

## ABSTRAK

**Riri Anggraeni** : Penerapan Konseling Melalui Pendekatan Spiritual dalam Mengatasi Kecemasan pada Fase *Quarter Life Crisis*.

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Pada masa ini individu dihadapkan dengan berbagai tuntutan namun dirinya merasa belum siap. Salah satu hambatan yang dirasakan oleh individu masa dewasa awal ini yaitu kecemasan. Kecemasan dan berbagai permasalahan lainnya yang muncul disebut sebagai *Quarter Life Crisis*. Untuk mengatasi kasus kecemasan tersebut maka salah satunya dengan menggunakan konseling spiritual.

Tujuan penelitian itu yaitu untuk mengetahui karakteristik kecemasan klien yang berada pada fase QLC di ULP UIN Bandung, mengetahui implementasi konseling spiritual dalam mengatasi kecemasan, serta mengetahui efektivitas pelaksanaan konseling spiritual.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teori konseling spiritual, kecemasan, dan *quarter life crisis*. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif adalah istilah yang digunakan dalam penelitian kualitatif dengan menggunakan sebuah kajian yang sifatnya deskriptif, yang mana metode penelitian ini sering digunakan dalam meneliti permasalahan sosial, yang salah satu penelitian sosial itu berkaitan dengan penelitian mengenai bimbingan dan konseling.

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu berupa wawancara, observasi, dan catatan lapangan. Wawancara dilakukan kepada psikolog/konselor Unit Layanan Psikologi (ULP). Observasi yang dilakukan meliputi tiga aspek yaitu *man*, *place*, dan *program*. Catatan lapangan berisi data hasil observasi dan wawancara yang didokumentasikan berupa data verbatim dalam bentuk uraian maupun kutipan langsung.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa karakteristik kecemasan yang dirasakan oleh individu yang berada pada fase *quarter life crisis* yaitu berjenis wajar, sedang, dan gangguan. Implementasi konseling melalui pendekatan spiritual terdiri dari empat tahap yaitu: membangun hubungan, identifikasi dan konseptualisasi kasus, intervensi konseling, dan evaluasi konseling. Efektivitas dari konseling dengan pendekatan tersebut dapat mengatasi kecemasan pada fase *quarter life crisis*.

**Kata Kunci** : Konseling Spiritual, Kecemasan, *Quarter Life Crisis* (QLC), Unit Layanan Psikologi (ULP)