

ABSTRAK

Suci Amalia, 2020. “Pendekatan Konseling Eksistensial Humanistik untuk Meningkatkan *Self Awareness* dalam Menghadapi *Quarter Life Crisis*” (Penelitian Pada Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Tahun Ajaran 2017/2018).

Self awareness merupakan hal yang sangat penting dan mendasar bagi seorang individu untuk lebih mengenali diri sendiri, menentukan hidup, dan juga mempermudah perkembangan individu untuk aktualisasi diri serta bisa mengenali Tuhannya, siapa yang menciptakannya. Dalam Islam juga kesadaran diri merupakan hal yang sangat penting karena sangat diperlukan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam juga sebagai seorang calon konselor diharapkan memiliki *self awareness* yang tinggi karena konselor profesional dituntut untuk memiliki nilai, sikap, keterampilan, pengetahuan dan wawasan, semua itu diperoleh saat memiliki *self awareness* dalam menjalankan tugasnya. Mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam tahun ajaran 2017/2018 sudah memasuki umur 20 yang mana pada umur itu sudah memasuki fase krisis identitas, karir, maupun finansial kedepannya. Oleh karena itu, mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam diharapkan bisa memiliki *self awareness* yang tinggi dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana proses Konseling Eksistensial Humanistik bisa meningkatkan *self awareness* dalam menghadapi *quarter life crisis* pada mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam tahun ajaran 2017/2018 dan juga untuk mengetahui tingkat *self awareness* mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif jenis kuasi eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam tahun ajaran 2017/2018 UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penentuan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Uji validitas menggunakan penentuan gugur atau tidaknya item dengan rumus *product moment* dari *pearson's*. Hasil uji analisis data dihitung melalui *SPSS* dengan Uji *paired sample t-test*.

Hasil penelitian membuktikan bahwa konseling eksistensial humanistik dapat meningkatkan *self awareness* mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam menghadapi *quarter life crisis*. Hal ini mengacu pada hitung uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai rata-rata post test 76,82 lebih besar dari pada nilai post test sebesar 72,50.

Kata Kunci: Konseling Eksistensial Humanistik, *Self Awareness*, *Quarter Life Crisis*.