

ABSTRAK

Ika Tri Jumrotus Sholikhah. 220541100155. Program Studi Psikologi. Efektivitas Konseling Sebaya dalam Menurunkan *Quarter Life Crisis* pada *Emerging Adulthood* di Universitas Trunodjoyo Madura

Quarter life crisis merupakan fenomena psikologis yang banyak dialami individu pada fase *emerging adulthood*, khususnya mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan, yang ditandai dengan kebingungan arah masa depan, kecemasan, dan ketidakpastian dalam pengambilan keputusan hidup. Salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi kondisi tersebut adalah konseling sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas konseling sebaya dalam menurunkan *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* di Universitas Trunodjoyo Madura. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimen, yaitu *one group pre-test post-test design*. Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif Universitas Trunodjoyo Madura yang berjumlah 5 dan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *skala quarter life crisis* dan modul konseling sebaya sebagai bentuk intervensi. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon signed rank test menggunakan bantuan program SPSS versi 23. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat *quarter life crisis* setelah diberikan intervensi konseling sebaya, dengan nilai Z sebesar $-2,032$ dan nilai $p = 0,042$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa konseling sebaya efektif dalam menurunkan *quarter life crisis* pada subjek penelitian. Namun, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas mengingat jumlah subjek yang terbatas. Dengan demikian, konseling sebaya dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang berpotensi membantu individu pada fase *emerging adulthood* dalam mengatasi *quarter life crisis*.

Kata Kunci : konseling sebaya, *quarter life crisis*, *emerging adulthood*

ABSTRACT

Ika Tri Jumrotus Sholikhah. 220541100155. The Effectiveness of Peer Counseling in reducing Quarter-Life Crisis Among Emerging Adulthood at Trunodjoyo University, Madura

The quarter-life crisis is a psychological phenomenon commonly experienced by individuals during the emerging adulthood phase, particularly college students nearing the end of their studies, characterized by confusion about future direction, anxiety, and uncertainty in making life decisions. One intervention that can be used to address this condition is peer counseling. This study aims to test the effectiveness of peer counseling in reducing quarter-life crisis among emerging adulthood at Trunodjoyo University, Madura. This study employs a quantitative approach with a pre-experimental design, specifically a one-group pre-test post-test design. The study subjects were 5 active students at Trunodjoyo University, Madura, selected using purposive sampling. Data collection was conducted using the quarter-life crisis scale and a peer counseling module as the intervention. Data analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test with the assistance of SPSS version 23. The results of the study indicate a decrease in the level of quarter-life crisis following peer counseling intervention, with a Z-score of -2.032 and a p-value of 0.042 ($p < 0.05$). These results indicate that peer counseling is effective in reducing quarter-life crisis among the study subjects. However, these findings cannot be broadly generalized due to the limited number of subjects. Thus, peer counseling can serve as a potential intervention alternative to help individuals in the emerging adulthood phase cope with quarter-life crisis.

Keywords: peer counseling, quarter life crisis, emerging adulthood