

Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam Memoderasi *Quarter-Life Crisis* pada Lulusan Baru salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Bandung

Ignatia Ria Natalia, Missiliana Riasnugrahani, Robert Oloan Rajagukguk

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Maranatha, Bandung, Indonesia

e-mail: ria.asmaradhana@yahoo.com

Abstract

Fresh graduates in their early adult development are vulnerable to experiencing a quarter-life crisis. This study uses Acceptance and Commitment Therapy in dealing with the quarter-life crisis. Three fresh graduates participated in this research. They were given the Quarter-Life Crisis measurement tool and The Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Treatment Process tool before being given the Acceptance and Commitment Therapy intervention in 4 sessions for two weeks. The results of this study show, Acceptance and Commitment Therapy can reduce scores of indecisiveness in making decisions, desperation, negative self-judgment, being stuck in a tough situation, anxiety, depression, and worried about interpersonal relationships that are being and will be built for the fresh graduates. It also can increase the scores of defusion, self as a context, acceptance, values, flexibles at the present moment, and committed action for fresh graduates. Both of the results show that the intervention is having an impact on fresh graduates. Even so, the research is not significant from a quantitative analysis standpoint.

Keywords: *Quarter-Life Crisis, Acceptance and Commitment Therapy*

Abstrak

Lulusan baru yang berada pada masa perkembangan dewasa awal rentan mengalami quarter-life crisis. Penelitian ini menggunakan Acceptance and Commitment Therapy dalam menangani quarter-life crisis. Terdapat 3 lulusan baru yang menjadi partisipan dalam penelitian ini. Mereka diberikan alat ukur Quarter-Life Crisis dan alat The Comprehensive Assessment of Acceptance and Commitment Treatment Process sebelum diberikan intervensi Acceptance and Commitment Therapy sebanyak 4 Sesi selama 2 minggu. Hasil dari penelitian ini Acceptance and Commitment Therapy dapat menurunkan skor kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, rasa cemas, rasa tertekan dan kekuatiran akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun dari para lulusan baru. Selain itu intervensi ini juga meningkatkan skor defusion, self as a context, acceptance, values, flexibles at present moment, dan committed action dari para lulusan baru. Kedua hal tersebut menunjukkan adanya dampak dari intervensi yang diberikan, meskipun belum dapat dibuktikan bahwa intervensi yang diberikan signifikan secara analisa kuantitatif.

Kata kunci: *Quarter-Life Crisis, Acceptance and Commitment Therapy*

I. Pendahuluan

Manusia merupakan makhluk yang terus mengalami perkembangan dalam setiap fase hidupnya, dimana salah satu tahap yang perlu dialami adalah tahap perkembangan dewasa awal yang merupakan masa transisi dan penyesuaian hidup individu terhadap tuntutan yang dihadapi (Santrock, 2020). Masa transisi tersebut terjadi pada usia 18 tahun hingga 29 tahun, dimana pada umumnya dikenal dengan masa *emerging adulthood* (Arnett, 2001). *Emerging Adulthood* merupakan fase eksplorasi diri yang tidak stabil, karena pada fase ini individu jauh lebih

banyak mengalami perubahan pada hidupnya dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya (Tanner et al, 2008 dalam Agustin, 2012).

Pada fase transisi ini banyak hal respon yang dimunculkan oleh setiap individu, ada yang merasa antusias dalam memasuki fase kehidupan baru seperti yang diungkapkan oleh Nash & Murray (2010), tetapi ada juga yang merasa bingung ketika dihadapkan pada pilihan-pilihan baru dalam hidup mereka sehingga mengalami stres, cemas, dan hampa (Martin, 2016). Perasaan cemas tersebut sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Peterson & Westphalen (2022) menyatakan bahwa ada sebuah penelitian terhadap lulusan perguruan tinggi menemukan bahwa ketidakpastian akan masa depan dapat menyebabkan kecemasan yang signifikan bagi individu yang mempersulit individu dalam melakukan aktifitas sehari-hari bahkan mampu melumpuhkan individu dalam melakukan aktifitas tersebut.

Kondisi – kondisi tersebut merupakan gejala dari fenomena yang dikenal dengan *Quarter-Life Crisis* (Robbins, 2004). *Quarter-Life Crisis* merupakan kondisi yang menyebabkan para individu di masa dewasa awal mengalami kecemasan karena mereka tidak menemukan gairah untuk menginspirasi dirinya. Para individu merasa tidak mampu untuk bergerak menuju kedewasaan. Mereka merasakan adanya pembatas yang sangat besar antara kondisi mereka saat ini dengan kehidupan orang dewasa (Robinson, 2015). Robbins dan Wilner (2001, dalam Black, 2004) secara umum menjelaskan istilah *quarter-life crisis* sebagai suatu reaksi yang intens dari individu yang baru saja meninggalkan rasa ‘nyaman’ yang ia peroleh dari pendidikan tinggi yang dijalani dan harus menghadapi realita sesungguhnya dimana didalamnya terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus terjadi, alternatif pilihan yang terlalu banyak serta kepanikan karena perasaan tidak berdaya.

Perasaan tidak berdaya tersebut ditemukan pada individu yang mengalami tekanan dari pekerjaan, hubungan, dan berbagai harapan untuk menjadi dewasa yang benar-benar sukses (Vasquez, 2015). Individu juga mulai merasa sulit menghadapi dunia, sulit mengatur emosi, hingga mulai mempertanyakan apakah kehidupannya yang akan dijalani telah berada di jalan yang benar atau tidak (Herawati & Hidayat, 2020).

Kondisi *Quarter-life Crisis* umumnya tidak mendapatkan perhatian khusus bagi profesional untuk mengatasi permasalahan tersebut. Menurut Robbins dan Wilner (2001), terdapat beberapa penyebab atas hal tersebut: 1) Media dan publik pada umumnya mengabaikan kelompok usia 20-an tahun sebagai suatu generasi tersendiri, 2) Sebagian besar individu di kelompok usia 20-an tahun tidak mampu menjalani terapi karena faktor finansial yang belum stabil sehingga para profesional kurang memiliki data mengenai kasus-kasus yang dialami di rentang usia tersebut, 3) Individu di kelompok usia 20-an tahun masih

memperdulikan stigma yang akan muncul jika mereka menjalani terapi atau sesi konseling, sehingga mereka lebih memilih untuk tidak membicarakannya sama sekali kepada siapapun.

Melihat dinamika tersebut, peneliti hendak menggunakan *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) dalam menurunkan derajat *quarter-life crisis* kepada para lulusan baru perguruan tinggi. ACT sendiri merupakan generasi baru *Cognitive Behavioural Therapy* (CBT) dengan memanfaatkan strategi penerimaan dan kesadaran dalam menghadapi suatu perubahan (Freeman et al., 2004). ACT menggunakan pendekatan proses penerimaan, komitmen, dan perubahan perilaku untuk menghasilkan perubahan psikologis yang lebih fleksibel. Selain itu ACT adalah suatu bentuk pertolongan relatif sederhana dan praktis juga sebagai bentuk bantuan langsung kepada subjek yang dapat dilakukan oleh terapis dalam rangka meningkatkan penerimaan diri. ACT merupakan terapi konsep penerimaan (*acceptance*) sebagai proses aktif dari *self-affirmation*, bahwa dengan menerima bukan berarti menyerah, melainkan keberanian untuk mengalami atau merasakan pikiran negatif (Hayes, 2004).

ACT dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis: kemampuan individu beradaptasi dengan perubahan kondisi lingkungan (Westrup, 2014) dan individu menunjukkan perilaku baru berdasarkan nilai-nilai yang dipilih dan melakukannya dengan kesadaran penuh (Twohig & Hayes, 2008).

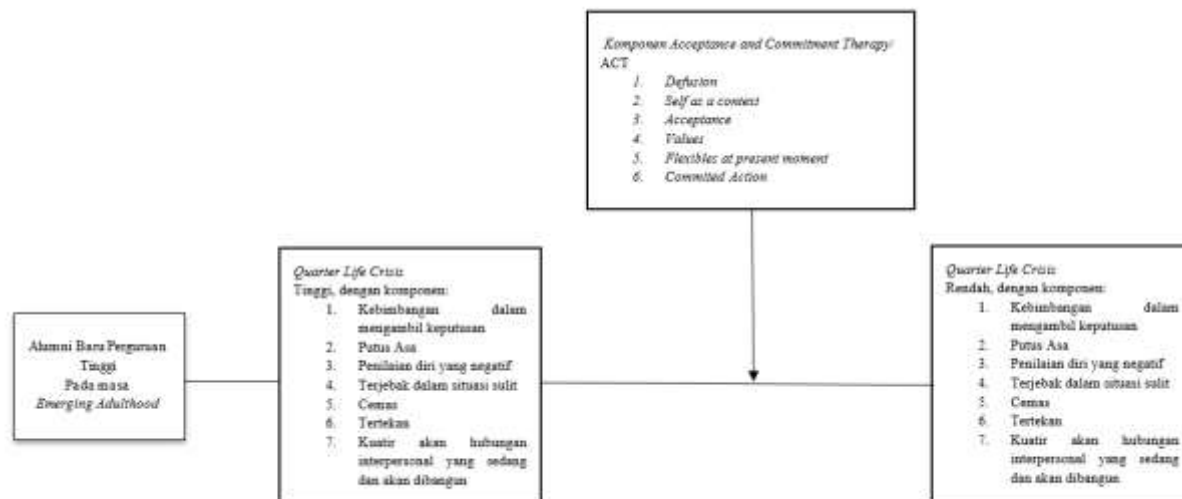
Kesadaran yang didapatkan dari pendekatan ACT akan mempermudah individu untuk fokus pada rencana dan komitmen yang realistis (Markanday et al., 2012 dalam Saputra, W. N. E., & Widiyari, S. 2016). Hal ini akan membantu para lulusan baru untuk menemukan identitas diri pada *quarter-life crisis* dan mencari nilai-nilai yang selaras dengan tujuannya. Di dalam penerapan ACT tidak ada usaha percobaan untuk mengurangi, mengubah, menghindari atau mengontrol pengalaman pribadi tetapi dengan mengajarkan teknik penerimaan dan komitmen terhadap pengalaman dan perasaan mereka (Hayes, Bach & Boyd, 2011)

Adapun proses penurunan derajat *quarter-life crisis* dilakukan dengan metode *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) yang memiliki enam komponen fleksibilitas psikologis yaitu; defusi, penerimaan, diri sebagai konteks, kontak dengan saat ini, nilai-nilai, dan tindakan yang dilakukan. Keenam komponen tersebut kemudian kami turunkan dalam modul intervensi yang akan diberikan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hal tersebut peneliti hendak mengukur bagaimana efektivitas intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menangani *Quarter- Life Crisis* pada Lulusan Baru Perguruan Tinggi?

II. Kerangka Kerja Teoritik

Berdasarkan pemaparan permasalahan dan tujuan penelitian, berikut merupakan gambaran terkait kerangka berpikir yang digunakan dalam penelitian ini:



Gambar 1. Kerangka Kerja Teoritik

Dimana peneliti berhipotesa bahwa ACT memiliki efektivitas dalam menangani *quarter-life crisis* pada lulusan baru perguruan tinggi.

III. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*. Metode ini menunjukkan bahwa tidak semua anggota populasi memperoleh kesempatan yang sama untuk menjadi partisipan penelitian (Guilford dan Frutcher 1981). Dalam penelitian ini, terdapat empat kriteria yang digunakan dalam menentukan responden, yakni: 1) Berusia antara 22 hingga 29 tahun (baik laki – laki maupun perempuan), 2) Status saat ini belum menikah, 3) Memiliki kesadaran bahwa dirinya memiliki suatu kondisi krisis yang berkaitan dengan usia 20-an tahun, 4) Bersedia mengikuti seluruh sesi konseling yang ada, yakni 4 sesi.

Berdasarkan metode dan kriteria yang digunakan dalam penentuan responden, terdapat 3 orang responden yang mengikuti intervensi secara menyeluruh.

Penelitian ini sendiri menggunakan jenis penelitian campuran (Mixed Methode). Menurut Creswell dan Clark Penelitian campuran merupakan desain penelitian dengan melibatkan asumsi filosofis yang membimbing arah pengumpulan dan analisis data, serta mengolah data dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif (Samsu, 2017).

Dalam penelitian ini, terdapat 3 instrumen utama yang digunakan, yakni: 1) wawancara, 2) Alat Ukur *Quarter-Life Crisis* (QLC) Alat ukur yang digunakan merupakan hasil modifikasi

dari kuesioner yang dikembangkan oleh Christine Hassler (2009). 3) Alat ukur *CompACT* terdiri dari tiga dimensi yaitu *Openness to Experience* (OE) (*Acceptance & Defusion*), *Behavioral Awareness* (*Present Moment & Self as a context*), dan *Valued Action* (*Values & Committed Action*) (Francis et al., 2016).

Rancangan atau desain pada penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental one group before and after design* (Kumar, 1992). Desain penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi yang diberikan. Dalam rangka untuk mengetahui seberapa efektif intervensi ACT yang akan diberikan maka peneliti akan melakukan 2 (dua) kali pengukuran, yakni di awal dan di akhir penelitian. Hal yang diukur dalam penelitian ini adalah pandangan partisipan serta emosi yang dirasakan terkait dengan masalah *quarter-life crisis* yang sedang dialami para partisipan penelitian. Pengukuran dilakukan baik secara kualitatif – dengan cara observasi dan wawancara – dan juga kuantitatif dengan menggunakan alat ukur berupa kuesioner hasil modifikasi dari Hassler (2009) tentang hal-hal yang dirasakan partisipan ketika mengalami *quarter-life crisis*. Dalam pengukuran kualitatif dan kuantitatif tersebut, peneliti akan memberikan intervensi kepada partisipan dengan pendekatan *acceptance and commitment therapy*. Tujuan dari intervensi ACT adalah untuk meningkatkan fleksibilitas psikologis individu dalam mengatasi *quarter-life crisis*.

Ada 6 sesi pelaksanaan ACT yang disusun oleh Hayes (2005) namun pada pelaksanaan penelitian ini, peneliti akan melakukan 4 kali sesi sesuai dengan modifikasi yang dikembangkan oleh Sulistiawaty (2012) dengan penggabungan 2 prinsip dasar ACT yaitu *acceptance* dan *cognitive defusion* pada sesi 1 yang bertujuan untuk memberikan instruksi umum kepada para responden. Dilanjutkan pada sesi 2 akan diberikan sesi terkait *present moment* dan *value* yang bertujuan untuk membantu lulusan baru untuk memilih nilai diri yang berguna bagi dirinya. Dilanjutkan dengan sesi ketiga yakni *committed action*, sesi ini membantu responden untuk dapat melaksanakan nilai yang dipilihnya untuk bisa menerima kejadian-kejadian dalam hidupnya. Sesi keempat merupakan sesi terakhir dengan penekanan terhadap *taking action and committed action*, dimana para responden berkomitmen untuk mengatasi *quarter-life crisis* yang dihadapi. Keempat sesi intervensi ACT akan dilakukan selama 4 kali dengan durasi pelaksanaan ± 90 menit

Penelitian ini akan menggunakan 2 Metode analisa yakni: 1) Teknik Analisis Data Kualitatif yakni teknik analisis data deskriptif yang dilengkapi dengan hasil wawancara, 2) Teknik Analisis Data Kuantitatif yakni menggunakan uji beda Wilcoxon atau *Wilcoxon Signed-Rank Test* adalah metode statistik non-parametrik yang digunakan untuk

membandingkan perbedaan dua median, merupakan metode statistika non-parametrik alternatif untuk paired t-test jika populasi tidak terdistribusi secara normal.

IV. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan berikut merupakan hasil penelitian yang didapatkan:

Tabel I. Hasil Penelitian

Aspek QLC	Partisipan F			Partisipan G			Partisipan D		
	Pretest	Post test	Selisih	Pretest	Post test	Selisih	Pretest	Post test	Selisih
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	16	9	-7	15	10	-5	15	5	-10
Putus Asa	11	3	-8	12	8	-4	10	3	-7
Penilaian diri yang negatif	36	12	-24	38	30	-8	36	24	-8
Terjebak dalam situasi sulit	19	9	-10	19	10	-9	20	8	-12
Cemas	8	3	-5	12	9	-3	10	5	-5
Tertekan	16	7	-9	18	10	-8	15	7	-8
Kuatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun	20	8	-12	22	19	-3	20	11	-9
Total skor	126	51	-75	136	96	-40	126	63	-63

Secara deskriptif, dapat dilihat bahwa terdapat penurunan skor QLC terhadap ketiga reponden setelah mengikuti intervensi. Penurunan tersebut terjadi pada setiap aspek dalam QLC serta skor total dari QLC tersebut.

Setelah itu, dilakukan uji kuantitatif berupa uji beda *wilcoxon rank test*. Dimana dari uji tersebut didapatkan hasil signifikansi sebesar 0.125 yang berarti nilai ini >0.05 . Hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor *quarter-life crisis* partisipan sebelum dan sesudah mengikuti ACT (H_0 diterima). Namun demikian, jika dilihat dari tingkat keefektifannya, nilai *effect size* (ES) menunjukkan skor 0.92 yang artinya intervensi yang diberikan memiliki dampak yang tergolong besar terhadap penurunan skor *quarter-life crisis*. Dalam penelitian ini, jumlah partisipan tergolong sedikit; yaitu 3 orang sehingga membuat pengujian statistik tidak bisa menunjukkan hasil yang signifikan, padahal sebenarnya intervensi yang diberikan memberikan perubahan pada masing-masing partisipan. Berdasarkan hasil pengujian ini, maka dapat dikatakan intervensi ACT dapat membantu

mengatasi QLC. Dampak penerapan intervensi ACT untuk mengatasi QLC akan dibahas lebih mendalam pada bagian pembahasan secara kualitatif.

Penurunan skor *quarter-life crisis* ini juga didukung oleh meningkatnya skor fleksibilitas psikologis melalui evaluasi skala *CompACT* berikut:

Tabel II. Evaluasi skala *CompACT*

Aspek <i>Compact</i>	Partisipan F			Partisipan G			Partisipan D		
	Pretest	Post test	Selisih	Pretest	Post test	Selisih	Pretest	Post test	Selisih
<i>Behavioral Awareness</i>	6	10	+4	3	4	+1	4	7	+3
<i>Valued Action</i>	2	12	+10	7	17	+10	11	16	+5
<i>Openess to experience</i>	18	39	+21	31	35	+4	31	36	+5
Total Skor	26	61	+35	41	56	+15	46	59	+13

Berdasarkan perbandingan skor partisipan, dapat dilihat bahwa ketiga partisipan mengalami peningkatan skor fleksibilitas psikologis baik pada setiap aspek, maupun secara skor total. Secara umum berdasarkan data tersebut maka dapat dilihat adanya peningkatan kemampuan fleksibilitas psikologis terjadi pada semua aspek ACT melalui skala *CompACT* dalam mengatasi *quarter-life crisis* pada masing-masing partisipan. Hal ini menandakan ketiga partisipan mengalami peningkatan kemampuan untuk berhubungan dengan momen saat ini (*present moment*) dan berdasarkan situasi yang ada dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang ada di dalam diri individu (Hayes, Luoma, Bond, Masuda, Lillis, 2006).

Secara kualitatif dapat dilihat bahwa pelaksanaan intervensi dengan pendekatan *acceptance and commitment therapy* secara umum dapat menurunkan derajat *quarter-life crisis* pada lulusan baru perguruan tinggi walau hasil perhitungan statistik didapatkan hasil yang tidak signifikan.. Ketiga partisipan, secara umum memiliki permasalahan yang sama yaitu mengenai penerimaan diri yang negatif dengan ciri khas menganalisa diri terlalu berlebihan sehingga hanya berfokus kepada kekurangan dirinya. Ketiga partisipan mengalami juga krisis mengenai ketidakjelasan kehidupan di masa depan yang akan dibangunnya. Dua orang partisipan pada penelitian ini sedang tidak dalam relasi romantis dengan lawan jenis atau berpacaran; sedangkan satu orang sedang dalam relasi romantis dengan jenjang yang lebih serius yaitu menyiapkan pernikahan. Hal tersebut sejalan dengan pandangan dari Robbins dan Wilner (2001) yang mengungkapkan bahwa individu yang berada di rentang usia 20-an tahun dan sudah memiliki pasangan akan lebih memilih menjaga hubungannya dengan berbagai cara karena adanya perasaan enggan untuk memulai kembali hubungan yang baru. Adanya pasangan menjadi dasar individu dalam membuat pertimbangan tersendiri, namun dalam penelitian ini; sama seperti kedua partisipan lain yang belum memiliki pasangan, ketiga

partisipan tetap fokus kepada hal-hal yang terkait dengan dirinya sendiri seperti rencana masa depan, karir atau pekerjaan dan potensi-potensi lain yang mungkin bisa berkembang. Sehingga baik memiliki *significant others* (dalam hal ini pacar) atau tidak, ketiga partisipan menunjukkan perhatian yang sama terhadap rencana-rencana masa depan mereka.

V. Simpulan dan Saran

5.1 Simpulan

Dari hasil dan pembahasan terkait dengan penelitian yang dilakukan tentang penerapan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk menurunkan *quarter-life crisis* pada lulusan baru perguruan tinggi dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. ACT pada penelitian ini berhasil menurunkan derajat *quarter-life crisis* pada lulusan baru perguruan tinggi melalui intervensi dengan berfokus pada langkah-langkah ACT yaitu *defusion, self as context, acceptance, values, flexible Attention to the present moment dan committed action* namun analisa kuantitatif tidak menunjukkan hasil yang signifikan karena sampel penelitian tidak mewakili populasi yang ada.
2. Keberhasilan ACT untuk menurunkan derajat *quarter-life crisis* pada lulusan baru perguruan tinggi dalam penelitian ini terukur melalui adanya penurunan skor pada setiap aspek *quarter-life crisis* yaitu kebingungan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas dan khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun.
3. Penghayatan *quarter-life crisis* pada ketiga partisipan karena kurangnya kemampuan dan kesadaran lulusan baru perguruan tinggi sebagai partisipan dalam memandang kelebihan diri juga menyadari nilai-nilai hidup yang dapat dijadikan sumber daya diri dalam mengatasi tantangan krisis di usia 20-an.
4. Metode/langkah-langkah ACT ada penyesuaian berdasarkan keunikan masing-masing klien.

5.2 Saran

Dalam menerapkan ACT, keunikan pola pikir dari masing-masing subyek perlu diperhatikan sebagai salah satu sumber informasi penting untuk meningkatkan peluang keberhasilan terapi melalui metode maupun materi yang akan diberikan. Penyesuaian metode atau materi yang dilakukan dalam proses ACT, yang dilakukan berdasarkan keunikan masing-masing subyek harus tetap berpegang pada tujuan umum dan tujuan khusus pelaksanaan intervensi. Dalam jumlah sampel penelitian diharapkan dapat mewakili populasi yang ada

sehingga hasil yang didapatkan bisa signifikan. Dalam penerapan ACT dengan *baseline* permasalahan yang kurang lebih sama, dapat dipertimbangkan untuk dilakukan dengan metode konseling kelompok agar masing-masing partisipan bisa saling mendapatkan umpan balik dalam tugas perkembangan yang sedang mereka hadapi.

Daftar Pustaka

- Adi, R. (2020). *Quarter Life Crisis* adalah Sebuah Tugas Perkembangan, Santuy Aja!<https://retmonoadi.com/2020/09/23/quarter-life-crisis-adalah-sebuahtugasperkembangan/>
- Agustin, Inayah. (2012). Terapi dengan Pendekatan *Solution-Focused* pada Individu yang Mengalami *Quarterlife Crisis*. Tesis Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Ardhani, A.N., Nawangsih S.K. (2020). Pengaruh *Acceptance and Commitmen Therapy (ACT)* terhadap penurunan kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. Universitas Semarang. *Philanthropy Journal of Psychology* Vol 4 Nomor 1 (2020), 69-81
- Artiningsih, R.A., Savira, S.I. (2021). *Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal*. Universitas Negeri surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.<https://repository.uir.a.id/1866/>
- Beck, A., Emery, G., & Greenberg, R. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias. A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders (2nd ed.)*. Guilford Press.
- Berger, E. M. (1955). *Relationships among acceptance of self, acceptance of others, and MMPI scores*. *Journal of Counseling Psychology*, 2(4), 279–284.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press

- Fadhilah, F.F., Sudirman S., Zubair, AG.H.(2022). *Quarter Life Crisis pada Mahasiswa ditinjau dari Faktor Demografi. Jurnal Psikologi Karakter, 2(1), Juni 2022, Halaman: 29 – 35 Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa. DOI: 10.56326/jpk.v2i1.1294*
- Hurlock, E. B. 2010. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Alih Bahasa Istiwidayanti dkk. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.*
- Hayes SC, Strosahl K, Wilson KG. *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change.* New York: Guilford Press; 1999.
- Hayes SC, Luoma JB, Bond FW, Masuda A, Lillis J. *Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behavior Research and Therapy.* 2006;44:1–25.
- Hayes, L., Boyd, C. P., & Sewell, J. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Adolescent Depression: A Pilot Study in a Psychiatric Outpatient Setting. Mindfulness.* doi: 10.1007/s12671-011-0046-5
- Heryadi, N.N.(2020). *Iman dan Jurnal Iman: Sebuah Srategi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis.* Universitas Indonesia. *Jurnal Psikologi Islam, Vol.7 No.1 (2020): 29-34. DOI: 10.47399/jpi.v7i1.104*
- Monks, F. J., Knoers, A.M.P., & Haditono, Siti R. (2002). *Psikologi Perkembangan.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Pres
- Palos R., Viscu L. (2014). *Anxiety, Automatic Negative Thoughts, and Unconditional Self Acceptance in Rheumatoid Arthritis: A Preliminary Study.* Hindawi Publishing Corporation. <https://doi.org/10.1155/2014/317259>
- Paramita, R. (2012). *Pengaruh Penerimaan Diri terhadap Penyesuaian Diri Penderita Lupus*
Universitas Airlangga Surabaya.
<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8341>
- Ratnaningtyas, Albertin Winda (2018) *Pengaruh Acceptance And Commitment Therapy Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Penderita Kanker Payudara. Other thesis,* Unika Soegijapranata Semarang. <http://repository.unika.ac.id/17318>.

- Prajogo, S.L., Yudiarso, A (2021). Metaanalisis Efektivitas *Acceptance and Commitment Therapy* untuk Menangani Gangguan Kecemasan Umum Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya. *PSIKOLOGIKA* Volume 26 Nomor 1 Januari 2021.
- Putri F.D., Nurwianti F.(2020). *Acceptance & Commitment Therapy (ACT)* Kelompok untuk Meningkatkan *Self-Esteem* pada Mahasiswa yang Mengalami Adiksi Media Sosial. Universitas Indonesia. *Jurnal Psikogenesis* Volume 8 No.1 Juni 2020.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis : The Unique. Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin
- Robbins, Alexandra.(2004). *Conquering Your Quarterlife Crisis*. New York: The Berkley Publishing Group.
- Rulinsantica, Advaita Sinatrya (2022).*The Relationship Between Self-Acceptance Towards Quarter Life Crisis to Early Adults in Surabaya. Undergraduate thesis*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Santrock, J. W. (2020). *Essentials of life-span development*. Sixth edition. New York : New York: McGraw-Hill Education
- Saputra, W. N. E., & Widiyari, S. (2016). *Acceptance and commitment therapy: the new wave of cognitive behavior therapy*. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 1 (1), 1. DOI: <https://doi.org/10.23916/schoulid.v1i1.28.1-5>
- Schlossberg, N. K. (1995). *Counseling adults in transition: Linking practice with theory*. Springer.Publishing Company
- Sheerer, E. T. (1949). *An Analysis Of The Relationship Between Acceptance of and Respect For Self And Acceptance Of And Respect For Others In Ten Couseling Cases*. *Journal of Consulting Psychology*, 169-175.
- Suinn R.M., Hill. H. *Influence of Anxiety On The Relationship Between Self- Aceptance And Acceptance of Others*. *J Consult Psychol*. 1964 Apr;28:116-9. doi: 10.1037/h0039811. PMID: 14142943.

Suyono, T. A., Kumalasari, A. D., & Fitriana, E. (2021). *Hubungan quarter-life crisis dan subjective well-being pada individu dewasa muda. Jurnal Psikologi, 14(2)*. DOI: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i2.464>

Zubaidah, S. dkk., The Effect Size of Different Learning on Critical and Creative Thinking Skills of Biology Students. *International Journal of Instruction 14(3):187-206*. 2021 DOI:10.29333/iji.2021.14311a

Zwagery, R.K., Yuniarramah, E.(2021). *Quarter Life Crisis: Choose The Right Path, What Shoud I Do Next?''*. Univeritas Lambung Mangkurat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. DOI: <http://dx.doi.org/10.35914/tomaega.v4i3.819>