



SOLUTION FOCUSED PADA INDIVIDU YANG MENGALAMI QUARTER LIFE CRISIS

Mad Zaini*, Ginanjar Sasmita Adi, Restri Wahyuningtyas, Mohammad Zaihullah

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mdiuhammadiah Jember, Gumuk Kerang, Karangrejo, Kec. Sumpster, Kabupaten Jember, Jawa Timur 68124, Indonesia

*madzaini@unmuhjember.ac.id

ABSTRAK

Istilah *quarter life crisis* sebagai suatu reaksi yang intens dari individu yang baru saja meninggalkan rasa nyaman 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. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh terapi solution focused pada individu yang mengalami quarter life crisis. Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experimental*, dilakukan dari bulan Oktober – November 2021. Sebanyak 101 responden diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisa data *bivariate* dalam penelitian ini menggunakan uji *paired t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi solution focused berpengaruh terhadap quarter life crisis pada remaja. Pendekatan solution-focused difokuskan pada individu dengan melibatkan seluruh potensi positif di dalam dirinya, sehingga terapis hanya mengubah perspektif untuk menggali potensi.

Kata kunci: *life crisis*; remaja; *solution focused*

SOLUTION FOCUSED ON INDIVIDUALS THAT ARE ABOUT QUARTER LIFE CRISIS

ABSTRACT

Quarter life crisis as an intense reaction from individuals who just feel comfortable and have to face the real reality where there is instability, continuous change, too many alternative choices and panic due to feelings of helplessness. This study aims to determine the effect of focused solution therapy on individuals experiencing a quarter life crisis. This research is a quasi-experimental research. A total of 101 respondents were taken using purposive sampling technique. Bivariate data analysis in this study used paired t-test. The results showed that the therapeutic solution had an effect on the quarter life crisis in adolescents. A solution-focused approach to the individual by involving all the positive potential within, so therapy only changes perspectives to discover potential.

Keywords: *adolescents*; *life crisis*; *solution focused*

PENDAHULUAN

Dalam perjalanan kehidupannya, setiap individu akan melewati beberapa tahapan perkembangan mulai dari masa kanak-kanak, remaja, dewasa hingga lanjut usia. Masing-masing tahap perkembangan tersebut memiliki ciri khas tersendiri serta tugas dan tuntutan yang harus dipenuhi oleh individu. Seperti contoh, pada masa remaja sebagai masa peralihan antara masa anak-anak menuju dewasa, individu diharapkan sudah mampu berpikir lebih abstrak, bersikap mandiri dan bertanggung jawab (Arnett, 2014). Akan tetapi seiring dengan berakhirnya batas waktu individu menjalani masa remajanya, tuntutan dan tekanan dari lingkungan justru bertambah besar karena individu akan memasuki tahap perkembangan dewasa yang lebih kompleks. Reaksi yang muncul dalam menyambut masa dewasa ini bermacam-macam (Atwood, J., Scholtz, 2018). Ada individu yang merasa senang dan antusias, namun ada juga yang merasa cemas dan takut karena merasa tidak memiliki bekal

atau persiapan yang cukup. Kondisi dimana reaksi yang berbeda-beda tersebut mulai bermunculan merupakan suatu fase tersendiri yang dilewati oleh semua individu di penghujung masa remajanya dan bukan lagi sekedar masa transisi singkat semata. Fase tersebut dikenal dengan istilah *emerging adulthood*.

Istilah *emerging adulthood* dicetuskan pertama kali oleh Arnett dengan kisaran usia mulai dari 18 tahun hingga 29 tahun. Pada masa ini individu memperoleh banyak tuntutan dari lingkungan, baik dalam hal keterampilan tertentu hingga kematangan seiring dengan dimulainya masa transisi menuju masa dewasa (Arnett, 2014). Masa-masa dependen di fase anak-anak dan remaja telah berlalu, namun di sisi lain belum adanya kemampuan untuk mengemban tanggungjawab sebagai orang dewasa membuat individu menjadi lebih mengeksplorasi diri dalam aspek pekerjaan, percintaan dan pandangannya terhadap dunia itu sendiri. Eksplorasi terhadap identitas diri juga memberikan kontribusi dalam menjadikan fase *emerging adulthood* sebagai fase ketidakstabilan, karena dalam usahanya mengeksplorasi diri, individu sering mengalami perubahan baik itu dalam hal percintaan, pendidikan hingga pekerjaan, lebih banyak dibandingkan dengan tahapan perkembangan lainnya (Bowles, N., Mackintosh, C., Torn, 2014).

Tidak semua individu mampu mengatasi tantangan-tantangan dalam tahap *emerging adulthood*. Beberapa diantaranya akan mengalami kebingungan, mencoba mengatasinya dan bila berhasil akan melanjutkan hidupnya. Sementara itu, beberapa lainnya sangat mungkin mengalami masa yang berat dan membutuhkan terapi untuk membantunya menangani dan mencari solusi atas masalahnya. Bentuk krisis emosional yang terjadi pada individu di usia 20-an tahun mencakup perasaan tak berdaya, terisolasi, ragu akan kemampuan diri sendiri dan takut akan kegagalan. Kondisi ini dikenal dengan istilah *quarter life crisis* (Carman, 2018).

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 (Carlson, J., Sperry, L., Lewis, 2015). *Quarter life crisis* juga dialami pada rentang usia yang sama dengan *emerging adulthood*, yakni antara 18 sampai 29 tahun, dengan onset terjadi setelah individu menyelesaikan perkuliahan, yang ditandai dengan munculnya reaksi-reaksi emosi seperti frustrasi, panik, tidak berdaya, tidak memiliki tujuan dan sebagainya. Depresi dan gangguan psikologis lainnya juga termasuk ke dalam krisis ini.

Pada masa kini, *quarterlife crisis* lebih banyak dialami oleh perempuan karena adanya pergeseran tuntutan dari sekedar menikah dan membangun keluarga menjadi sekaligus adanya pencapaian dalam karier, kemandirian secara finansial, membangun kehidupan sosial yang aktif serta tahu apa yang diinginkan (Carman, 2018). Faktor-faktor tersebut di masa lalu hanya menjadi tuntutan bagi kaum pria saja. Fenomena di negaranegara Muslim di Asia Tenggara seperti Malaysia dan Indonesia, dimana terjadi pergeseran usia pernikahan menjadi semakin tua pada perempuan karena adanya penundaan yang disebabkan keterlibatan perempuan dalam karier dan pendidikan lanjut. Di sisi lain, budaya Timur dan norma-norma tradisional khususnya dalam relasi interpersonal tersebut masih cukup banyak ditemui di sebagian besar masyarakat Indonesia. Kondisi ini dapat menjadi salah satu pemicu munculnya *quarterlife crisis* di Indonesia, terutama kota-kota besar (Carlson, J., Sperry, L., Lewis, 2015). Norma budaya, lingkungan keluarga dan pertemanan secara langsung maupun tidak langsung memberikan tekanan kepada kaum perempuan untuk menikah karena adanya tenggat waktu usia.

Perasaan kuatir, bingung dan rasa takut yang dirasakan oleh individu yang mengalami quarter life crisis juga menyangkut gambaran-gambaran akan masa depan mereka, misalnya pengambilan keputusan yang salah dalam hal pemilihan pasangan hingga ancaman perceraian. Hal ini disebabkan karena individu menginginkan segala sesuatu yang ideal, baik dalam hal pekerjaan, pernikahan serta hal-hal lainnya di masa depan. Selain masalah pernikahan, quarterlife crisis juga dilatarbelakangi oleh tuntutan untuk menjadi dewasa yang ditandai dengan dimulainya individu memasuki dunia pekerjaan secara penuh yang berarti juga keharusan untuk memiliki penghasilan sendiri serta adanya kesempatan untuk melanjutkan pendidikan ke taraf yang lebih tinggi setelah lepas dari dunia perkuliahan (Dzelme, K., Jones, 2012).

Terapi untuk individu yang mengalami quarter life crisis dapat fokus pada pembahasan tentang berbagai macam kemungkinan untuk menyelesaikan masalah. Selain itu, terapi yang digunakan diharapkan mampu memberikan apresiasi terhadap pengalaman dan kekuatan dalam diri individu, keyakinan untuk melakukan tindakan-tindakan yang akan membantu mereka untuk bangkit membangun masa depan yang mereka inginkan. Dari penjelasan tersebut, terapi dengan pendekatan solution focused dapat menjadi alternatif yang tepat bagi individu yang mengalami quarter-life crisis. Hal ini sesuai dengan asumsi-asumsi dasar dari pendekatan solution-focused itu sendiri dimana individu dianggap telah memiliki seluruh potensi positif di dalam dirinya, sehingga terapis hanya mengubah perspektif untuk menggali potensi tersebut untuk muncul (Carlson, J., Sperry, L., Lewis, 2015).

Dari penelitian yang dilakukan oleh Burwell R, sekaligus diperoleh kesimpulan bahwa masih sangat dibutuhkan metode penanganan yang tepat bagi individu di rentang umur remaja hingga dewasa muda, karena masalah-masalah yang mereka alami beresiko untuk mempengaruhi kesehatan psikis mereka, terutama munculnya emosi-emosi dan pandangan negatif (Burwell, R., Chen, 2016). Individu yang akan memasuki usia dewasa perlu memiliki strategi dan teknik-teknik khusus dalam menghadapi tantangan dan perubahan yang terjadi di dalam diri dan juga lingkungannya. Intervensi dengan pendekatan pada solusi masalah menjadi salah satu pilihan yang tepat. Efektivitas solution focused therapy dalam menangani masalah-masalah yang dialami oleh individu pada rentang usia remaja sampai usia dewasa menjadi perhatian yang ingin ditelaah lebih lanjut oleh peneliti. Mengingat masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan krisis tersendiri dan mempengaruhi banyak aspek baik di dalam diri individu maupun lingkungan sekitarnya, serta potensi resiko yang merujuk pada kesehatan mental individu tersebut, maka peneliti ingin mencoba merancang suatu program intervensi yang bisa membantu individu keluar dari krisis yang dialaminya.

METODE

Desain pada penelitian ini adalah penelitian *quasy experimental*. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Kabupaten Jember. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 135. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling* diperoleh sampel sebanyak 101 responden. Penelitian ini juga telah dilakukan uji kelayakan etik dengan nomor 1743/KEPK/FIKES/IX/2021.

Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Kuesioner yang dikembangkan oleh Christine Hassler (2009) tentang *quarterlife crisis* yang terdiri dari 25 item. Kuesioner tersebut telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Pengambilan keputusan validitas kuesioner berdasarkan nilai r hitung (*corrected item-total correlation*) > r tabel sebesar 0,357. Sedangkan hasil uji reliabilitas menggunakan metode belah dua (*split half*) dengan mengkorelasikan total skor ganjil dan genap yang selanjutnya dihitung reliabilitasnya

menggunakan rumus alpha cronbach. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen dinyatakan *reliable* atau memenuhi syarat. Analisa data uji beda (*paired sample test*).

HASIL

Hasil penelitian ini dipaparkan dalam bentuk data-data yang nantinya diperlukan sebagai pertimbangan antara hasil temuan penelitian dilapangan dengan teori yang digunakan berdasarkan pembahasan penelitian. Peneliti memfokuskan pada identifikasi karakteristik responden berdasarkan usia, suku budaya, *quarter life crisis* serta pengaruh terapi *solution focused* terhadap *quarter life crisis*.

Tabel 1.
Distribusi responden berdasarkan usia dan *quarter life crisis* (n = 101)

Karakteristik	Mean	SD	Min-maks	95% CI
Usia	19.01	2.394	15-25	18.54;19.48
<i>Quarter life crisis</i>	38.87	6.071	25-50	37.67;40.07

Tabel 1 diketahui rata-rata usia responden secara keseluruhan adalah 19.01 tahun (95% CI 18.54;19.48). Usia termuda 15 tahun dan usia tertua 25 tahun. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata usia responden adalah diantara 18.54 sampai dengan 19.48 tahun. Nilai rata-rata *quarter life crisis* responden sebesar 38.87 (95% CI 37.67;40.07) atau tingkat *quarter life crisis* sedang. Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini rata-rata tingkat *quarter life crisis* responden adalah 37.67 sampai dengan 40.07.

Tabel 2.
Distribusi responden berdasarkan suku atau budaya (n = 101)

Suku atau budaya	f	%
Jawa	82	81.2
Madura	19	18.8

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian responden dalam penelitian ini berasal dari suku jawa yaitu 82 responden (81.2%), sedangkan responden yang berasal dari suku Madura sebanyak 19 responden (19%).

Tabel 3.
Tingkat *quarter life crisis* sebelum terapi *solution focused* (n = 101)

Tingkat <i>quarter life crisis</i>	f	%
Ringan	2	2
Sedang	57	56.4
Berat	42	41.6

Berdasarkan analisa univariat tentang *quarter life crisis* sebelum terapi *solution focused* diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang yaitu sebanyak 57 responden (56.4%), *quarter life crisis* tingkat berat yaitu sebanyak 42 responden (41.6%), berikutnya *quarter life crisis* tingkat ringan yaitu sebanyak 2 responden (2%).

Tabel 4.
Tingkat *quarter life crisis* setelah terapi *solution focused* (n = 101)

Tingkat <i>quarter life crisis</i>	f	%
Ringan	20	19.8
Sedang	58	57.4
Berat	23	22.8

Berdasarkan analisa univariat tentang *quarter life crisis* setelah terapi *solution focused* diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden mengalami *quarter life crisis* tingkat sedang yaitu sebanyak 58 responden (57.4%), *quarter life crisis* tingkat berat yaitu sebanyak 23 responden (22.8%), berikutnya *quarter life crisis* tingkat ringan yaitu sebanyak 20 responden (19.8%).

Tabel 5.
Quarter life crisis sebelum dan sesudah terapi *solution focused* (n = 101)

Variabel	Mean	Std Deviasi	P Value
Pre	38.87	6.071	0.000
Post	35.02	5.528	

Berdasarkan analisa bivariat menunjukkan bahwa rata-rata *quarter life crisis* sebelum terapi *solution focused* sebesar 38.87 dengan standart deviasi 6.071. Rata-rata *quarter life crisis* setelah terapi *solution focused* sebesar 35.02 dengan standart deviasi 5.528. Hasil analisa *paired t-test* didapatkan *p value* $0.000 < \alpha$ (0.05).

PEMBAHASAN

Deskripsi responden berdasarkan usia

Dalam penelitian ini, sebagian besar responden berusia 18-20 tahun. Usia menjadi variabel yang sering dikaitkan dengan pertumbuhan dan perkembangan individu. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebagian besar usia responden adalah remaja awal. Pada tahap ini, individu mengalami perubahan yang mencakup usaha untuk memahami diri sendiri dan lingkungan (McLean, K. C., & Syed, 2015). Adanya tekanan pada diri dan lingkungan seringkali menyebabkan perubahan emosi pada tahap remaja awal. Dilatarbelakangi oleh teori Erik Erikson tentang tahapan perkembangan kehidupan. Bagi sebagian remaja, masa *quarter life* tidak harus berjalan dalam sebuah krisis, melainkan menjadi masa-masa yang menyenangkan karena ada kesempatan untuk mencoba segala kemungkinan guna mendapatkan makna hidup yang lebih mendalam. Namun demikian, beberapa individu lainnya ada yang menjalani masa *quarter life* dengan perasaan panik, penuh tekanan, insecure dan tidak bermakna (Brantley, J. G., Ekblad, A. G., Smoski, J., Greenson, J. M., Wolever, & Suarez, E. C., & Lynch, 2015). Kondisi krisis tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara karakteristik usia dengan terjadinya *quarter life crisis*.

Peneliti berpendapat bahwa setidaknya ada 2 aspek yang menjadi penyebab terjadinya *quarter life crisis* yaitu karakteristik individu dan lingkungan. Karakteristik individu yang dimaksud adalah suatu sifat, kebiasaan atau karakter yang melekat pada individu dan tidak berkaitan langsung dengan usia (McLean, K. C., & Syed, 2015). Karakter individu lebih mengarah kepada kepribadian, konsep diri dan kemampuan dalam mengelola emosi atau stressor. Individu yang berusia remaja belum tentu memiliki karakter yang resilien terhadap setiap peristiwa yang dialami (Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, 2017). Ketahanan psikologi atau resiliensi dibangun dari sebuah ketahanan psikologi dimana setiap individu berbeda-beda dan dipengaruhi oleh aspek yang multidimensi, tidak hanya aspek usia namun

lingkungan juga mempengaruhi kondisi psikologi remaja dalam menyelesaikan tugas yang menjadi tanggungjawabnya.

Deskripsi responden berdasarkan suku budaya

Hasil penelitian ini sebagian besar responden berasal dari suku Jawa (81.2%). Remaja dalam menyikapi perubahan dalam hidup dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya adalah latar belakang suku atau budaya. Dalam penelitian ini, Perbedaan *quarter life* antara individu dengan latar belakang budaya Jawa dan Madura ini didukung oleh perbedaan konsep yang diyakini oleh masyarakat Jawa dan Madura. Dalam budaya Jawa, individu lebih meyakini dan melaksanakan konsep *nrimo* (rela) dan sabar dalam kehidupannya. *nrimo* (rela) diartikan sebagai menerima setiap yang terjadi dalam kehidupannya tanpa adanya rasa penyesalan (Mohamad, A. S., Draman, S., Aris & Musa, R., & Rus, 2016). Konsep *nrimo* dalam budaya Jawa juga diterjemahkan sebagai sebuah kesanggupan untuk menerima setiap yang terjadi termasuk krisis dalam setiap tahap kehidupannya. Sedangkan konsep sabar dalam budaya Jawa diterjemahkan sebagai kesadaran bahwa ada waktunya nasib yang baik akan tiba (Ate, 2016). Kondisi krisis yang terjadi harus dihadapi dengan sabar oleh masyarakat Jawa karena mereka memiliki keyakinan bahwa masa krisis dalam hidup akan selesai dan kehidupan akan kembali seperti sediakala. Dari sudut pandang budaya, masyarakat Madura, masyarakat Madura yang terkenal dengan karakter dan watak yang sering disalahcitrakan (citra secara konotatif) sebagai watak yang keras dan tidak taat aturan menyebabkan kesulitan dalam proses adaptasi terutama di masa pandemic covid-19 ini

Deskripsi responden berdasarkan *quarter life crisis*

Berdasarkan analisa univariat diketahui bahwa nilai pre test untuk variable *quarter life crisis* terendah sebesar 25 dan nilai tertinggi sebesar 50, dengan nilai rata-rata sebesar 38,87 dengan standart deviasi 6.071. Sedangkan nilai post test untuk variable *quarter life crisis* terendah sebesar 25 dan nilai tertinggi sebesar 46, dengan nilai rata-rata sebesar 35,04 dan standart deviasi 5,504. Nilai *p value* (sig) yaitu 0,000 atau <0,05 pada perhitungan menggunakan metode *paired t-test*. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada *quarter life crisis* dengan terapi *solution focused*.

Setiap individu termasuk remaja akan melewati beberapa tahapan perkembangan (Wiyono, 2015). Seiring dengan perjalanan perkembangan kehidupannya, remaja akan mulai menemukan tuntutan dan tekanan lebih besar dari lingkungan. Pada masa tersebut remaja akan berusaha mengeksplorasi diri dan mengalami berbagai perubahan, baik aspek pendidikan, social, pertemanan maupun kasih sayang (Gong, H., & Hsu, 2016). Namun demikian, tidak semua remaja mampu mengatasi tuntutan dan tekanan tersebut. Beberapa remaja akan mengalami kebingungan dan mencoba mengatasi keadaan tersebut hingga berhasil menyelesaikan tuntutan dan tantangan hidup, sementara ada beberapa remaja yang mengalami krisis dan membutuhkan bantuan dan dukungan dari orang lain . Bentuk krisis yang terjadi tersebut dikenal dengan *quarter life crisis*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *life crisis* kategori sedang. Responden penelitian yang mengalami *life crisis* mengaku kebingungan karena semakin dewasa harus semakin bertanggungjawab. Selain itu, sebagian responden merasa khawatir dan kesulitan dalam menjalani dan mengikuti perkuliahan. Hasil tersebut sejalan dengan konsep Robbin dan Wilner yang menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan sebuah reaksi individu dalam menghadapi realita dimana terdapat ketidakstabilan, perubahan yang terus menerus terjadi serta pilihan hidup yang terlalu banyak sehingga menyebabkan seorang remaja kebingungan (Javanmiri, L., Kimiaee, S. A., & Abadi, 2013).

Hasil analisis bivariate menunjukkan bahwa terapi *solution focused* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* remaja. Namun demikian, hal ini tidak dapat diartikan sepenuhnya bahwa terapi *solution focused* menjadi terapi yang paling efektif dalam menurunkan terjadinya *quarter life crisis* pada remaja (Rusandi, M. A., & Rachman, 2014). Hal ini didasarkan pada nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan terapi memiliki selisih yang tidak terlalu besar. Tidak ada jaminan bahwa terapi atau perlakuan yang diberikan menjadi satu-satunya factor utama yang membuat perbedaan pada nilai pre dan post terapi.

SIMPULAN

Hasil analisis bivariate menunjukkan bahwa terapi *solution focused* berpengaruh terhadap *quarter life crisis*. Namun demikian, hal ini tidak dapat diartikan sepenuhnya bahwa terapi *solution focused* menjadi terapi yang paling efektif dalam menurunkan terjadinya *quarter life crisis* pada remaja. Hal ini didasarkan pada nilai rata-rata sebelum dan sesudah diberikan terapi memiliki selisih yang tidak terlalu besar. Tidak ada jaminan bahwa terapi atau perlakuan yang diberikan menjadi satu-satunya factor utama yang membuat perbedaan pada nilai pre dan post terapi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. . (2014).). *Emerging Adulthood : The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Ate, B. (2016). Effect of Solution Focused Group Counseling for High School Students in Order to Struggle with School Burnout. *Ournal of Education and Training Studies*, 4(4), 27–34.
- Atwood, J., Scholtz, C. (2018). The Quarter-life Time Period : An Age of Indulgence, Crisis or Both. *Journal of Contemporary Family Therapy*, 30, 133–150.
- Bowles, N., Mackintosh, C., Torn, A. (2014). Nurses' Communication Skills : An Evaluation of The Impact of Solution-Focused Communication Training. Retrieved from <http://www.csip.org.uk/silo/files/bowles-et-al-sftpdf.pdf%0A>
- Brantley, J. G., Ekblad, A. G., Smoski, M., J., Greeson, J. M., Wolever, R. Q., & Suarez, E. C., & Lynch, T. R. (2015). Decreased symptoms of depression after mindfulness-based stress reduction: potential moderating effects of religiosity, spirituality, trait mindfulness, sex, and age. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(3), 166–174.
- Burwell, R., Chen, C. . (2016). Applying the Principal and Techniques of Solution- Focused Therapy to Career Counseling. *Journal of Counselling Psychology Quarterly*, 19(2), 189–203.
- Carlson, J., Sperry, L., Lewis, J. . (2015). *Family Therapy Techniques : Integrating and Tailoring Treatment*. New York.
- Carman, M. . (2018). Exploration of The Dimensions of Emerging Adults' Perceptions of the Transition to Adulthood. *Syracuse University*.
- Dzelme, K., Jones, R. . (2012). Male Cross-Dressers in Therapy : A Solution-Focused Perspective for Marriage and Family Therapists. *The American Journal of Family Therapy*, 29, 193–305.

- Gong, H., & Hsu, W. (2016). The Effectiveness of Solution-Focused Group Therapy in Ethnic Chinese School Settings: A Meta-Analysis. *International Journal of Group Psychotherapy*, 1–27.
- Javanmiri, L., Kimiaee, S. A., & Abadi, B. A. G. H. (2013). The Study of Solution-Focused Group Counseling in Decreasing Depression among Teenage Girl. *International Journal of Psychological Studies*, 5(1), 105–111.
- Mohamad, A. S., Draman, S., Aris, M. A., & Musa, R., & Rus, R. M. (2016). Depression, anxiety, and stress among adolescents in Kuantan and its association with religiosity- a pilot study. *The International Medical Journal of Malaysia*, 17(2), 91–96.
- Rusandi, M. A., & Rachman, A. (2014). Efektifitas Konseling Singkat Berfokus Solusi (Solution Focused Brief Therapy) Untuk Meningkatkan Self Esteem Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling FKIP Unlam Banjarmasin. *AL'ULUM*, 2(4), 22–28.
- Wiyono, B. D. (2015). Keefektifan Solution-Focused Brief Group Counseling Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Konseling Indonesia*, 1(1), 36–46.