu:⁴⁰

1) Faktor Internal

a) *Identity Exploration*

Proses eksplorasi seseorang menuju kedewasaan. Individu mencari jati diri dan mengeksplorasi diri. Individu juga mulai menanyakan hal-hal yang sebelumnya tidak dipikirkan secara serius. Timbul pertanyaan untuk apa hidup, apakah sejauh ini saya berguna dan lain sebagainya. Melalui pertanyaan-pertanyaan tersebut proses pencarian identitas mulai membuat individu merasa kebingungan dan cemas, sehingga identitas diri pada akhirnya akan membangun kesadaran pada pilihan hidupnya.

b) *Instability*

Pada tahap *emerging adulthood* individu akan mengalami perubahan secara terus menerus. Perubahan ini disebabkan oleh beberapa hal yakni masuk dunia perkuliahan, masuk dunia kerja, akan menikah dan telah menyelesaikan sekolah. Perubahan-perubahan tersebut menuntut individu agar selalu siap dalam keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakan.

c) *Being Self-Focused*

Individu mulai mandiri, mengambil keputusan sendiri dan bertanggung jawab atas pilihannya, hingga membekali diri untuk masa dewasa.

⁴⁰ Jeffrey Jensen Arnett, "Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties", (New York: Oxford University Press) hlm. 8.

Banyaknya keputusan berat yang harus diambil berkaitan dengan masa depannya.

d) *Feeling in between*

Masa seseorang ketika berada pada antara dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi kriteria untuk menjadi dewasa karena individu masih belum dewasa secara penuh. Terkadang individu merasa bahwa dirinya bukan lagi remaja, namun di sisi lain individu merasa bahwa dirinya belum memenuhi kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab atas dirinya sendiri, membuat keputusan, mandiri secara finansial.

e) *The Age of Possibilities*

Individu dihadapi dengan berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan maupun pasangan. Pada tahap ini individu memiliki harapan yang luar biasa akan masa depannya hingga muncul kekhawatiran apabila harapan tersebut tidak tercapai.

2) Faktor Eksternal

Adapun faktor yang berasal dari luar diri individu (eksternal) *quarter life crisis* sebagai berikut⁴¹:

a) Relasi (keluarga, percintaan, teman)

Individu mulai mempertanyakan relasi yang sedang dan akan dibangun baik relasi keluarga individu menanyakan apakah individu mampu hidup mandiri dan tidak membebani orang tua kemudian timbul keinginan

41 Black Allison, 2010. "Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student", (ProQuest Dissertations And Theses (PQDT), 2010).hlm 54.

untuk mandiri walaupun belum mampu secara finansial, juga relasi dengan lawan jenis dan juga teman. Dimana individu mulai mengkhawatirkan dengan siapa ia akan menikah dan teman mana yang benar-benar dianggap sebagai teman sejati.

b) Pekerjaan dan Karir

Individu mulai memikirkan mengenai karir bahwa dengan sekolah saja tidak membantu dan mempersiapkan individu di dunia kerja. Dimana dalam dunia kerja banyak persaingan dan dituntut untuk cepat beradaptasi sehingga menyebabkan individu merasa stress bahkan depresi. Individu merasa kebimbangan yakni antara memilih pekerjaan sesuai minat dan potensi atau pekerjaan yang sesuai kebutuhan.

c) Tantangan di bidang akademis

Individu merasa tidak sesuai dengan bidang yang diminatinya dan keraguan tentang akademis selanjutnya yang akan ditempuh, sehingga menimbulkan keraguan dan kekhawatiran.

e. **Area Permasalahan dalam *Quarter life crisis***

Nash dan Murray mengemukakan bahwa individu yang mengalami *quarter life crisis* mempunyai berbagai pertanyaan dalam pikirannya tentang aspek kehidupan. Aspek-aspek tersebutlah yang menjadi area permasalahan individu, antara lain sebagai berikut:⁴²

1) Identitas diri

42 Karpika, I. Putu, dan Ni Wayan Widiyani Segel. "Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia."(Widyadari: Jurnal Pendidikan 22.2.2021),hlm 513-527.

Individu memiliki rasa antusias juga kekhawatiran mengenai identitasnya dikarenakan individu mulai mencari dan bertanya-tanya tentang esensi fase dewasa. Individu mulai memperhatikan penampilan, pembawaan diri hingga ekspresi emosionalnya dan individu mudah khawatir, *overthinking* terhadap hal-hal mengenai dirinya.

2) Teman, percintaan dan relasi dengan keluarga

Individu mulai mempertanyakan tentang pasangan jiwa, hubungan interpersonal, hubungan keluarga dan pertemanan. Contohnya: pasangan ideal, hidup mandiri, mencari teman sejati yang bisa diandalkan.

3) Tantangan di bidang akademis, karir

individu menanyakan mengapa dia harus memutuskan untuk melanjutkan jenjang kuliah sementara di sisi lain dia mempunyai minat di bidang lain, bagaimana individu memperoleh kesuksesan setelah berkuliah.

4) Mimpi dan harapan

Individu mempertanyakan angan-angan dan harapan untuk kehidupan di masa depan, contohnya: bagaimana individu menemukan minatnya, mengejar targetnya, hingga cara individu mengatur atau merubah kembali harapannya tersebut.

f. Mengatasi *Quarter Life Crisis*

Dalam proses perkembangan pasti ada fase dimana individu merasa cemas, khawatir, frustrasi, bimbang dan bingung. Berikut usaha dalam mengatasi *quarter life crisis*:⁴³

1) Fokus

Fokus pada hal-hal penting saat ini. Simpan energi dan hindari multitasking supaya dapat mengatasi masalah yang sedang dihadapi saat ini. Gunakan diri sendiri dalam hal yang mampu membuatmu berkembang dan tidak perlu ikut campur dalam masalah orang lain.

2) Mencari bantuan

Peran teman, keluarga atau pasangan sangat diperlukan untuk mendukung kita dalam hal apapun. Tetapi, ketika kita merasa lingkungan kita tidak mendukung, kita dapat mencari bantuan ke konselor atau psikolog.

3) Membuat rencana

Dalam hidup memerlukan rencana kedepan, hidup tanpa tujuan akan membuat kita semakin bingung. Membuat rencana dalam 1 sampai 5 tahun dengan jelas. Rencana yang telah dibuat bertujuan untuk membantu mengukur sejauh mana perkembangan. Lakukanlah riset sebelum membuat rencana supaya rencana yang sudah kita susun jauh lebih matang.

⁴³ Kampus Psikologi." Quarter life crisis dan cara menghadapinya".<https://kampuspsikologi.com/quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya/>. Diakses 10 Februari 2021.

4) Mengembangkan potensi

Individu harus mengenal kelemahan dan kelebihan diri sendiri. Hanya individu yang mengetahui potensi yang ada di dalam dirinya. Dengan mengenali potensi, individu memiliki fokus tujuan yang jelas dalam hidup. Kembangkan potensi yang dimiliki dengan konsisten, serta mengikuti komunitas, seminar agar memperdalam potensi.

5) *Mindfulness*

Refleksi diri dengan menenangkan diri atas segala permasalahan hidup. Menenangkan pikiran dan hati serta menghayati segala sesuatu yang terjadi dan memikirkan sesuatu termasuk *mindfulness*.

6) Bertanggung-jawab

Sebaik-baik rencana yang telah dibuat tidak selalu berjalan dengan mulus. Individu tidak bisa menyalahkan keadaan ataupun siapapun atas kegagalannya, tetapi yang harus dilakukan adalah mengambil alih kontrol diri dan berlatih bertanggung jawab untuk menerima keadaan. Dari hal kecil ini akan memberi dampak besar dikemudian hari.

7) Seimbang

Sesuatu hal yang berlebihan itu tidak baik, maka dalam kehidupan pun demikian harus seimbang. Sahabat buruk ketika menghadapi *quarter life crisis* yakni *overthinking*. Hidup seimbang harus menjaga pikiran, jiwa dan raga. Untuk menjaga pikiran yaitu dengan tidak *overthinking* tetapi bisa dengan berlatih *mindfulness*. Sedangkan menjaga jiwa atau perasaan yaitu dengan menyadari apa yang kita rasakan. Menjaga raga yaitu dengan

pola hidup yang sehat, contohnya, makan yang teratur dan bergizi, olahraga yang teratur dan istirahat yang baik.

8) Berhenti membandingkan dengan orang lain

Hidup bukanlah ajang perlombaan. Semua memiliki jalan menuju *finish* yang berbeda-beda. Ketika sedang menghadapi *quarter life crisis*, tetap semangat dan jangan menyerah atau putus asa apalagi karena melihat teman sudah selangkah lebih di depan atau lebih sukses. Sukses tidak harus di usia muda, belum tentu yang dilihat sukses dengan waktu cepat kedepannya akan tetap bertahan. Sebab tidak pernah tahu, jadi tetap lakukan yang terbaik dari versi diri sendiri. Sebab sukses butuh kerja keras dan usaha yang konsisten serta semangat dan pantang menyerah.

3. Remaja Akhir

a. Pengertian Remaja Akhir (17 atau 18-24 tahun)

Pada fase remaja akhir, remaja ingin menjadi pusat perhatian dan menonjolkan dirinya. Remaja cenderung idealis, mempunyai cita-cita tinggi, memiliki energi dan semangat yang besar. Remaja berusaha memantaskan diri, ingin mencapai keadaan yang ideal. Remaja sudah mampu berpikir matang dan fokus pada masa depan, mewujudkan harapan dan cita-cita. Menurut Papalia dkk, masa remaja merupakan masa peralihan dengan banyaknya perubahan dalam aspek fisik, kognitif dan psikososial yang saling berhubungan.⁴⁴ Menurut Sarwono, terdapat 3 tahapan perkembangan yang

⁴⁴ Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), hlm 25-32.

dapat membantu remaja menyesuaikan diri untuk menjadi dewasa, yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir. Pada masa remaja akhir terdapat penguatan menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya kemampuan berpikir, minat dan ego yang kuat, perasaan ingin merasakan pengalaman baru, serta dapat memisahkan antara hal-hal yang bersifat pribadi ataupun umum⁴⁵

Fase remaja yang digunakan dalam penelitian ini adalah fase remaja akhir dari rentan usia 17-24 tahun. Di mana fase ini merupakan fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan pencarian jati diri, ketidakstabilan, fokus terhadap diri sendiri, bimbang, dan banyaknya kemungkinan serta tantangan yang berbeda dari proses perkembangan sebelumnya. Peserta didik kelas XII merupakan kelompok individu di fase remaja akhir menuju dewasa awal atau disebut *emerging adulthood*. Peserta didik merasa bahwa di fase ini merupakan fase yang sulit dan penuh kegelisahan sehingga merasa belum mampu mengatasi setiap tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki usia dewasa awal.

b. Gejolak Permasalahan Remaja Akhir

Menurut Harlock masa remaja mengalami gejolak yang didalamnya dipenuhi konflik serta perubahan suasana hati sehingga menimbulkan pandangan badai dan *stress (storm-and-stres-view)* pada remaja. Berikut gejolak yang terjadi pada masa remaja, yaitu:⁴⁶

45 Sarwono, Sarlito W, (2010). Psikologi Remaja, Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers. hlm 30-31.

46 Hurlock, E.B., 1999, Psikologi Perkembangan, Jakarta : Erlangga.hlm 19.

1) Masa Remaja Sebagai Masa Mencari Identitas Diri

Remaja mulai mengeksplorasi identitas sehingga menimbulkan kesenjangan antara rasa aman ketika masa kanak-kanan dengan otonomi masa kedewasaan. Remaja diharapkan mampu mengenali diri sendiri dan potensi yang dimiliki serta tujuan hidup sebab remaja yang tidak berhasil melewati krisis identitas ini akan cenderung menarik diri atau mengisolasi diri dari lingkungan pertemanan atau keluarga dan terbawa oleh dunia teman sebaya sehingga menyebabkan kehilangan identitas diri. Menurut Erikson, pada masa remaja individu akan mengalami krisis psikososial yaitu identitas diri serta kebingungan identitas.

2) Kondisi Emosi Masa Remaja

Ketidakstabilan dalam mengendalikan emosi akibat penyesuaian diri pada pola perilaku dan harapan sosial yang baru.

3) Hubungan Relasi Dengan Orang Tua

Remaja memiliki tekanan akibat keinginan antara untuk bergantung dengan orangtua dan kebutuhan untuk mandiri.

4) Hubungan Dengan Teman Sebaya

Hubungan dengan teman sebaya memiliki peran yang besar dalam membentuk sikap, minat, penampilan, perilaku dan bahan pembicaraan dibandingkan dengan keluarga.

H. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian yang digunakan peneliti adalah penelitian lapangan (*field research*) dengan model kualitatif deskriptif, yaitu pengumpulan data yang dilakukan di lapangan yakni penelitian ini dilakukan di MAN 2 Yogyakarta. Penelitian jenis deskriptif ini digunakan untuk mendeskripsikan mengenai langkah-langkah *Rational Emotive Therapy (RET)* dalam mengatasi *quarter life crisis* remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta. Adapun lokasi penelitian yaitu MAN 2 Yogyakarta.

2. Subjek dan Objek penelitian

a. Subjek Penelitian

Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan subjek dengan pertimbangan dan kriteria tertentu.⁴⁷ Adapun subjek dalam penelitian ini adalah konselor dan konseli. Kriteria konselor yang menjadi subjek adalah 1) Guru BK MAN 2 Yogyakarta 2) Memiliki pengalaman menjadi konselor minimal 3 Tahun, 3) pernah atau sedang menangani *quarter life crisis* remaja menggunakan *Rational Emotive Therapy (RET)* kepada siswa kelas 12, 4) Bersedia menjadi subjek penelitian. Berdasarkan kriteria di atas, dari 4 konselor terdapat 1 orang yang memenuhi kriteria, yaitu bapak Bagus Kurniawan. Sedangkan kriteria konseli yang menjadi subjek penelitian adalah sebagai berikut: 1) Siswa aktif MAN 2 Yogyakarta berusia 18-19

⁴⁷ Rinaldi, Soni Faisal, dan Bagya Mujianto. "Metode Penelitian dan Statistik (PP Su. DM Kesehatan)." Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017), hlm 17.

tahun, dari 206 jumlah siswa kelas 12 di MAN 2 Yogyakarta dengan mayoritas berusia 16-17 tahun siswa dengan usia 18-19 tahun berjumlah 34 siswa 2) pernah atau sedang mengalami *quarter life crisis*, kemudian siswa yang mengalami *quarter life crisis* ada 6 siswa namun tidak semua menjalani proses konseling individu dengan guru BK 3) pernah atau sedang menjalani konseling *Rational Emotive Therapy* (RET), dari sini siswa yang sedang atau pernah mengalami *quarter life crisis* kemudian menjalani konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) dengan guru BK adalah berjumlah 2 siswa. Berdasarkan kriteria yang ada di atas diperoleh 2 orang siswa, dengan inisial A yang pernah menerima konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) dan AY yang sedang menerima konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk mengatasi *quarter life crisis*.

b. Objek penelitian

Dalam penelitian ini yang menjadi objek penelitian yakni langkah-langkah *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta.

I. Metode Pengumpulan Data

Untuk memperoleh dan menentukan data yang dipergunakan, maka diperlukan teknik pengumpulan data agar mendapatkan bukti atau fakta-fakta yang berfungsi sebagai data objektif dan tidak terjadi penyimpangan dari data yang sebenarnya. Beberapa pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu:

a. Observasi

Observasi adalah pengumpulan data melalui pengamatan terhadap hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, peristiwa, tujuan dan perasaan. Observasi merupakan proses pengambilan informasi melalui media pengamatan untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai langkah-langkah RET (*Rational Emotive Therapy*) untuk mengatasi *quarter life crisis* remaja MAN 2 Yogyakarta.⁴⁸

Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan. Observasi non partisipan yaitu peneliti melakukan pencatatan secara langsung pada kegiatan yang sedang diamati, peneliti tidak terlibat hanya sebagai pengamat. Metode ini digunakan untuk membantu peneliti mengambil data yang bisa digali melalui metode wawancara dan dokumentasi, serta digunakan sebagai bukti dari hasil kebenaran wawancara. Metode ini digunakan untuk mendapatkan data berupa data-data mengenai proses langkah-langkah *Rational Emotive Therapy* (RET) yang digunakan konselor MAN 2 Yogyakarta pada remaja akhir untuk mengatasi *quarter life crisis* remaja akhir.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan tanya jawab dimana dikerjakan secara sistematis dan dilandaskan pada tujuan peneliti.⁴⁹ Metode wawancara yang digunakan adalah wawancara tak terstruktur (wawancara

48 Sugiyono, metode penelitian kuantitatif dan kualitatif , (bandung ,alfabeta), hlm 226-227.

49 Sutrisno Hadi, Metode Research Jilid II,hlm 193.

mendalam),intensif, kualitatif dan terbuka. Dalam mekanismenya peneliti mengajukan pertanyaan kepada subjek, kemudian subjek diminta menjawab pertanyaan bebas dan terbuka. Subjek yang diwawancarai adalah konselor MAN 2 Yogyakarta yaitu Bapak Bagus Kurniawan. Wawancara ini dilakukan dalam rangka mendapatkan data berupa gambaran umum mengenai layanan konseling dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Therapy* (RET) yang dilakukan konselor dalam mengatasi *quarter life crisis* pada remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta dan juga latar belakang konseli, kemudian wawancara berikutnya kepada konseli remaja kelas XII berinisial AY yang sedang maupun pernah mengalami *quarter life crisis* terkait dengan kesaksian akan adanya layanan konseling yang dilakukan konselor.

Metode ini digunakan untuk memperoleh data mengenai *quarter life crisis* remaja akhir dan proses konseling *Rational Emotive Therapy* (RET).

c. Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan proses mencari catatan data dan fakta yang berbentuk dokumentasi berupa catatan, notulen, transkrip, laporan, foto. Metode ini bertujuan untuk memperoleh catatan-catatan penting terkait masalah yang diteliti, sehingga diperoleh data yang lengkap, valid dan bukan berdasarkan perkiraan.⁵⁰

Metode ini digunakan untuk mendapatkan data terkait:

- 1) Laporan penanganan yang pernah dilakukan konselor MAN 2 Yogyakarta berkaitan dengan *quarter life crisis*.

⁵⁰ Rahmat,Pupu Saeful."Penelitian Kualitatif". Journal Equilibrium. 2009, hlm 1–8 (p. 7).

- 2) Data masalah konseli remaja terkait *quarter life crisis* MAN 2 Yogyakarta, dokumentasi sebagai data permasalahan dan penanganan *quarter life crisis* remaja akhir yang pernah/sedang dilakukan konselor di MAN 2 Yogyakarta, data dokumentasi yang peneliti peroleh berupa laporan konseling, data konseli kemudian data-data yang mendukung tentang gambaran umum, profil MAN 2 Yogyakarta, struktur organisasi, sarana dan prasarana, jadwal layanan BK MAN 2 Yogyakarta, dan catatan penanganan yang pernah dilakukan oleh konselor MAN 2 Yogyakarta, notulensi, foto, serta arsip yang dimiliki konselor MAN 2 Yogyakarta.

J. Metode Pemeriksaan Keabsahan Data

Dalam penelitian ini menggunakan teknik “Triangulasi”. Teknik triangulasi adalah pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data untuk keperluan pengecekan atau pembandingan terhadap data.⁵¹

Teknik triangulasi dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi metode. Triangulasi metode dilakukan dengan jalan pembandingan data melalui wawancara dan observasi. Untuk kepentingan ini dilakukan dengan cara membandingkan data hasil observasi, hasil wawancara terhadap konselor dan konseli, serta hasil dokumentasi yang didapat dari MAN 2 Yogyakarta.

K. Metode Analisis Data

Analisa data merupakan proses penyusunan data secara sistematis dari data yang diperoleh dari hasil wawancara dan observasi dengan cara

⁵¹ Lexy, J. Moleong. "Metode penelitian kualitatif." (Bandung: Rosda Karya ,2002),hlm 178.

mengkategorikan data, menjabarkan ke dalam bentuk unit-unit, mensintesa, menyusun ke dalam pola, memilah mana data yang penting dan yang akan dipelajari kemudian yang terakhir membuat kesimpulan yang menghasilkan pemikiran, pendapat, gagasan yang dapat dipahami diri sendiri maupun orang lain. Analisa data disajikan dalam bentuk kata-kata atau narasi bukan dalam bentuk angka. Adapun tahap-tahap analisis menurut Miles dan Huberman dalam penelitian ini, dibagi menjadi 3 sebagai berikut:⁵²

a. Reduksi data

Reduksi data adalah proses pemilihan, memfokuskan dan mengabstraksikan data kasar dari catatan-catatan lapangan menjadi informasi yang jelas untuk mempermudah pengumpulan data berikutnya. Tujuan reduksi data adalah menyederhanakan data yang telah diperoleh dari hasil lapangan.

b. Data display

Mendisplay data dengan bentuk uraian singkat atau teks yang bersifat naratif. Dengan data display akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi dan merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.

c. Verifikasi display (Pengarikan Data)

Tahap ketiga dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan yang dilakukan dengan mengacu pada fokus penelitian, tujuan penelitian

52 Hardani H, dkk. "Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif", (Yogyakarta: Pustaka Ilm, 2020), hlm 161.

dan temuan penelitian. Data yang ada kemudian dihubungkan dan dibandingkan antara satu dengan lainnya sehingga kesimpulan yang dikemukakan merupakan temuan baru yang bersifat kredibel dan dapat menjawab rumusan masalah yang dirumuskan.⁵³



53 Hardani H, dkk. "Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif", (Yogyakarta: Pustaka Ilm, 2020), hlm 163-171.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di uraikan penulis, penulis menyimpulkan bahwa terdapat 4 (empat) langkah dalam langkah-langkah konseling *Rational Emotive Therapy* (RET), yaitu menunjukkan permasalahan irrasional konseli, menyadarkan konseli, memperbaiki pemikiran konseli dan mengembangkan filsafat hidup yang rasional. Langkah menunjukkan permasalahan irrasional konseli yaitu konselor menunjukkan kepada konseli bahwa masalah yang dihadapinya berkaitan dengan keyakinan irasionalnya, Langkah menyadarkan konseli adalah konselor menyadarkan bahwa konseli sekarang mempertahankan gangguan-gangguan emosional. Langkah memperbaiki pemikiran konseli yaitu konseli memperbaiki pikirannya dan meninggalkan gagasan irasionalnya. Langkah mengembangkan filsafat hidup yang rasional adalah menantang berfikir rasional untuk dapat menghindari kemungkinan menjadi korban dari keyakinan-keyakinan yang irrasional.

Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) dalam mengatasi *quarter life crisis* remaja akhir memberikan hasil yang baik bagi permasalahan konseli. Hal tersebut dibuktikan dengan teratasinya permasalahan *quarter life crisis* remaja akhir pada konseli. dapat mengurangi rasa ketakutan dan kecemasan yang dialami konseli, dan mampu berpikir positif, ikhlas, dan menerima keadaan. Adanya perubahan yang positif pada sikap maupun perilaku konseli dapat dilihat dari perubahan konseli dalam beraktifitas.

B. Kritik dan Saran

Konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) yang dilaksanakan konselor MAN 2 Yogyakarta sudah baik. Hal ini dapat dibuktikan dengan terentasnya masalah konseli sehingga menunjukna bahwa *Rational Emotive Therapy* (RET) dapat mengatasi *quarter life crisis* siswa kelas 12.

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa hal yang diharapkan dapat memaksimalkan program konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) untuk mengatasi *quarter life crisis* siswa di MAN 2 Yogyakarta:

1. Bagi konselor MAN 2 Yogyakarta, penulis berharap agar meningkatkan pendekatan dalam konseling dalam upaya mengatasi *quarter life qrisis* remaja akhir
2. Bagi Peneliti selanjutnya, untuk mengeksplorasi mengenai teori serta metode konseling *Rational Emotive Therapy* (RET) sehingga dapat menyempurnakan penelitian ini.
3. Hasil dari penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu serta pertimbangan dalam khasanah keilmuan bimbingan dan konseling khususnya penerapan pendekatan konseling.

C. Penutup

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga diberikan kemudahan, kelancaran, dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Rational Emotive Therapy* untuk mengatasi *quarter life crisis* remaja akhir di MAN 2 Yogyakarta" dengan sebaik-baiknya sesuai dengan

kekmampuan penulis, walaupun jauh dari kata sempurna. Penulis tentunya menyadari masih banyak kekurangan, kesalhana dan masih jauh dari kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis mengharap kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak-pihak yang mendukung dan membantu sehingga penyusunan skripsi dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan khususnya penulis sendiri.



DAFTAR PUSTAKA

- Adillah, "*Konseling Rational Emotive Behavioral Therapy Dalam Mengatasi Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*". (UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten: Disertasi, 2021).
- Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). "Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis". *Jurnal Kognisia*, 3(1).
- Agustin Inayah, "*Universitas Indonesia Terapi Dengan Pendekatan Solution-Focused Pada Individu Yang Mengalami Quarter Life Crisis Therapy With Solution-Focused Approach For Individuals Who Experienced*", Lib Ui, 2012.
- Alexandra Robbins and Abby Wilner, "*Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your \ Twenties*", (New York: Tarcher Penguin, 2001).
- Alodokter,"Apakah remaja belasan tahun bisa mengalami QLC (*quarter life crisis*)?", <https://www.alodokter.com/komunitas/topic/apakah-remaja-belasan-tahun-bisa-mengalami-qlc->, diakses tanggal 24 Oktober 2020.
- Amaliyyah Rizqi, "*Pengaruh Kematangan Karir Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Psikologi Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*",(Skripsi, 2021).
- Arifin, "*Teori-Teori counseling Umum dan Agama*",(Jakarta: Golden Terayon Press,1994).
- Atwood, Joan D and Corinne Scholtz. "*The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both?.*" (*Contemporary Family Therapy* 30.4 .2008).
- Black Allison,"*Halfway Between Somewhere And Nothing: An Exploration Between Quarterlife-Crisis And Life Satisfaction Among Graduate Student*",(ProQuest Dissertations And Theses (PQDT), 2010).
- Corey, "*Theory and practice of counseling and psychotherapy*". (USA: Cengage learning, 2012).
- Darminto, E., & Anugrah, M. N. (2021). Hubungan Antara Quarter Life Crisis Dengan Self Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Di Fase Remaja Akhir Pada Peserta Didik Kelas XII Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Bimbingan Konseling Universitas Negeri Surabaya*, 12(1).

- Elfi Mu'awanah dan Rifa Hidayah, "*Bimbingan dan Konseling Islami di Sekolah Dasar*", (Jakarta: Bumi Aksara, 2012).
- Gerhana Nurhayati Putri, "*Quarterlife Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan*", (Jakarta: PT. Elex Media, 2019).
- Hadi Sutrisno, "Metode Research Jilid II", (Yogyakarta: Andi Offset Yogyakarta, 1989).
- Hardani H, dkk, "Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif", (Yogyakarta: Pustaka Ilm, 2020).
- Hurlock, E.B., 1999, Psikologi Perkembangan, Jakarta : Erlangga
- Indopositive. "Riset: usia 16-24 tahun adalah periode kritis untuk kesehatan mental remaja dan anak muda indonesia". <https://www.indopositive.org/2022/08/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode.html> , diakses tanggal 01 November 2021.
- Jeffrey Jensen Arnett, "*Emerging Adulthood: The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*", (New York: Oxford University Press).
- Kampus Psikologi. "*Quarter life crisis dan cara menghadapinya*". <https://kampuspsikologi.com/quarter-life-crisis-dan-cara-menghadapinya/>. Diakses 10 Februari 2021.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), "*Pengertian Mengatasi KBBI*", <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>. diakses tanggal 15 maret 2021.
- Karpika, I. Putu, dan Ni Wayan Widiyani Segel. "*Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus Di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.*" (*Widyadari: Jurnal Pendidikan* 22.2.2021).
- Kemenag, "MAN 2 Yogyakarta, Madrasah 5 terbaik di DIY", <https://yogyakartakota.kemenag.go.id/man-2-yogyakarta-madrasah-5-terbaik-di-daerah-istimewa-yogyakarta/>, diakses 13 oktober 2021.
- Larasati, Yudha Mustika. "*Peran Layanan Konseling Individu Dengan Pendekatan Rational Emotive Therapy (RET) Dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Di Kelas Viii E Pada Siswa Smp Negeri 1 Gondangrejo Tahun Pelajaran 2017/2018.*" (*Medikons: Jurnal Prodi Bimbingan Dan Konseling Unisri Surakarta*, vol.3: 1 (2017)).
- Lexy, J. Moleong, "*Metode penelitian kualitatif.*" (Bandung: Rosda Karya ,2002).

- Macrae, F. (2011). "Quarter-life' crisis hits three in four of those aged 26 to 30". Retrieved from <https://www.dailymail.co.uk/news/article-1289659/Quarter-lifecrisis-hits-26-30-year-olds.html>
- Namora Lumongga Lubis hasnida, "konseling kelompok", (Jakarta: kencana ,2016).
- Nilawati, P. "Pengaruh Terapi Rasional Emotif (Tre) Untuk Menurunkan Krisis Seperempat Abad (Quarterlife Crisis) Pada Individu Di Fase Emerging Adulthood".(Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2022).
- Permata, S. *Hubungan Kematangan Emosi Dengan Quarter Life Crisis*. (Universitas Muhammadiyah Malang: Doctoral Dissertation,2021).
- Rahmania dan Tasaufi. "Terapi kelompok suportif untuk menurunkan quarter-life crisis pada individu dewasa awal di masa pandemi covid-19". (Psisula: Prosiding Berkala Psikologi,2020).
- Rahmat, Pupu Saeful."Penelitian Kualitatif". *Journal Equilibrium*. 2009.
- Ramadhan Andrian, 2014. "Kategori Umur Menurut Depkes RI (2009)," Dep. Kesehatan. RI.
- Redaksi, "200+ Kalam Habib Umar Bin Hafidz", <https://www.rumah-muslimin.com/2022/12/blog-post.html>, diakses tanggal 11 Desember 2022.
- Rima Hidayati. "Rational Emotive Therapy (Ret) Dalam Mengatasi Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas Dan Overweight (Studi Kasus di Institut Agama Islam Negeri "SMH" Banten)" (Doctoral dissertation, IAIN SMH Banten,2016).
- Rinaldi, Soni Faisal, dan Bagya Mujiyanto, "Metode Penelitian dan Statistik (PP Su. DM Kesehatan." *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia* (2017).
- Robbins Alexandra, "Quarterlife Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties", (Amerika Library Assiciation:Penguin,2001).
- Saputro, K. Z. (2018). Memahami ciri dan tugas perkembangan masa remaja. (*Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*).
- Sari, Meilia Ayu Puspita, and Wiwien Dinar Prastiti. "Quarter Life Crisis pada Kaum Millennial". (Universitas Muhammadiyah Surakarta:Disertasi, 2021).
- Sari, Sri Yulia,"Tinjauan perkembangan psikologi manusia pada usia kanak-kanak dan remaja." *Primary Education Journal (PEJ)*, vol.1: 1 (2017).

- Sarwono, Sarlito W, (2005), Psikologi Remaja, Edisi Revisi. Jakarta: Rajagrafindo Pers
- Smith and DeFrates, ” *Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood.*”(Routledge: *Handbook of research on adult learning and development*, 2008).
- Sobur Alex, ”*Psikologi Umum Dalam Lintasan Sejarah*”, (Bandung: Penerbit Pustaka Setia, 2003).
- Sodik Abror, *Pengantar Bimbingan dan Konseling* (Yogyakarta:Aswaja Pressindo,2017).
- Sugiyono, “*metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*“, (bandung ,alfabeta).
- Surya Mohammad, “*Teori-Teori Konseling*”, (Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003).
- Vasquez J. P. R, “*Development and Validation of Quarter life crisis Scale for Filipinos*”. (The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development, April 2015).