

**PENGARUH *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY*
(*ACT*) TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA AKHIR**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Sebagai Salah Satu
Syarat dalam Memeroleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



Oleh:

**TRIO ADI RAHMAN
NIM. 2115040031**

**JURUSAN PSIKOLOGI ISLAM (PI)
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1446 H / 2025 M**

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “**Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir**” yang disusun oleh **Trio Adi Rahman**, NIM: **2115040031**, telah diuji dalam sidang munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Jumat, 7 Februari 2025 dan telah dinyatakan diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar Sarjana Program Strata Satu (S. 1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 19 Februari 2025

Tim Penguji

Ketua

Dr. Subhan Ajrin Sudirman, MA
NIP. 198109282011011006

Penguji I

Dr. Pisma wenz, M.Ag.
NIP. 197311132000032002

Penguji II

Mai Tiza Husna, M.Psi., Psikolog.
NIP. 199305312020122019

Penguji III

Dr. Subhan Ajrin Sudirman, MA
NIP. 198109282011011006

Penguji IV

Nurul Fadhilah Khair, M.Psi., Psikolog.
NIP. 199211192022032001

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol padang



Dr. Andri Ashadi, M.Ag
NIP. 197210081999031003

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

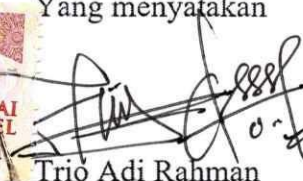
Nama : Trio Adi Rahman

NIM : 2115040031

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir” adalah benar hasil karya saya sendiri bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi ataupun karya yang sudah dipublikasikan dan/atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di UIN Imam Bonjol Padang ataupun di perguruan tinggi lainnya, kecuali bagian yang bersumber informasinya telah dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila di kemudian hari skripsi ini adalah hasil plagiat atau tidak orisinil, maka saya bersedia untuk dibatalkan keabsahan skripsi ini dan gelar kesarjanaan saya.

Padang, 20 Januari 2025

Yang menyatakan



10000
SEPULUH RIBU RUPIAH
METERAI TEMPEL
30AMX147132424

Trio Adi Rahman

NIM. 2115040031

ABSTARK

Judul Skripsi ini adalah: **“Pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir**”, ditulis oleh **Trio Adi Rahman**, NIM. **2115040031**, Jurusan Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang.

Mahasiswa UIN memiliki tuntutan dan pandangan masyarakat yang berbeda dan memiliki citranya sendiri dimasyarakat. Disetiap universitas selalu ada mahasiswa yang mengalami stress, depresi dan khawatir akan masa depan selama menjalankan studinya. Mahasiswa akhir juga memiliki tuntutan dan tanggung jawab untuk segera menyelesaikan tugas akhirnya (skripsi). Mahasiswa akhir yang sedang mengambil tugas akhir atau sering disebut skripsi berada di rentang usia 21-24 tahun, hal ini mengartikan bahwa mahasiswa akhir sudah memasuki masa dewasa awal. Disaat seseorang berada dalam masa transisi menuju masa dewasa akan banyak mengeksplor struktur internal dan eksternal diri, yang dimana diharapkan akan membentuk kehidupan masa dewasanya. Namun, ketika individu tersebut menyadari bahwa tujuan yang ia bangun, dan nilai hidup yang ia pegang kurang baik maka akan memunculkan perasaan kecewa, tidak aman, depresi, hingga kehilangan arah dan mempertanyakan eksistensinya didunia, situasi ini disebut dengan *quarter life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *acceptance and commitment therapy* (ACT) dalam menurunkan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Penelitian ini menggunakan metode *pra eksperimental* dengan desain *one group pretes posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling*. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesisi *Wilcoxon signed-ranks test*.

Hasil Penelitian ini diantaranya : (1) Hasil *pretest* menunjukkan skor *quarter life crisis* subjek pada kategori tinggi. (2) Hasil *posttest* menunjukkan skor *quarter life crisis* subjek mengalami penurunan menjadi rendah dan sedang, namun ada subjek yang masih berada di kategori tinggi. (3) Pengaruh pemberian intervensi *acceptance and commitment therapy* (ACT) menunjukkan adanya perbedaan antara skor *pretest* dan *posttesti*, yaitu terjadinya penurunan skor *quarter life crisis* sebesar 44,29%

Kata Kunci : *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), *Quarter Life Crisis*, Mahasiswa Akhir

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil'alamin penulis ucapkan dan banyak terimakasih kepada Allah SWT. Yang mana sudah melimpahkan rahmatnya, hidayahnya, dan tuntunannya sehingga penulis bisa menyelesaikan penulisan skripsi dengan judul : **“Pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Akhir”**. Shalawat beriringan salam penulis berikan kepada Nabi Muhammad SAW. Selama penulisan Skripsi, tidak akan terlepas dari dukungan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga penulis sangat berterimakasih kepada:

1. Bapak dan Ibu Pimpinan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan serta memudahkan perizin untuk penelitian dan mendukung penelitian dalam bentuk apapun.
2. Cinta pertama dan malaikat yang diberikan tuhan kepada penulis, Mama tercinta Suyantini dan ayah tersayang Sumardi atas semua pengorbanan dan kasing sayang kalian. Mereka memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun mereka mampu memberikan yang terbaik sehingga semua anak mereka dapat merasakan dan menyelesaikan bangku perkuliahan ini. Do'a mereka sangat berarti untuk penulis, sarjana ini penulis persembahkan untuk mama dan ayah.
3. Bapak Dr. Subhan Ajrin Sudirman, MA., Selaku pembimbing I dan Ibu Nurul Fadhilah Khair, M.Psi., Psikolog., selaku pembimbing II yang telah

ikhlas membantu dan memberikan kepercayaan, kemudahan, inspirasi, motivasi, senantiasa meluangkan waktu, perhatian dan kesabaran dalam mengarahkan, serta membimbing dan memberikan masukan yang sangat berharga kepada penulis dalam mengerjakan skripsi.

4. Bapak Dr. Subhan Ajrin Sudirman, MA., selaku dosen PA yang telah mengarahkan dan memberikan nasihat dari awal penulis memasuki kuliah.
5. Bapak dan Ibu Pimpinan Program Studi Psikologi Islam UIN Imam Bonjol Padang, terimakasih karena telah memberikan perizinan dan mempermudah urusan penelitian.
6. Ibu Nurul Fadhilah Khair, M.Psi., Psikolog., yang telah meluangkan waktunya sebagai terapis dalam melakukan terapi *acceptance and commitment therapy* (ACT) dan senantiasa membantu peneliti selama penelitian.
7. Segenap teman-teman yang mana sudah bersedia untuk mengisi semua skala serta telah ikhlas untuk meluangkan waktu dan datang kekampus guna menjadi responden penelitian.
8. Semua bapak/ibu dosen Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, yang sudah berbagi ilmu serta pengalamannya selama penulis berkuliah di UIN Imam Bonjol Padang.
9. Saudari penulis, yaitu saudari tercinta Kak Intan Bayyinah, S.Pd., dan kak Dwi Asiyah Marfuah, S.Pd. terimakasih telah menjadi bagian penting dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi selama penulis menyelesaikan skripsi ini baik itu secara tenaga, materi ataupun waktu untuk mendengar keluhan

kesah penulis, dan senantiasa mendukung penulis, serta selalu menghibur penulis dengan tingkah laku lucu kalian.

10. Teman-teman Angkatan 2021, terkhusus prodi Psikologi Islam, yang tak mampu penulis sebutkan satu persatu. Terimakasih bersama kalian penulis dapat merasakan keindahan ditengah perbedaan. Do'a penulis adalah semoga kita dapat menyelesaikan studi dengan baik, dan sukses selalu disetiap langkah kalian.
11. Teman-teman serta senior yang senantiasa membantu penulis, yang telah berbagi suka duka, diskusi, saling memberi *support*, kak Dinai Sapitri, S.Psi. kak Puti Lenggagoni, S.Psi. dan kak Zahratulhaya Munkova yang senantiasa memberikan arahan serta masukan, Siti Nailatunnazihah, Alvia Nisha, Fathina Defa, Nursalsabila, dan Nabila Rahma Anggraini yang selalu menghibur dan senantiasa hadir dikala senang dan sedih penulis.
12. Untuk sahabat penulis Muhammad Rasyid, yang telah dipisahkan oleh jarak tetapi masih senantiasa mendengarkan celotehan penulis, berbagi suka duka, saling *supporti* serta senantiasa menghibur penulis dikala sedih. Do'a untukmu semoga sehat-sehat hingga saat waktu mempertemukan kita kembali.
13. Untuk para pembenci penulis, skripsi dan sarjana ini penulis persembahkan untuk kalian, do'a penulis sehat-sehat selalu ya! karena kalian telah mengajarkan arti ketidaksempurnaan dalam setiap individu.
14. Kepada jodoh Trio Adi Rahman, kamu adalah salah satu alasan penulis menyelesaikan skripsi ini, meskipun untuk saat ini keberadaanmu tidak tahu

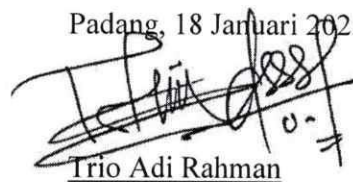
dimana dan sedang menggenggam tangan siapa, penulis menyakini bahwa sesuatu yang ditakdirkan akan menuju kepada kita bagaimanapun caranya. Skripsi ini menjadi bukti nyata bahwa tidak ada perempuan manapun yang menemani perjuangan penulis saat menyelesaikan tugas akhir ini. Jika suatu saat kita dipertemukan, penulis berharap kamu tidak perlu perasaan cemburu prihal nama lain yang ada disini.

15. Trio Adi Rahman, Ya! Untuk diri saya sendiri. Terimakasih sudah selalu berjuang untuk menjadi lebih baik dan bertanggung jawab menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Semoga ilmu yang telah didapatkan ini dapat bermanfaat untuk banyak orang.

16. Semua orang baik yang tak terhitung jumlahnya sehingga tidak bisa penulis sebutkan didalam skripsi secara satu persatu, penulis mengucapkan terimakasih atas segala do'a, semangat, dukungan, serta bantuannya dalam bentuk apapun.

Penulis berharap semoga Allah SWT. Akan membalas semua kebaikan yang Bapak/ibu/rekan serta semua Teman-teman sekalian serta diberikan kesehatan. Penulis juga mengharapkan adanya kritik yang membangun serta saran untuk dapat meningkatkan karya tulis ilmiah. Penulis berharap karya ini dapat bermanfaat untuk semua pihak khususnya bagi penulis sendiri.

Padang, 18 Januari 2025



Trio Adi Rahman

NIM. 2115040031

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMING.....	i
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTARK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	9
1. Rumusan Masalah.....	9
2. Batasan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	10
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Sistematika Penulisan.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	13
1. Definisi <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	13
2. Tujuan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	15
3. Prinsip <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	15
4. Langkah-langkah <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	17
B. <i>Quarter-life Crisis</i>	19
1. Pengertian <i>Quarter-life Crisis</i>	19
2. Aspek-Aspek <i>Quarter-life Crisis</i>	21
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>quarter-life crisis</i>	25
4. <i>Quarter-life crisis</i> dalam perspektif Islam.....	29
C. Pengaruh <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) terhadap <i>Quarter-life Crisis</i>	29
D. Kerangka Konseptual.....	30
E. Hipotesis Penelitian.....	33

BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Desain Penelitian.....	34
C. Identifikasi Variabel Penelitian.....	38
D. Definisi Operasional.....	39
E. Populasi dan Sampel Penelitian.....	39
1. Populasi Penelitian.....	39
2. Sampel Penelitian.....	40
F. Presedur Penelitian.....	41
1. Skrining.....	41
2. Pengukuran Awal (<i>Pre-Test</i>).....	41
3. Pemberian <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	42
4. Pengambilan Data <i>Post-Test</i>	43
G. Instrumen Penelitian.....	43
1. Skala <i>Quarter-life Crisis</i>	43
2. Modul <i>Acceptance and Commitmen Therapy</i> (ACT).....	48
H. Teknik Analisis Data.....	53
1. Uji Normalitas.....	53
2. Uji Homogenitas Varians.....	54
3. Uji Hipotesis <i>Wilcoson</i>	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Deskrpsi Subjek.....	56
B. Pelaksanaan Penelitian.....	56
1. <i>Skrining</i>	56
2. Pengukuran Awal (<i>Pre-Test</i>).....	57
3. Pelaksanaan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	57
4. Pengambilan Data <i>Post-Test</i>	62
C. Hasil Penelitian.....	63
1. Tingkat <i>Quarter-life Crisis</i> sebelum <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	63
2. Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> setelah <i>Acceptance and Commitment Therapy</i>	64
3. Pengaruh <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT) untuk menurunkan <i>Quarter Life Crisis</i>	65
D. Pengujian Hipotesis.....	66

1. Analisis Statistik Deskriptif.....	66
2. Hasil Uji Asumsi.....	67
3. Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon</i>	69
E. Pembahasan.....	71
F. Kendala dan Kekurangan dalam Penelitian.....	75
BAB V PENUTUPAN.....	77
A. Kesimpulan Penelitian.....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	79
LAMPIRAN 1.....	82
LAMPIRAN 2.....	85
LAMPIRAN 3.....	88
LAMPIRAN 4.....	120
LAMPIRAN 5.....	123
LAMPIRAN 6.....	125
LAMPIRAN 7.....	128
LAMPIRAN 8.....	145
LAMPIRAN 9.....	154
LAMPIRAN 10.....	157