

***EFEKTIVITAS RATIONAL EMOTIVE BEHAVIOR THERAPY
UNTUK MENGURANGI QUARTERLIFE CRISIS
PADA MAHASISWA PASKAMU***

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial pada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam*



**Oleh.
YELSA OKTAFIA
21060017**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA BARAT
TAHUN 1447H/ 2025M**

ABSTRAK

Yelsa Oktafia.2025. “Efektifitas *Rational Emotive Behavioral Therapy* Dalam Mengurangi *Quaterlife Crisis* Pada Mahasiswa Paskamu” Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat.

Penelitian ini dilatar belakangi fenomena yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa paskamu Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat. yang mengalami kebingungan akan masa depan atau yang disebut dengan *quaterlife crisis*. Permasalahan terjadi karena adanya pandangan yang berlebihan tentang masa depan hingga menyebabkan mahasiswa kehilangan kontrol diri dan mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas teknik konseling *rational emotive behavioral therapy* mengurangi *quaterlife crsis* pada mahasiswa paskamu.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre experimen design*, rancangan *one group pretest postets*. teknik pengambilan subjek dalam penelitian ini didasarkan pada non probability sampling oleh karenanya terdapat 15 orang mahasiswa yang teridentifikasi memiliki tingkat *quaterlife crisis* berada pada kategori dengan rentang tinggi dan sangat tinggi. Intrumen yang digunakan adalah skala *quaterlife crisis* yang teruji validitas dan reabilitasnya dengan Uji analisis *wilcoxon signed rank test*.

Hasil dari penelitian ini yaitu:1) hasil skor dan rata-rata nilai *pretest* berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi 2) hasil skor rata-rata nilai *posttes* berada pada kategori rendah 3) setelah diberikan treatmen berupa konseling *rational emotive behavioral therapy*, efektif dalam mengurangi *quaterlife crisis* pada mahasiswa paskamu (Program Sekolah Kader Muhammadiyah).

Kata Kunci: *QuaterLife Crisis*, Teknik Konseling *Rational Emotive Behavioral Therapy* (REBT)

ABSTRACT

Yelsa Oktafia. 2025. "The Effectiveness of Rational Emotive Behavioral Therapy in Reducing Quarterlife Crisis in Postgraduate Students" Thesis, Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Islamic Studies, University of Muhammadiyah West Sumatra.

This research is motivated by the phenomenon of quarterlife crisis that occurs among postgraduate students at the University of Muhammadiyah West Sumatra. The problem arises from excessive thinking about the future, causing students to lose self-control and disrupting their daily activities. This study aims to verify the effectiveness of rational emotive behavioral therapy counseling techniques in reducing quarterlife crisis in postgraduate students.

The research method used was a quantitative pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design approach. This design consisted of one predetermined group. The subjects were 15 postgraduate students identified as having a high level of quarterlife crisis. The subject selection technique used was a non-probability sampling technique. The instrument used was the Quaterlife Crisis Scale, which has been tested for validity and reliability using the Wilcoxon signed-rank test.

The results of this study are: 1) the pretest scores and average scores were in the high category; 2) the posttest scores were in the low category; and 3) after treatment, rational emotive behavioral therapy (RBT) counseling was effective in reducing quaterlife crisis in post-graduate students (Muhammadiyah Cadre School Program).

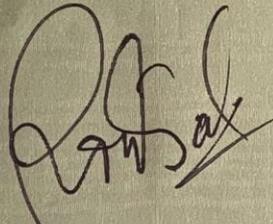
Keywords: Quaterlife Crisis, Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) Counseling Technique

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Efektifitas *Rational Emotive Behavioral Therapy* untuk Mengurangi *QuaterLife Crisis* Pada Mahasiswa PASKAMU” yang ditulis oleh Yelsa Oktafia, NIM. 21060017. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan pada sidang Munaqasyah.

Padang, 18 Agustus 2025

Pembimbing Pertama



Dr. Rosdialena S. Sos.I.,M.A.
NIDN. 1027058303

Pembimbing Kedua



Fadil Maisertian, S. Sos.I.,M.Pd.
NIDN. 1007099101

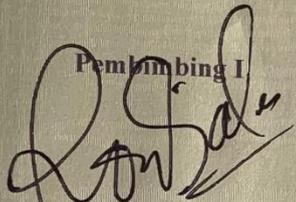
PERSETUJUAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi dengan judul “Efektivitas *Rational Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi *Quater Lifecrisis* pada Mahasiswa Paskamu” yang ditulis oleh Yelsa Oktafia, Nim. 21060017. Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat, telah diperbaiki sesuai saran tim penguji munaqasah yang dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2025.

Padang, 3 September 2025

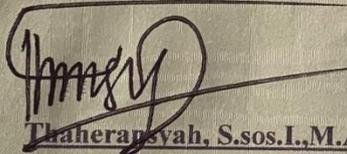
TIM PENGUJI

Pembimbing I



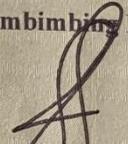
Dr. Rosdialena, S.sos.I.,M.A.
NIDN. 1027058303

Penguji I



Hanerasyah, S.sos.I.,M.A.
NIDN. 1016028702

Pembimbing II



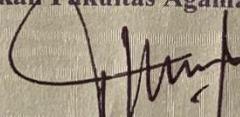
Fadil Maiseptian, S. Sos.I.,M.Pd.
NIDN. 1007099101

Penguji II



Iqbal Nuari, S.Sos.,M.Pd.
NIDN.

Mengetahui
Dekan Fakultas Agama Islam



Dr. Syaifin Halim, M.A.
NIDN. 1026048305

SURAT PERNYATAAN

Dengan Ini Saya Menyatakan Bahwa:

1. Karya tulis saya, hasil penelitian dengan judul “Efektivitas Rational *Emotive Behavior Therapy* untuk Mengurangi *QuaterLife Crisis* pada Mahasiswa Paskamu” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil atau pendapat orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya dengan disebut nama pengarangnya.
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lainnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Padang, 3 September 2025
Saya yang menyatakan



Yelsa Oktafia
NIM.21060017

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “*Evektifitas rational emotive behavioral therapy untuk mengurangi quater life crisis pada mahasiswa paskamu*” dengan baik dan semoga kita semua selalu dalam keadaan sehat, dalam menjalankan tugas dan kewajiban serta selalu dalam lindungan-Nya.

Banyak hal yang saya syukuri dalam pembuatan skripsi ini, serta banyak pelajaran yang saya dapatkan dalam pembuatan skripsi. dan saya sangat berhutang ribuan terimakasih kepada pihak-pihak yang terlibat. yang telah membantu saya serta menjelaskan kepada saya dengan sabar.

1. Kepada Bapak Dr. Riki Saputra, M.A selaku dekan Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
2. Bapak Dr. Syaflin Halim, M.A selaku dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
3. Ibuk Rosdialena, S.sos.,I.M.A selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.
4. Kepada Ibuk Dr. Rosdialena, S.Sos.I., M.A, selaku dosen pembimbing akademik dan sekaligus pembimbing I skripsi yang telah bermurah hati dan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan fikiran dalam membimbing penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan banyak ilmu yang didapatkan dari beliau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

5. Bapak Fadil Maiseptan, S.Sos.I., M.Pd, selaku dosen dan pembimbing II skripsi yang telah telah iklas memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada saya dan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam membimbing penulis, dan selalu memberi suport sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Bapak Ibu Dosen serta semua karyawan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Sumtra Barat. yang telah berbagi ilmu kepda saya selama diperkuliahan
7. Kepada ayahanda tercinta bapak Afrizal, dan ibunda Sasnita Yanti terimakasih kepada ayah dan ibu kami, kehadiran beliau sangatlah berarti tak ada satu katapun yang lebih indah dari bahasa kasih sayang orang tua ke anak-anaknya, terimakasih telah mengusahakan semuanya agar kami dapat bersekolah, dan kepada abang dan adik-adik semua.
8. Kepada Direktur Paskamu Isral Naska, S.Pd.I.,M.A Ph.D. yang senantiasa memberi nasehat dan solusi kepada kami.
9. Kepada Pembina asrama Doli Yaserlina, S.pd yang telah membina serta meluangkan waktunya untuk kami.
10. Kepada semua teman-teman yang hadir dikehidupan saya, saya ucapkan banyak terimakasih maaf tidak dapat menyebut nama satu persatu.
11. Kemudian kepada rekan-rekan mahasiswa program studi bimbingan konseling islam yang telah banyak memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri maupun pihak lain. Akhir kata penulis sampaikan do'a kepada Allah SWT, semoga amal baik, bantuan dan bimbingan yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan yang berlipat ganda di sisi-Nya. Aamiin Yaa Rabbal 'Aalamiin.

Padang, 18 Agustus 2025
Penulis



Yelsa Oktafia
NIM.21060017

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, mengindahkan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN TIM PENGUJL.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Batasan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
F. Defenisi Operasional.....	9
G. Sistematika Penulisan	10
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. <i>Rational Emotive Behaviore Therapy</i>	11
1. Pengertian REBT.....	11
2. Tujuan REBT.....	13
3. Teknik- Teknik REBT.....	15
4. Prinsip-prinsip REBT	18
5. Ciri-Ciri Teknik REBT.....	19
6. Tahapan Konseling REBT.....	20
7. Kelebihan dan Kekurangan REBT	21

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggambar, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

B. <i>Quater life Crisis</i>	22
1. Pengertian <i>Quater Life Crisis</i>	22
2. Aspek-Aspek <i>Quater Life Crisis</i>	24
3. Faktor Penyebab <i>Quater Life Crisis</i>	25
4. Fase <i>Quater Life Crisis</i>	28
C. Penelitian Relevan	35
D. Kerangka Konseptual	31
E. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Subjek Penelitian	35
D. Variabel Penelitian	37
E. Teknik Pengumpulan Data	37
F. Teknik Analisis Data.....	44
G. Pelaksanaan Penelitian	45
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data Penelitian.....	48
1. Hasil Pretest.....	49
2. Hasil Posttest.....	50
3. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest.....	51
B. Pengujian Hipotesis	52
C. Pembahasan.	53
BAB V PENUTUP.....	58
A. Kesimpulan.....	58
B. Saran.	59
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	66

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest</i>	36
Tabel 2. Skala Likert	39
Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	40
Tabel 4. Kategori Penilaian	42
Tabel 5. Hasil Uji Validitas	44
Tabel 6. Hasil Uji Reliabilitas.....	45
Tabel 7. Rancangan layanan penurunsn tinggst <i>QuaterLife crisis</i>	49
Tabel 8. Hasil <i>Pretest</i> Pemahaman Tentang <i>QuaterLife crisis</i>	50
Tabel 9. Skor Tertinggi hasil <i>QuaterLife Crisis</i>	51
Tabel 10. Hasil <i>Posttest</i>	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual.....	32
------------------------------------	----

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Angket Penelitian.....	65
Lampiran 2. Materi Pemahaman <i>Quate life crisis</i>	71
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas.....	83
Lampiran 4. Hasil <i>Pretest</i>	85
Lampiran 5. Skor Terendah.....	85
Lampiran 6. Hasil <i>Posttest</i>	85
Lampiran 7. Hasil Uji <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> dan <i>Reliabilit</i>	86
Lampiran 8. Dokumentasi	87

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, mengganggakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia akan mengalami perubahan mulai dari fisik kognitif, emosional, hingga psikologis (Pratama, 2025). Manusia merupakan makhluk yang unik memiliki kemampuan berfikir, Sehingga mampu memecahkan masalahnya sendiri. Namun banyak diantara individu ketika memasuki fase dewasa, kebingungan dengan arah tujuan hidup. Kemudian mulai terjebak dengan pikirannya sendiri, merasa takut gagal, hingga cemas yang berlebihan. Pada fase ini individu mengalami pergolakan emosi.

Krisis emosional dikenal dengan sebutan *quaterlife crisis*, dialami oleh orang yang berusia antara 18-25 tahun. Penilaian dan tanggapan negatif dari lingkungan sekitar hal yang dianggap penting bahkan dapat mempengaruhi cara individu berperilaku. Pada pembentukan konsep diri positif sangat berarti bagi individu. Semakin individu memahami kelebihan dan kekurangannya, individu akan semakin menerima kondisi dirinya (Aulia, 2024).

Quarterlife crisis merupakan perasaan khawatir yang timbul karena ketidak pastian kehidupan mendatang, seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi di rentang usia 20-an. Tantangan yang dihadapi individu ketika memasuki usia dewasa, hingga lanjut usia. Faktor lingkungan yang tidak sesuai dengan harapannya juga dapat menjadi penyebab terjadinya *quaterlife crisis* (Masluchah & mufudah, 2022).

Dilihat dari aspek *quarterlife crisis* (1) rasa terjebak *feeling trapped* (2) ketidak pastian arah hidup *lack of direction or purpose* (3) tekanan sosial dan harapan lingkungan *pressure from expectations* (4) krisis identitas *identity crisis* (5) ketidak stabilan emosional *emotional instability* (6) isolasi sosial *social isolation* (Robbins & Wilner, 2001).

Beberapa aspek yang sering menjadi masalah individu yang memasuki fase *quarterlife crisis* dalam buku Mantra kehidupan sebuah refleksi melawan fresh graduate syndrome yang ditulis (wibowo, 2017) adalah dia sering tidak yakin dengan jalan hidup yang sedang dia jalani, kemudian sering merasa ragu dan tidak merasa cukup dengan apa yang telah dia miliki, sering membandingkan keadaan diri dengan orang lain. kemudian adanya standar kehidupan.

Ada empat tahapan yang akan dilalui oleh individu sebelum memasuki fase *quarterlife crisis* yaitu, adanya perasaan terjebak dalam suatu situasi, memikikan bahwa ada kemungkinan perubahan terjadi, membangun kembali kehidupan yang baru, berpegang teguh pada komitmen dan nilai-nilai yang dipegang (Robbinson, 2018).

Individu merasa senang dan antusias, namun ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal atau persiapan yang cukup. Hal ini terlihat dari individu yang belum memiliki usaha dan memilih karir yang tepat (Iqomah, 2021). fase ini disebut dengan *emerging adulthood*. Fenomena *quarterlife crisis* tidak hanya ada di negara barat, fenomena *quarterlife crisis* juga ditemukan di Indonesia.

Penelitian yang dilakukan di Kota Pekanbaru pada 236 subjek menunjukkan bahwa individu rentang usia 20-30 tahun mengalami krisis seperempat hidupnya dengan presentase 343.22% pada kategori sedang, dan 22.97% pada kategori tinggi. Pada penelitian ini terdapat adanya hubungan signifikan antara *quarterlife crisis* dengan jenis kelamin, situasi dalam hubungan dan pekerjaan individu (Herawati & Hidayat, 2020). Survei lainnya kepada responden pada rentang usia 18-25 tahun yang dilihat dari Gensindo menunjukkan terdapat 95% responden mahasiswa diperguruan tinggi mencemaskan 5 hal berikut : karir, jodoh, pendidikan, persaingan global, dan kesehatan (Nurdifa, 2010).

Fenomena *quaterlife crisis* juga banyak dialami oleh mahasiswa, Lompatan akademis dari siswa ke mahasiswa (Habibie, (2019). Kemudian dapat menimbulkan ketidak stabilan emosi yang dihadapi disebabkan oleh berbagai tuntutan. Terutama di lingkungan keluarga yang dapat menyebabkan kurangnya kepercayaan diri dan pandangan negatif tentang diri. (Lestari, 2022) Secara umum mahasiswa tidak hanya harus menguasai bidangnya saja, adanya keterampilan yang perlu diasah dalam diri individu. Beberapa hal yang dapat menjadi faktor penyebab *quaterlife crisis* pada mahasiswa adalah. (1) adanya masalah finansial dan tugas (2) sedang merintis dan melaksanakan masa depan (3) adanya teman sebaya yang telah mencapai impiannya (4) sedang membuat keputusan pribadi yang akan merubah hidupnya untuk jangka waktu yang lama (5) hidup mandiri untuk pertama kalinya (Handayani, 2024).

Mahasiswa mampu berpartisipasi aktif di dalam maupun luar kampus. mahasiswa sebagai *agent of change* penggerak perubahan di kampus, keluarga, maupun lingkungan masyarakat.

Ayat Al-Qur'an yang membahas tentang *Quarterlife crisis* terdapat dalam surahAr-raad Ayat 11

لَهُ مَعْقَبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: *Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. dan apabila Allah menghendaknya keburukan terhadap suatu kaum, maka takan ada yang dapat menolaknya dan tidak ada perlindungan bagi mereka selain dia.*

Tafsir Ath-Thabari maupun Al-Qurthubi, sepakat bahwa manusia pada dasarnya menerima anugerah kenikmatan tapi perilaku manusia dapat mengubah kenikmatan itu menjadi keburukan atau musibah. Imam Al-Qurthubi berpendapat, faktor berkurangnya atau hilangnya kenikmatan yang diterima hamba itu tidak tunggal. Menurutnya, Menjadikan ayat tersebut untuk memotivasi orang agar berbuat yang terbaik dan berjuang maksimal merupakan langkah positif. Dalam artian, perjuangan dalam konteks ayat tersebut bukan mengubah yang buruk menjadi baik, tetapi merawat agar anugerah yang baik-baik dari Allah tak berubah menjadi buruk karena perilaku kita (Ma'arif, 2001).

Quarterlife crisis cenderung juga bisa dialami oleh mahasiswa paskamu yang ada di Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat. Berdasarkan observasi awal ditentukan bahwa (W) 2024, merupakan mahasiswa semester akhir pada program sekolah kader di muhammadiyah (paskamu) fase berjuang atau bertahan lantaran (W) harus kuliah sambil bekerja. (W) merasa terbebani oleh kewajiban yang ada di asrama seperti adanya tambahan belajar, ditambah skripsi yang harus diselesaikannya pada semester delapan. Karena didalam perjanjian paskamu tersebut setelah 8 (delapan) semester wajib meninggalkan asrama.

Kemudian (N) 2024, sering *overthinking* tentang hal yang belum pasti terjadi, lantaran (N) memiliki trauma masa lalu dan juga tempat berkeluh kesah oleh ibunya. Mengakibatkan (N) merasa sedih berkepanjangan kemudian sulit mengenali emosinya. (N) terlihat sering mengalami hal tersebut sehingga berdampak buruk kepada kesehatan fisik dan psikisnya. *Quarterlife crisis* juga mungkin terjadi kepada (S) 2024, sering bermain *handphone croolling* aplikasi tiktok. Yang mana konten yang disajikan pada aplikasi tersebut terkadang tidak sesuai realita. (S) sering menonton video pendek tersebut sampai lupa waktu menyebabkan (S) mengikuti standar media tersebut hingga memicu stres dan cemas yang berlebihan.

Kemudian berdasarkan observasi (R) 2025, yang merupakan mahasiswa paskamu *fresh graduate*, (R) merasa kebingungan Mengenai langkah apa yang harus diambilnya apakah harus melanjutkan kuliah atau bekerja. melihat banyaknya penganguran yang berasal dari kalangan sarjana

hal ini juga menjadi pertimbangan (R) jika memilih bekerja. Namun jika melanjutkan pendidikan (R) mengaku terkendala biaya lantaran ibunya tidak memiliki penghasilan tetap untuk membayar uang komite.

Berdasarkan fenomena tersebut banyak diantara mahasiswa paskamu mengalami crisis seperempat abad, atau krisis identitas. Kebanyakan dari mereka kebingungan dalam menentukan arah tujuan hidup, kemudian berfikir berlebihan tentang masa depan. Menyebabkan emosional yang terganggu karena melihat teman-temannya ada yang sudah berhasil mencapai targetnya.

Berdasarkan fenomena di atas, maka perlu adanya tindakan khusus Untuk mengatasi ketidak stabila emosi kemudian merubah pemikiran yang negatif kepada pemikiran yang lebih positif agar dapat diterima akal sehat. Salah satu teknik konseling yang dianggap cocok yaitu konseling REBT, dikemukakan oleh Albert Ellis. awalnya *rational therapy* kemudian dirubah namanya menjadi *rational emotive behavior therapy* (REBT) pada tahun 1993 Romiaty, (2023). Pada pendekatan REBT lebih menekankan pada proses berfikir konseli yang dihubungkan dengan perilaku dan kesulitan psikologis, emosional yang dialami konseli (Kurniawati, 2024).

Rational emotive behavior therapy bertujuan untuk membantu individu mengidentifikasi dan menentang keyakinan irasional, serta meyakinkan klien dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Proses ini melibatkan refleksi dan latihan, serta penerapan teknik kognitif untuk mengubah cara berfikir. Teori REBT membagi 4 keyakinan yang irasional

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, mengindahkan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.

dan 4 keyakinan rasional sebagai alternatif. Karena adanya tuntutan terhadap diri sendiri, orang lain, dan kehidupan. Tuntutan merupakan akar dari munculnya keyakinan irasional yang lain meliputi yakin akan sangat menderita, yakin tidak dapat mentolerir frustrasi, dan yakin pasti mengalami depresi (Qhozali , 2024).

Jadi, teknik konseling REBT adalah proses konseling yang dilakukan dengan tujuan merubah pemikiran yang irasional klien menjadi pemikiran yang rasional. Seperti pemikiran “jika tidak berhasil dalam satu hal maka semua hal sia-sia, kemudian menganggap semua orang tidak dapat dipercaya.”

Jadi, Berdasarkan fenomena tersebut hubungan antara *quaterlife crisis* dengan teknik konseling *rational emotive behavior therapy* (REBT) dianggap relevan. Melihat banyaknya diantara mahasiswa paskamu yang kebingungan tentang arah tujuan hidup, berfikir berlebihan tentang masa depan, sejalan dengan aspek yang ada pada *quater life crisis* seperti *crisis* (1) bimbang dalam mengambil keputusan, (2) perasaan putus asa, (3) menilai diri secara negatif, (4) merasa terjebak dalam situasi sulit (5) perasaan cemas (6) tertekan, dan (7) memiliki kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal (Robbins & Wilner, 2001).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana Efektifitas *Rational Emotive Behiefiore Tehrapy* untuk Mengurangi *QuarterLife Crisis* pada mahasiswa paskamu.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggambar, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.



C. Batasan Masalah

Berdasarkan rumusan di atas, maka pokok permasalahan pada penelitian ini adalah: apakah *rational emotive behafiore thetapy* ini dapat mengurangi *Quaterlife crisis* pada mahasiswa program sekolah kader di muhammadiyah sumatra barat?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian dari rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui sejauh mana keefektifan konseling REBT dalam mengurangi *quarterlife crisis* sebelum dan sesudah diberi perlakuan, pada mahasiswa paskamu di um sumbar.

E. Manfaat Dan Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian di atas maka manfaat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penulis berharap penelitian ini dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi keilmuan, terutama yang berfokus pada bidang bimbingan konseling islam (bki) dan dapat dijadikan referensi yang berkaitan dengan judul “Efektifitas konseling REBT dalam mengurangi *quaterlife crisis* pada mahasiswa paskamu di UM Sumbar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Paskamu

Mengenai gejala *quaterlife crisis* pada mahasiswa paskamu kemudian mengurangi resiko terjadinya *quarterlife crisis*

b. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat di jadikan referensi pada penelitian selanjutnya mengenai keilmuan *quarterlife crisis* atau *crisis emosional* yang dialami manusia pada masa peralihan remaja menuju dewasa ataupun dewasa awal.

F. Defenisi Operasional

Defenisi operasional adalah batasan pengertian variabel yang digunakan dalam penelitian. Definisi operasional diperlukan untuk menjelaskan supaya ada kesamaan penafsiran dan mempunyai arti yang berbeda-beda (Sugiyono 2013).

1. *Ratinal Emotive Bihaviore Theraphy* (REBT)

Seseorang dikatakan rasional ketika ia memiliki kemampuan untuk berfikir, merasakan, dan berperilaku dengan cara yang menunjukkan pada pencapaian tujuan bukan menghambat tujuan yang ia inginkan (Ellis, 2010).

2. Quarterlife Qrisis

Menurut Robbins (2001), *quarterlife crisis* merupakan perasaan yang muncul saat individu memasuki usia pertengahan 20-an tahun, pada masa ini terdapat perasaan khawatir terhadap kehidupannya di masa depan, terkait dengan karir, relasi serta kehidupan sosial. *Quarterlife crisis* merupakan suatu respon terhadap ketidakstabilan yang meningkat, banyaknya menghadapi pilihan-pilihan yang ditandai adanya rasa cemas, tertekan serta rasa tidak berdaya. Kondisi ini biasanya terjadi saat individu sedang menyelesaikan perkuliahan, emosi yang muncul seperti khawatir,

panik, frustrasi, serta merasa tidak tahu arah. Krisis ini juga dapat mengarah ke depresi dan gangguan psikis lainnya.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan karya ilmiah ini terdiri dari 3 bab, sistematika penulisan sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, pembahasan latar belakang, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional dan sistematika penelitian

BAB II Landasan teori, membahas tinjauan umum tentang teori permasalahan yang ditemukan, mencakup pengertian teknik konseling REBT, tujuan teknik konseling REBT, teknik-teknik konseling REBT, pengertian ciri-ciri teknik konseling REBT, tahapan konseling REBT, kelebihan dan kekurangan teknik REBT, kemudian tentang *quarterlife* crisis pengertian *quarterlife crisis*, aspek-aspek *quarterlife crisis*, faktor penyebab *quarterlife crisis*, fase *quarterlife crisis* kemudian mahasiswa paskamu, penelitian relevansi, kerangka konseptual, hipotesis penelitian.

BAB III Metode penelitian, meliputi jenis penelitian, tempat dan waktu penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, pelaksanaan penelitian.

BAB IV Hasil dan pembahasan meliputi, deskripsi data penelitian, pengujian hipotesis, pembahasan.

BAB V Penutup meliputi, kesimpulan, saran

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

Seluruh isi karya tulis ini, baik berupa teks, gambar, tabel, grafik, maupun informasi lainnya, dilindungi oleh Undang-undang Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta. Dilarang mengutip, menggandakan, mendistribusikan, menerbitkan dan menyebarkan sebagian atau seluruh isi karya ini dalam bentuk apapun dandengan cara apapun, baik secara elektronik maupun secara mekanik, tanpa izin tertulis dari penulis, kecuali untuk keperluan akademik dan referensi dengan menyebutkan sumber secara tepat dan benar.