

**PENGARUH FLEKSIBILITAS PSIKOLOGIS MELALUI *ACCEPTANCE  
COMMITMENT THERAPY* (ACT) TERHADAP PENINGKATAN  
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PEREMPUAN YANG MENGALAMI  
*QUARTER LIFE CRISIS* (QLC)**

Nama: Joice Mailoa  
Jurusan/program studi: Magister Psikologi Profesi  
Pembimbing:  
Dr. Dra Hartanti, M.Si.  
Ktut Dianovinina, S.Psi., M.Psi., Psikolog

**ABSTRAK**

*Quarter life crisis* merupakan periode potensial krisis selama tahap perkembangan dewasa awal, dimana ketidakstabilan dan ketidakpastian menjadi fokus utama dalam tahap perkembangan ini. Individu yang mengalami krisis emosional ini memunculkan perasaan tidak mampu, cemas, meragukan diri sendiri serta takut akan kegagalan. *Quarter life crisis* terjadi akibat adanya tekanan dari lingkungan eksternal untuk mencapai keberhasilan dalam aspek kehidupan tertentu. Secara internal karakteristik dan sumber daya individu untuk menyelesaikan permasalahan menjadi penting. Respon yang adaptif dan fleksibel membantu partisipan bertindak efektif ketika mengalami krisis. Sebaliknya, penghindaran dan usaha mengontrol yang dilakukan terhadap setiap masalah dalam jangka panjang berakibat negatif terhadap kondisi kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada perempuan yang mengalami *quarter life crisis* melalui peningkatan fleksibilitas psikologis dengan menerapkan intervensi *acceptance commitment therapy* (ACT) yang dilakukan sebanyak lima sesi. Metode penelitian berbentuk *quasi experiment* dengan desain *single case* A-B-A. Partisipan penelitian adalah dua orang perempuan yang berada pada rentang dewasa awal yang memiliki skor sangat tinggi pada skala *quarter life crisis*. Data utama penelitian ini diperoleh dari observasi, *self recording* dan wawancara serta didukung dengan data skala. Data observasi dan *self recording* diolah dengan teknik analisis trend, sementara data skala digunakan untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* dan tingkat kesejahteraan psikologis partisipan. Asesmen dengan *big five inventory* dilakukan untuk mengetahui gambaran tipe kepribadian partisipan. Hasil yang diperoleh pada tahap asesmen yaitu partisipan memiliki skor yang tinggi pada tiap aspek *quarter life crisis* dan berdampak pada kondisi kesejahteraan psikologisnya. Beberapa faktor seperti pemikiran irasional dan berbagai tindakan penghindaran yang dilakukan serta tekanan lingkungan sosial membuat krisis yang dialami semakin besar dan memengaruhi seluruh aspek kehidupannya. Hasil yang diperoleh pada tahap intervensi yaitu terjadi penurunan trend kemunculan aspek kesejahteraan psikologis yang rendah pada keenam aspek sehingga membuat peningkatan kesejahteraan psikologis pada partisipan. Kondisi yang masih belum optimum mengalami peningkatan kualitas positif yaitu pada penerapan ketrampilan *mindfulness* dan *observing self*, khususnya pada perilaku melabeli diri secara negatif.

**Kata kunci:** *quarter life crisis*, kesejahteraan psikologis, *acceptance commitment therapy*, perempuan dewasa awal.

## ABSTRACT

Quarter-life crisis is a period of potential crisis during the early adult developmental stage when instability and uncertainty are the primary concerns. Feelings of inadequacy, anxiety, self-doubt and fear of failure are common among individuals who experience this emotional crisis. The quarter-life crisis occurs due to pressure from the external environment to achieve success in certain aspects of life. Internally, Individual characteristics and resources to solve problems become significant. Adaptive and flexible responses help the individual act effectively when experiencing a crisis. On the other hand, the avoidance and efforts to control each problem in the long run have a negative impact on the psychological well-being of the individual. This study aimed to improve psychological well-being in women who experience a quarter-life crisis by enhancing psychological flexibility through the implementation of the acceptance commitment therapy (ACT) intervention which was carried out in five sessions. The research method was a quasi-experimental design with a single case A-B-A. The study participants were two women in early adulthood, both of whom scored extremely high on the quarter-life crisis scale. The main research data were obtained through observation, self-recording, interviews, and supported by scale data. Data obtained from observation and self-recording were processed using trend analysis techniques, while scale data were used to determine the levels of the quarter-life crisis and psychological well-being of the participants. An assessment of the big five inventory was conducted to determine the description of the personality types of the participants. The results obtained at the assessment stage show that the participants have high scores in each aspect of the quarter-life crisis and psychological well-being. Several factors including irrational thinking, various avoidance actions taken, and the pressures of the social environment all contribute to the severity of the crisis they are experiencing, which affects all aspects of their lives. The results obtained at the intervention stage show a decrease in the trend of the emergence of low psychological well-being aspects in the six aspects, resulting in an increase in participants' psychological well-being. Conditions that are still not optimal improve in positive quality, which is in the application of mindfulness skills and self-observation, particularly in negative self-labeling behavior.

**Keywords:** quarter-life crisis, psychological well-being, acceptance commitment therapy, early adulthood women.