

**EFEKTIVITAS TEKNIK METAFORA DENGAN KONSELING
INDIVIDU UNTUK MENGURANGI PERILAKU *QUARTER*
LIFE CRISIS PADA MAHASISWA SEMESTER VI**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan Konseling



Oleh
SITI MUSYAROFAH
NIM : 3320200393

UNUGIRI

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Musyarofah

NIM : 3320200393

Prodi : Bimbingan Konseling

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektivitas Teknik Metafora dengan Konseling Individu untuk mengurangi Perilaku *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester VI.” benar-benar merupakan hasil karya sendiri, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan yang berlaku di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 14 Juli 2024



SEPULUH RIBU RUPIAH
10000
METERAI
TEMPREL
E22DEALX261512064
Siti Musyarofah

UNUGIRI

HALAMAN PERSETUJUAN

Usulan penelitian oleh : Siti Musyarofah
NIM : 3320200393
Judul : Efektivitas Teknik Metafora dengan Konseling Individu
untuk mengurangi Perilaku *Quarter Life Crisis* Pada
Mahasiswa Semester VI.

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.
Bojonegoro, 26 Juni 2024

Pembimbing I



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd
NIDN. 0710068404

Pembimbing II



Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A
NIDN.070601890

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Siti Musyarofah

Nim : 3320200393

Judul : Efektivitas Teknik Metafora dengan Konseling Individu untuk mengurangi Perilaku *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester VI.

Telah dipertahankan dihadapan penguji penguji pada tanggal 13 Juli 2024.

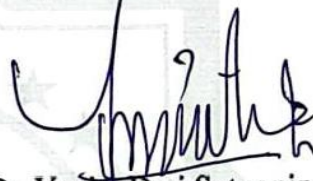
Dewan Penguji

Penguji I




Zeti Novitasari, M.Pd
NIDN : 0711118702

Penguji III



Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi., M.Pd.
NIDN: 0710068404

Penguji II



Dr. Hj. Ifa Khoiria Ningrum, S.E., MM
NIDN : 0709097805

Penguji IV



Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I., M.A
NIDN: 070601890

Mengetahui,

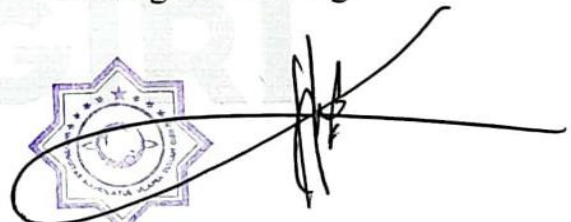
Dekan Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Asri Ghandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling



Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd
NIDN : 0715049401

MOTTO

“Ilmu menjagamu, sedangkan engkau menjaga harta”

Ilmu memberikan perlindungan yang abadi dan tidak memerlukan penjagaan terus-menerus seperti harta. Ilmu membantu seseorang menjaga hartanya dengan lebih baik dan memberikan perlindungan, kebijaksanaan, serta kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan menyebut nama Allah yang maha pengasih lagi maha penyayang, segala puji bagi Allah yang telah memberikan kekuatan dan kesempatan dalam menyelesaikan skripsi. Skripsi ini kupersembahkan kepada Allah SWT yang telah memberikan Rahmat, hidayah, dan ilmu pengetahuan, Rasulullah Muhammad SAW yang menjadi teladan sepanjang masa, orang tua tercinta ibu sarimah dan bapak rohmah yang selalu mendoakan, memberikan cinta, dukungan dan pengorbanan yang luar biasa, kepada mbak desy dan mas aziz yang sukarela mengorbankan paket wifinya selama pengerjaan skripsi ini, dan kepada mas dani dan mas bayhaqi yang selalu menghibur tante dikala sibuk membagi waktu kerja dan kuliah, para guru dan dosen yang membimbing dan mengajarkan ku dengan penuh kesabaran dan keikhlasan, teman-teman yang selalu memberikan semangat, doa, dan dukungan, serta diri sendiri sebagai bentuk Syukur dan pengingat bahwa usaha dan doa adalah kunci keberhasilan. Semoga karya ini bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya dan menjadi amal jariyah yang terus mengalir pahalanya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayahnya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “Efektivitas Teknik Metafora dengan Konseling Individu untuk Mengurangi Perilaku *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester VI” ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S1 Bimbingan dan Konseling. Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Dr. Yogi Prana Izza, Lc., M.A selaku Plt. Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Astrid Chandra Sari, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
3. Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., selaku Ketua Jurusan/Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan progress terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
4. Dr. Yunita Dwi Setyoningsih, S.Psi, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan semangat, arahan, motivasi dan saran yang positif sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.
5. Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik, saran, semangat, selalu teliti dan sabar dalam proses pengerjaan tugas akhir ini.
6. Zeti Novitasari, M.Pd., selaku Dosen Pendamping Akademik yang selalu memberikan semangat dan motivasi untuk lulus tepat waktu bersama angkatan.
7. Orang tua, kakak-kakak kami, atas do'a, bimbingan serta kasih sayang yang tucurahkan selama ini.
8. Teman – teman seperjuangan BK 2020 atas semua dukungan, semangat serta kerjasamanya.
9. Nur fadillah, selaku teman PBI yang membantu peneliti untuk menerjemahkan abstrak dari bahasa Indonesia ke bahasa Inggris.

10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih atas bantuan, nasehat, dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan dan perubahannya penulis skripsi ini serta bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb



ABSTRACT

Musyarofah, S. 2024. The Effectiveness of Metaphor Techniques with Individual Counseling to Reduce Quarter Life Crisis Behavior in Semester VI Students. Thesis, Counseling Guidance Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University. Supervisor (1) Dr. Yunita Dwi S., S.Psi, M.Pd., (2) Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A

Keywords: Reality Approach, Metaphor Technique, Quarter Life Crisis

Quarter Life Crisis is an emotional turmoil experienced by individuals in their 20s, characterized by anxiety, confusion, frustration, and even despair regarding life goals, academics, careers, finances and social relationships. The causative factors include excessive use of social media, excessive gaming practices, frequent complaints without concrete action, and closing yourself off from social interactions. Quarter Life Crisis has 7 aspects, namely: indecision making, despair, negative self-assessment, being stuck in difficult situations, anxious, depressed, worried about interpersonal relationships. The purpose of this study is to determine the effectiveness of metaphor techniques with individual counseling to reduce Quarter Life Crisis behavior in sixth-semester students at Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, especially in the counseling guidance study program. This study uses Pre-Experimental Design in the form of a one-group pretest-posttest design. By involving 3 students who have high Quarter Life Crisis behavior in the sixth semester students at Nahdlatul Ulama Sunan Giri University during 7 meetings. Data collection used the Quarter Life Crisis behavioral instrument, sampling using purposive sampling techniques to select data samples from 59 students in the sixth semester. Data analysis in this study used the normality test and the T-Test paired sample test. Based on the results of the paired test of the T-Test sample, it is known that the value of sig. (2 tailed) is $0.001 < 0.05$, then H_0 is rejected and H_a is accepted, which means there is a significant difference. The results of the Pre-test and Post-test were known to have significant changes, with the decrease in the SA value from 232 to 116 (98% to 49%), the CM value from 230 to 109 (97% to 46%) and the IK value from 229 to 102 (97% to 43%) so that the overall data was 51% different. Thus, the metaphor technique with individual counseling is effective in reducing Quarter Life Crisis behavior in sixth semester students at Nahdlatul Ulama Sunan Giri University

UNUGIRI

ABSTRAK

Musyarofah, S. 2024. Efektivitas Teknik Metafora dengan Konseling Individu untuk Mengurangi Perilaku *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Semester VI. Skripsi, Program Studi Bimbingan Konseling Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Dr. Yunita Dwi S., S.Psi, M.Pd., (2) Moh. Yusuf Efendi, S.Pd.I, M.A

Kata Kunci : Pendekatan Realitas, Teknik Metafora, *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah gejala emosi yang dialami individu di usia 20-an, ditandai dengan kecemasan, kebingungan, frustrasi, bahkan putus asa terkait tujuan hidup, akademik, karir, finansial dan hubungan sosial. Faktor penyebabnya meliputi penggunaan media sosial yang berlebihan, bermain game secara berlebihan, sikap sering mengeluh tanpa tindakan konkret, dan menutup diri dari interaksi sosial. *Quarter Life Crisis* mempunyai 7 aspek yaitu: bimbang mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, khawatir dengan hubungan interpersonal. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui efektivitas teknik metafora dengan konseling individu untuk mengurangi perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester enam di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri khususnya pada program studi bimbingan konseling. Penelitian ini menggunakan *Pre-Eksperimental Design* dengan bentuk desain *one-group pretest-posttest design*. Dengan melibatkan 3 mahasiswa yang memiliki perilaku *Quarter Life Crisis* tinggi pada mahasiswa semester VI di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri selama 7 Pertemuan. Pengumpulan data menggunakan instrumen perilaku *Quarter Life Crisis*, Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memilih sampel data dari 59 mahasiswa semester VI. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji normalitas dan Uji *paired sampel T-Test*. Berdasarkan hasil uji *paired sampel T-Test* diketahui nilai sig.(2 tailed) sebesar $0,001 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan signifikan. Hasil *Pre-test dan Post-test* diketahui terjadi perubahan yang signifikan, dengan penurunan nilai SA dari 232 menjadi 116 (98% menjadi 49%), nilai CM dari 230 menjadi 109 (97% menjadi 46%) dan nilai IK dari 229 menjadi 102 (97% menjadi 43%) sehingga keseluruhan data berselisih 51%. Dengan demikian teknik metafora dengan konseling individu efektif untuk mengurangi perilaku *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa semester VI di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

UNUGIRI

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRACT	viii
ABSTRAK.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian.....	8
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
1.5 Batasan Penelitian	9
1.6 Asumsi.....	9
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 <i>Quarter Life Crisis</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	11
2.1.1 Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	13
2.1.2 Aspek- Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	17
2.1.3 Ciri-Ciri <i>Quarter Life Crisis</i>	19
2.1.4 Fase-fase <i>Quarter Life Crisis</i>	21
2.1.5 Dampak <i>Quarter Life Crisis</i>	24
2.2 Pendekatan Realitas.....	26
2.2.1 Definisi Pendekatan Realitas.....	26

2.2.2 Tujuan Pendekatan Realitas	27
2.2.3 Tahapan Pendekatan Realitas.....	28
2.3 Konseling Individu	31
2.3.1 Definisi Konseling individu	31
2.3.2 Tujuan Konseling Individu.....	32
2.3.3 Tahapan Konseling Individu	34
2.4 Teknik Metafora	39
2.4.1 Definisi Teknik Metafora	39
2.4.2 Tujuan Teknik Metafora.....	41
2.4.3 Tahapan Teknik Metafora	42
2.5 Keterkaitan Konseling Individu dengan Teknik Metafora Untuk Mengurangi Perilaku <i>Quarter Life Crisis</i>	44
2.6 Penelitian Relevan.....	45
2.7 Kerangka Konseptual	48
2.8 Hipotesis Penelitian.....	50
BAB III.....	51
METODE PENELITIAN	51
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	51
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	53
3.2.1. Lokasi Penelitian.....	53
3.2.1 Waktu Penelitian	53
3.3 Populasi dan Sampel atau Sasaran Penelitian	54
3.3.1 Populasi	54
3.3.2 Sampel.....	54
3.4 Variabel Dan Definisi Operasional	55
3.4.1 Variabel.....	55
3.4.2 Definisi Operasional.....	55
3.5 Instrumen Penelitian.....	56
3.6 Teknik Pengumpulan Data	59
3.7 Analisis Data	60
3.7.1 Uji Validitas	60
3.7.2 Uji Reliabilitas.....	61
3.7.3 Uji Efektivitas	61

BAB IV	63
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
4.1 Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian.....	63
4.1.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	63
4.1.2 Penyusunan Alat Ukur	65
4.1.3 Analisis Butir Soal Hasil Uji Coba Instrumen Tes	65
4.1.4 Pelaksanaan penelitian (<i>Treatment</i>)	67
4.2 Uji Efektivitas	73
4.2.1 Hasil <i>Pre-test</i>	73
4.2.2 Hasil <i>Post-test</i>	73
4.2.3 Uji Normalitas.....	74
4.2.4 Uji <i>paired sampel T test</i>	74
4.3 Pembahasan.....	75
BAB V.....	82
KESIMPULAN DAN SARAN	82
5.1 Kesimpulan.....	82
5.2 Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	84



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>One Group Pre-test-Post-test Design</i>	52
Tabel 3.2 Waktu Penelitian	53
Tabel 3.3 Skala Likert	57
Tabel 3.4 Indikator Penelitian	58
Tabel 3.5 Rumus tiga kategori	62
Tabel 4.1 Persentase hasil perhitungan uji validitas.....	66
Tabel 4.2 Hasil uji reliabilitas	67
Tabel 4.3 Kriteria Interval penelitian	68
Tabel 4.4 Kategori dan jumlah responden penelitian.....	69
Tabel 4.5 Kriteria Interval penilaian	70
Tabel 4.6 Hasil <i>Pre-test</i> mahasiswa	73
Tabel 4.7 Hasil <i>Post-test</i> mahasiswa.....	74
Tabel 4.8 Uji Normalitas.....	74
Tabel 4.9 Hasil uji <i>paired sampel T test</i>	75
Tabel 4.10 hasil <i>pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	76

UNUGIRI

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.7.1 Skema Kerangka Konseptual 49



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Diagram kriteria penilaian dari *Quarter Life Crisis* Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri..... 69



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Tabel <i>Isaac dan Michael</i>	88
Lampiran 2 Instrumen <i>Pre-Test Quarter Life Crisis</i>	89
Lampiran 3 Uji <i>Validitas Ahli</i>	93
Lampiran 4 Rencana Pelaksanaan Layanan	99
Lampiran 5 Surat Pernyataan Kesediaan.....	109
Lampiran 6 Lembar Penilaian Konseli.....	112
Lampiran 7 Dokumentasi	115
Lampiran 8 Uji Validitas.....	116
Lampiran 9 Uji Reliabilitas	118
Lampiran 10 Instrumen <i>Post-Test Quarter Life Crisis</i>	121
Lampiran 11 Tabulasi <i>Pre-test</i> dan <i>Post-Test</i>	124
Lampiran 12 Tabulasi Instrumen <i>Quarter Life Crisis</i>	125
Lampiran 13 Laporan Pelaksanaan Layanan Konseling Individu	126
Lampiran 14 Surat Keterangan Melakukan Penelitian.....	143

UNUGIRI