

BAB V PENUTUPAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan penelitian ini tentang “Pengaruh *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Akhir”, serta pembahasan yang dikemukakan atas, maka bisa ambil kesimpulan sebagai bahwa:

1. Hasil dari data *pretest* skala *quarter-life crisis* yang dilakukan kepada mahasiswa akhir berada pada kategori tinggi.
2. Hasil *posttest* skala *quarter-life crisis* yang dilakukan kepada mahasiswa akhir mengalami penurunan yang secara signifikan setelah diberikan perlakuan berupa *acceptance and commitment therapy* dengan kategori skor tinggi menjadi rendah. Tetapi ada 2 individu yang masih memiliki skor tinggi.
3. *Acceptance and commitment therapy* memiliki pengaruh terhadap penurunan skor *quarter-life crisis*. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian yang telah dipaparkan, subjek mengalami penurunan sebesar 44,29%. Dan hal ini dapat menunjukkan bahwa penurunan yang terjadi dapat disimpulkan bahwa intervensi *acceptance and commitment therapy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti tulis, beberapa pandangan yang mungkin dapat penelliti paparkan dan diangkat sebagai saran seperti berikut:

1. Untuk Mahasiswa

Disarankan agar mengikuti terapi apabila merasa stress dan bingung akan masa depan, hal ini dapat terindikasi merupakan gejala *quarter-life* crisis karena dapat menurunkan produktivitas. Peneliti berharap mahasiswa dapat lebih produktif dan dapat sejahtera secara psikologis.

2. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti mengaharapkan adanya penelitian yang melanjutkan tetapi dengan mengatasi kendala-kendala yang ada didalam penelitian saat ini terlebih dahulu agar penelitian dapat lebih efektif untuk dilakukan.

Berikut saran untuk peneliti selanjutnya, yaitu:

- a. Sebaiknya selanjutnya dapat melakukan uji coba modul yang ada
- b. Peneliti sebaiknya memanggil psikolog yang berada diluar kampus, dan dapat meminimalisir bias yang terjadi selama intervensi dilakukan.
- c. Peneliti sebaiknya dapat menentukan waktu yang lebih efektif, dan dapat memastikan bahwa setiap subjek dapat menghadiri hingga akhir dan memastikan bahwa subjek dapat berkomitmen selama intervensi dilakukan, yang mana agar intervensi lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2023). Pengaruh Intensitas penggunaan Media Sosial pada Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Journal of Telenursing*, 5(2).
- Ardani, A. N., & Nawangsih, S. K. (2020). Pengaruh Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Terhadap Penurunan Kecemasan pada Perempuan Korban Kekerasan Seksual. *Philantropy Journal of Psychology*, 4(1).
- Atwood, & Scholtz. (2008). Emerging Adulthood: What Is It and What Is It Good For? *Journal Coompiletion Society for Research in Child Devlopment*, 1(2).
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Pustaka Pelajar.
- Dehbaneh, M. A. (2018). Effectiveness of acceptance and commitment therapy in improving interpersonal problems, quality of life, and worry in patients with body dysmorphic disorder. *Electronic Journal of General Medicine*, 16(1), em105. <https://doi.org/10.29333/ejgm/93468>
- Freeman, A. (2005). *Encyclopedia of cognitive behavior therapy*. Springer Science and Business Media Inc.
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factor Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Riview. *Psychology Research and Behavior Management*.
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies – Republished Article. *Behavior Therapy*, 47(6), 869–885. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006>
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.06.006>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change. In *New York*. <http://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=CTgSzAdxc8cC&pgis=1>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156.

<https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>

- Herlina, V. (2019). *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS*. Alex Media Kumputindo.
- Heryadi, N. N. (2020). Iman dan Jurnal Iman : Sebuah Strategi dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam* , 7(1).
- Jandra, M., & Djamil, A. (2018). Pendidikan Islam dan Lapangan Kerja. *Jurnal Penelitian Agama Dan Masyarakat*, 2(1).
- Makarti, P., & Yudiarto, A. (2022). Studi Metaanalisis : Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Untuk Menurunkan Depresi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, 13(2).
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1).
- Murphy, M. (2011). Emerging Adulthood: Is the quarter-life crisis a common experience? *Thesis Dublin Institute of Technology*.
- Nash, & Murray. (2010). *Helping College Student Find Purpose (The Campus Guide of Meaning Making)*. Jossey-Bass.
- Natalia, I. R., Riasnugrahani, M., & Rajagukguk, R. O. (2023). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dalam Memoderasi Quarter-Life Crisis pada Lulusan Baru salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(2), 213–224. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v7i2.6675>
- Noraini, Putri, Y. S. E., & Panjaitan, R. U. (2023). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Dalam Mengatasi Depresi dan Kecemasan Serta Meningkatkan Kualitas Hidup. *Jurnal of Telenursing*, 5(2).
- Novisari, L., & Kemala, C. nurul. (2021). Penerapan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada Siswi Perempuan di Masa COVID-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2).
- Nuraini, A., & Hartini, N. (2021). Peran Acceptance and Commitment Therapy (ACT) Untuk Menurunkan Stress Pada Family Caregiver Pasien Kanker Payudara. *Jurnal Ilm. Kel. & Konseling*, 14(1).
- Nuriah, S., Ikhwanudin, & Prasetiawati, E. (2024). Quarter Life Crisis Dalam Al-Qur'an. *Islam Transformatif: Jurnal Kajian Islam Dan Perubahan Sosial*, 89–120.
- Perante, L., Lunesto, J. paola, Coritana, J., Cruz, C., Espiritu, J. mark, Artiola, A., Templonuevo, W., & Tus, J. (2023). Tumatanda na Ako : The Quarter Life

Crisis Phenomenon Among Emerging Adults. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*.

Periantalo, J. (2019). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.

Prajogo, S. L., & Yudiarso, A. (2021). Meta analisis Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy untuk Menangani Gangguan Kecemasan Utama. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(1).

Rahmania, F. A., & Tasaufi, M. N. F. (2023). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di masa Pandemi Covid-19. *Journal Psychology Research*, 8(1).

Ratnaningtias, albertin winda. (2018). *Lampiran Modul*.
https://repository.unika.ac.id/17318/8/13.42.0050_ALBERTIN_WINDA_RATNANINGTYAS%2C%284.58%29.LAMP.pdf

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Peguin Putman Inc.

Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179.
<https://doi.org/10.1177/2167696818764144>

Roscoe. (1975). *GE 1702: Essential Academic English*. Shinawatra University.
<https://www.scribd.com/document/337873966/Sampling>

Sallata, J. M. M., & huwae, A. (2023). Resiliensi dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5).

Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. (2020). *Psikologi Eksperimen* (S. Darwin (ed.)). Indeks.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.

Suyanto, & Gio, P. U. (2017). *Statistika Nonparametrik dengan SPSS, Minitab, dan R*. USU Press.

Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukan Berbagai Alternatif Intervensi Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1).

Utami, S. E. (2022). Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Penerimaan Diri pada Remaja dari Keluarga Bercerai. *Psyche 165 Journal*, 15(2).