

**TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN  
*QUARTER-LIFE CRISIS* MAHASISWA**

**SKRIPSI**



**MALIDA SALSABILA  
NIM 1910123220026**

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN  
TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN  
2023**

**TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN  
*QUARTER-LIFE CRISIS* MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan  
Dalam Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan  
Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lambung Mangkurat

**Oleh**

**MALIDA SALSABILA  
NIM 1910123220026**

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN  
TINGGI  
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
BANJARMASIN  
2023**

**LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI**

**TEKNIK MENULIS EKSPRESIF UNTUK MENURUNKAN  
QUARTER-LIFE CRISIS MAHASISWA**

**MALIDA SALSABILA  
NIM 1910123220026**

Disetujui untuk Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji

Pembimbing I,

Pembimbing II,



Eklys Cheseda Makaria, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19920816 201803 2 001  
Tanggal : 23 Juni 2023



Dr. Ririanti Rachamayanie J., S.Psi, M.Pd  
NIP. 19750214 200501 2 001  
Tanggal : 23 Juni 2023

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan  
FKIP ULM



Dr. Ali Rachman, M.Pd  
NIP. 19760427 200801 1 011

## LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh Malida Salsabila  
Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji  
Pada tanggal....

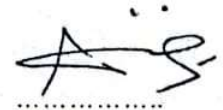
Dewan Penguji

Dr. Ali Rachman, M. Pd  
NIP. 19760427 200801 1 011



Ketua

Dr. Ririanti Rachamayanie J., S.Psi, M.Pd  
NIP. 19750214 200501 2 001



Sekretaris

Eklys Cheseda Makaria, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19920806 201803 2 001



Penguji I

Dr. Ririanti Rachamayanie, S.Psi, M.Pd  
NIP. 19750214 200501 2 001



Penguji II

Mufida Istati, M.Pd  
NIP. 19890721 201503 2 002



Penguji III

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan  
FKIP ULM



Dr. Ali Rachman, M.Pd  
NIP. 19760427 200801 1 011

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Malida Salsabila  
NIM : 1910123220026  
Tempat, Tanggal Lahir : Banjarmasin, 29 Mei 2001  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Lambung Mangkurat

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “**Teknik Menulis Ekspresif untuk Menurunkan *Quarter-life crisis* Mahasiswa**” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Banjarmasin, 10 Juni 2023  
Hormat Saya,

Malida Salsabila  
NIM. 1910123220026

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

*“Good things take time. That’s why I’m always late”*

Persembahan:

Saya persembahkan karya tulis ini sebagai tanda hormat dan ucapan terima kasih kepada Bapak/ Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP ULM yang selama ini membimbing dan mengajarkan ilmu dan pengalaman berharga hingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini, khususnya pada dosen pembimbing saya yaitu Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd, M.Pd dan Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd., yang tak pernah letih membimbing dan memotivasi saya dalam pembuatan skripsi ini.

Begitu pula saya ucapkan terima kasih banyak kepada Abah, Mama dan Kaka yang telah mendoakan dan berkorban banyak hal untuk saya. Juga pada sahabat, teman, dan orang-orang terdekat saya, serta seluruh teman seperjuangan Bimbingan dan Konseling Angkatan 2019 yang selalu saya ingat segala pertolongan dan kebaikan dari kalian semua.

Terima kasih karena telah banyak membantu baik tenaga, pikiran, semangat, pengalaman, serta doa yang menjadikan kekuatan untuk tetap maju hingga mencapai titik terbesar yang saya inginkan, yaitu mampu menyelesaikan pendidikan S1 saya.

## ABSTRAK

Malida Salsabila. 2023. *Teknik Menulis Ekspresif untuk Menurunkan Quarter-life crisis Mahasiswa*. Pembimbing (I) Eklys Cheseda Makaria, S.Pd, M.Pd. Pembimbing (II) Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd.

Kata Kunci: Teknik Menulis Ekspresif, *Quarter-life Crisis*

Fenomena *quarter-life crisis* terjadi pada usia 20-an rentan dialami oleh orang-orang yang berpendidikan ditandai dengan adanya kebimbangan dalam pengambilan keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi yang sulit, perasaan cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal yang akan atau sedang dibuat. Penelitian dilatarbelakangi oleh adanya *quarter-life crisis* pada mahasiswa FKIP ULM angkatan 2020. Tujuan penelitian ini menguji keefektifan teknik menulis ekspresif dengan pendekatan konseling kelompok realita dalam menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen rancangan *quasi experiment design* dalam bentuk *non-equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa FKIP ULM angkatan 2020 yang mengisi angket sebanyak 94 responden. Sampel sebanyak 10 orang yang dipilih sesuai kriteria dengan teknik *purposive sampling*. Alat pengumpul data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi dengan teknik analisis data menggunakan uji-t.

Berdasarkan hasil uji-t diperoleh hasil Sign (2-tailed) sebesar  $0,015 < 0,05$  atau probabilitas dibawah 0,05 dan  $T_{hit} > T_{tab}$  yaitu  $5,734 > 2,306$ . Kesimpulan hasil penelitian ini terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan teknik menulis ekspresif. Maka, teknik menulis ekspresif dengan pendekatan konseling kelompok realita efektif dalam menurunkan *quarter-life crisis* mahasiswa.

## **ABSTRACT**

Malida Salsabila. 2023. *Expressive Writing Technique to Reduce College Students Quarter-life crisis*. Advisor (I) Eklys Cheseda Makaria, S.Pd, M.Pd. Advisor (II) Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd.

*Keywords: Expressive Writing Technique, Quarter-life Crisis*

*The phenomenon of quarter-life crisis occurs in their 20s vulnerable to be experienced by educated people characterized by indecision in decision making, hopelessness, negative self-judgment, being trapped in difficult situations, feelings of anxiety, pressure, and worry about interpersonal relationships that will be or are being made. The research was motivated by the quarter-life crisis in FKIP ULM students class of 2020. The purpose of this study is to test the effectiveness of expressive writing techniques with a reality group counseling approach in reducing student quarter-life crisis.*

*This study uses quantitative research design with experimental method quasi experiment design in the form of non-equivalent control group design. The population in the study was FKIP ULM students class of 2020 who filled out a questionnaire of 94 respondents. A sample of 10 people was selected according to the criteria with purposive sampling techniques. Data collection tools use observation, interviews, and documentation with data analysis techniques using t-tests.*

*Based on the results of u ji-t obtained Sign (2-tailed) results of  $0.015 < 0.05$  or probability below 0.05 and  $T_{hit} > T_{tab}$  which is  $5.734 > 2.306$ . The conclusion of the results of this study is that there are differences before and after being given expressive writing techniques. Thus, expressive writing techniques with a reality group counseling approach are effective in reducing student quarter-life crises.*



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah melimpahkan Rahmat dan karunia-Nya, sehingga skripsi berjudul “Teknik Menulis Ekspresif untuk Menurunkan *Quarter-life crisis* Mahasiswa” berhasil diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program S1 (Strata-1) pada Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat.

Disadari bahwa keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari peran serta berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Untuk itu disampaikan ucapan terimakasih khususnya kepada Ibu Eklys Cheseda Makaria, S.Pd, M.Pd sebagai pembimbing I dan Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd sebagai pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, bimbingan, arahan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, ucapan terimakasih ditunjukkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Dr. Chairil Faif Pasani, M.Si. selaku Dekan FKIP ULM Banjarmasin yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam rangka kelancaran pelaksanaan penelitian.

3. Bapak Dr. Ali Rachman, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pengarahan sehingga penelitian ini dapat terlaksana.
4. Ibu Dr. Ririanti Rachmayanie Jamain, S.Psi, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin, bimbingan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
5. Bapak/Ibu Dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat serta bantuan dan motivasi dalam melaksanakan penelitian ini.
6. Ibu Eka Sri Handayani, M.Psi, Psikolog dan Bapak M. Andri Setiawan, M.Pd selaku Penguji Ahli buku panduan yang saya gunakan dalam penelitian ini.
7. Diri saya sendiri Malida Salsabila yang telah menyanggupi setiap proses penyusunan skripsi ini.
8. Abah Tajudinor, Mama Daryanti, dan Kaka Rika yang selalu mengusahakan, mendoakan, dan memfasilitasi yang terbaik untuk perkuliahan saya selama 4 tahun ini.
9. Mahasiswa Aktif di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan informasi dan data dalam melaksanakan penelitian ini.
10. Teman-teman seperjuangan BK 2019 terutama Syifa, Ijut, Iin, Diba, Tia yang telah berbagi usaha, dukungan, kekuatan, serta keuangan selama proses penelitian ini.
11. Kepada Fahrin Hamid Simatupang yang telah membantu proses jatuh bangun renekan serta kemarahan selama penggarapan mahakarya ini.

12. Semua pihak yang telah memberikan bantuan baik berupa moril maupun materil, terutama untuk keluarga dan sahabat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terlaksana.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kelemahan. Sehingga diharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun agar isi dari skripsi ini menjadi lebih baik. Semoga amal baik yang diberikan mendapat balasan yang berlipat ganda dan dari Allah Subhanahu Wa Ta'ala dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Banjarmasin, 10 Juni 2023

Hormat Saya,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Malida Salsabila', written in a cursive style.

Malida Salsabila

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	13
C. Batasan Masalah .....	13
D. Tujuan Penelitian .....	14
E. Manfaat Penelitian .....	14
F. Asumsi Dasar .....	15
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	<b>16</b>
A. Deskripsi Konseptual .....	16
B. Strategi Bimbingan dan Konseling yang Digunakan .....	37
C. Kerangka Berfikir .....	45
D. Hipotesis.....	47
E. Hasil Penelitian yang Relevan .....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>52</b>
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	52
B. Rancangan/Desain Penelitian .....	53
C. Variabel Penelitian.....	53
D. Jenis dan Sumber Data .....	54

1. Jenis Data.....	54
2. Sumber Data.....	55
E. Populasi dan Sampel .....	56
F. Teknik Penarikan Sampel.....	56
G. Tempat, Subjek, dan Objek Penelitian.....	58
1. Tempat Penelitian.....	58
2. Subjek Penelitian.....	58
3. Objek Penelitian .....	58
H. Teknik Pengumpulan Data .....	59
1. Instrumen <i>Quarter-life crisis</i> .....	59
2. Instrumen Teknik Menulis Ekspresif .....	61
3. Uji Instrumen .....	63
I. Uji Persyaratan Analisis Data.....	70
J. Teknik Analisis Data.....	72
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>74</b>
A. Prosedur Penelitian.....	74
B. Hasil Pelaksanaan Perlakuan .....	75
C. Deskripsi Data.....	109
D. Hasil Persyaratan Pengujian Analisis Data .....	111
E. Hasil Analisis Data.....	113
F. Hasil Pengujian Hipotesis.....	125
G. Pembahasan .....	128
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>146</b>
A. Kesimpulan.....	146
B. Saran.....	146
<b>DAFTAR RUJUKAN .....</b>	<b>148</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>154</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>276</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1. Populasi Penelitian .....	56
Tabel 3. 2. Sampel Penelitian.....	57
Tabel 3. 3. Kisi-Kisi Quarter-life crisis .....	60
Tabel 3. 4. Penilaian Angket Quarter-life Crisis.....	61
Tabel 3. 5. Hasil Uji Validitas.....	64
Tabel 3. 6. Kisi-Kisi Angket <i>quarter-life crisis</i> Sesudah Uji Validitas.....	64
Tabel 3. 7. Hasil Uji Reliabilitas .....	66
Tabel 3. 8. Kategori Indeks Uji Validitas Ahli .....	68
Tabel 3. 9. Penilaian Ahli Terhadap Buku Panduan.....	68
Tabel 3. 10. Analisis Data Verbal Penilaian Ahli terhadap Buku Panduan.....	70
Tabel 3. 11. Tabel Rumus Kategorisasi Subjek .....	72
Tabel 4. 1. Hasil Uji Normalitas.....	111
Tabel 4. 2. Hasil Uji Homogenitas .....	113
Tabel 4. 3. Perhitungan Kategori.....	113
Tabel 4. 4. Kategori Skor Quarter-Life Crisis.....	114
Tabel 4. 5. Hasil Pre-Test Quarter-life crisis Kelompok Eksperimen.....	116
Tabel 4. 6. Hasil Post-Test Quarter-life crisis Kelompok Eksperimen .....	117
Tabel 4. 7. Perbedaan Hasil Pre-Test dan Post-Test Quarter-life crisis Kelompok Eksperimen.....	119
Tabel 4. 8. Hasil Pre-Test Quarter-life crisis Kelompok Kontrol .....	122
Tabel 4. 9. Hasil Post-Test Quarter-life crisis Kelompok Kontrol.....	123
Tabel 4. 10. Perbedaan Hasil Pre-Test dan Post-Test Quarter-life crisis Kelompok Kontrol .....	123
Tabel 4. 11. Perbedaan Hasil Perhitungan Pre-Test dan Post-Test.....	125
Tabel 4. 12. Uji Paired Sample T-Test .....	126
Tabel 4. 13. Uji Independent Sample T-Test Hasil Post-test.....	127
Tabel 4. 14. Hasil Uji Independent Sample T-Test untuk Penentuan Efektivitas Teknik .....	128

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Bagan Kerangka Berpikir .....	45
Gambar 3. 1. <i>Inter-Rater Agreement Model</i> .....	67
Gambar 4. 1. Diagram Batang Perbedaan Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Eksperimen .....	121
Gambar 4. 2. Diagram Batang Perbedaan Skor Pre-test dan Post-test Kelompok Kontrol.....	124

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Pretest Quarter-life Crisis .....	155
Lampiran 2. Skala Posttest Quarter-life Crisis.....	157
Lampiran 3. Skor Hasil Pretest.....	159
Lampiran 4. Skor Hasil Posttest .....	160
Lampiran 5. Validasi Buku Panduan Konseling Kelompok Realita Menulis Ekspresif .....	161
Lampiran 6. Buku Panduan Konseling Kelompok Realita Menulis Ekspresif...	169
Lampiran 7. Lembar Kerja Menulis Ekspresif.....	208
Lampiran 8. Surat Ijin Melakukan Penelitian .....	263
Lampiran 9. Jurnal Revisi .....	272
Lampiran 10. Dokumentasi.....	275