

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2017**

SKRIPSI



Oleh:

Khilmiyatuz Zuhriyah

NIM. 17410111

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2017**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)

Oleh:

Khilmiyatuz Zuhriyah

NIM. 17410111

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2021

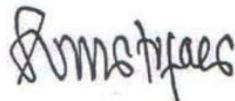
**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG ANGGKATAN 2017**

SKRIPSI

Oleh:

Khilmiyatuz Zuhriyah
NIM. 17410111

Telah disetujui oleh:
Dosen Pembimbing



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 197307102000031002

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

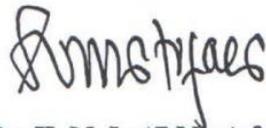
**PENGARUH *SELF COMPASSION* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2017**

SKRIPSI

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Sekretaris



Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 197307102000031002

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama



Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M. Si
NIP. 197605122003121002

Ketua Penguji



Elok Faiz Fatma El Fahmi, M. Si
NIP. 199109082019032008

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi tanggal 21 Desember 2021

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Khilmiyatuz Zuhriyah
NIM : 17410111
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul **Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017** adalah benar merupakan karya sendiri dan tidak melakukan tindak plagiat dalam penyusunan skripsi tersebut. adapun kutipan-kutipan yang ada dalam penyusunan skripsi telah saya cantumkan sumber pengutipan dalam daftar pustaka. Saya bersedia melakukan proses sebagaimana mestinya sesuai undang-undang jika ternyata skripsi ini secara prinsip merupakan plagiat. Jika dikemudian hari ditemukan klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipertanggung jawabkan.

Malang,

Penulis,



Khilmiyatuz Zuhriyah

NIM. 17410111

JUST DO IT!

Your Current Situation isn't Final Destination

Just Believe on Your Process

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini kami persembahkan sebagai salah satu bentuk rasa syukur kepada Allah yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar dan menuntut ilmu.

Selain itu, tugas akhir ini dipersembahkan untuk *support system* terbesar peneliti yakni Keluarga, Bapak Nur Mali, Ibu Ulfa Difa dan Adik Malikhatas Sa'diyah yang senantiasa memberikan dukungan serta doa-doa yang selalu dilangitkan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memeberikan rahmat dan petunjuk-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir yang berjudul **“Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017”** sebagai salah satu syarat menyelesaikan studi program sarjana (S1) Jurusan Psikologi.

Penulis menyadari skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima yang setulusnya untuk:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M. Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Dosen Wali yang senantiasa memberikan arahan dan bimbingan selama proses perkuliahan.
3. Bapak Dr. Zamroni, S.Psi., M.Pd, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M.Ag dan Ibu Ainindita Agniacakti, M. Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan dan nasehat yang berharga untuk peneliti.

5. Bapak/Ibu dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman belajar yang luar biasa kepada peneliti.
6. Bapak Jainal Ilmi, M.Psi., Psikolog, Kak Sri Wulandari, M. Sc., M.Psi., Psikolog dan Kak Laily Lolita Sari, M. Psi, Psikolog, selaku *expert judgement* yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penelitian ini.
7. Rahardian Tri Prasetyo rekan diskusi yang telah membantu memberikan semangat, motivasi dan arahan untuk menyelesaikan skripsi.
8. Teman-teman Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi subjek penelitian peneliti.
9. *Last but not least, i wanna thank me, i wanna thank me for believing in me, i wanna thank me for doing all these hard work, i wanna thank me for having no days off, i wanna thank me for never quitting and just being me at all times.*

Penulis menyadari penelitian ini masih jauh dari sempurna, sehingga kritik dan saran sangat diharapkan oleh peneliti. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk semua pihak, khususnya untuk kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Malang,

Peneliti

DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| HALAMAN PERNYATAAN..... | iv |
| HALAMAN MOTTO..... | v |
| HALAMAN PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | ix |
| DAFTAR TABEL..... | xii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| ABSTRAK..... | xv |
| BAB I Pendahuluan | |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Rumusan Masalah | 10 |
| C. Tujuan..... | 11 |
| D. Manfaat | 11 |
| Bab II Kajian Teori | |
| A. Quarter Life Crisis | 13 |
| 1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i> | 13 |

| | |
|---|----|
| 2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i> | 15 |
| B. Self Compassion..... | 25 |
| 1. Definisi <i>Self compassion</i> | 25 |
| 2. Aspek <i>Self Compassion</i> | 26 |
| 3. Faktor <i>Self Compassion</i> | 29 |
| C. Pengaruh Self Compassion terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> | 33 |
| D. Hipotesis Penelitian..... | 36 |

Bab III Metode Penelitian

| | |
|---|----|
| A. Jenis Penelitian..... | 37 |
| B. Identifikasi Variabel..... | 37 |
| C. Definisi Operasional..... | 38 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 38 |
| E. Teknik pengumpulan data | 40 |
| 1. Validitas Alat Ukur..... | 44 |
| 2. Reliabilitas Alat Ukur | 47 |
| G. Analisis Data | 48 |
| 1. Analisis Deskriptif | 48 |
| 2. Uji Asumsi | 49 |
| 3. Uji Regresi Linier Sederhana..... | 50 |

Bab IV Hasil dan Pembahasan

| | |
|--|----|
| A. Hasil Penelitian | 51 |
| 1. Paparan Hasil Tingkat <i>Self Compassion</i> Mahasiswa UIN Maliki Malang Angkatan 2017 | 51 |

| | |
|---|----|
| 2. Paparan Hasil Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa UIN Maliki Malang Angkatan 2017 | 52 |
| 3. Paparan Hasil Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa UIN Maliki Malang Angkatan 2017..... | 54 |
| B. Pembahasan..... | 60 |
| 1. Tingkat <i>Self Compassion</i> Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017 | 60 |
| 2. Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017 | 63 |
| 3. Pengaruh <i>Self Compassion</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017..... | 66 |
| Bab V Penutup | |
| A. Kesimpulan | 73 |
| B. Saran..... | 74 |
| Daftar Pustaka | 75 |
| Lampiran..... | 76 |

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Tabel 3.1 Rincian Jumlah Mahasiswa..... | 39 |
| Tabel 3.2 <i>Blueprint Quarter Life Crisis</i> | 41 |
| Tabel 3.3 <i>Blueprint Self Compassion</i> | 43 |
| Tabel 3.4 Nama <i>Expert Judgment</i> | 45 |
| Tabel 3.5 Validitas Skala Uji Coba <i>Self Compassion</i> | 46 |
| Tabel 3.6 Validitas Skala Uji Coba <i>Quarter Life Crisis</i> | 46 |
| Tabel 3.7 Reliabilitas Skala Uji Coba..... | 47 |
| Tabel 4.1 Data Deskriptif <i>Self Compassion</i> 1 | 50 |
| Tabel 4.2 Kategorisasi <i>Self Compassion</i> | 51 |
| Tabel 4.3 Data Deskriptif <i>Quarter Life Crisis</i> | 51 |
| Tabel 4.4 Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i> | 52 |
| Tabel 4.5 Uji Normalitas Data..... | 54 |
| Tabel 4.6 Uji Linearitas Data | 54 |
| Tabel 4.7 Uji Heteroskedastitas..... | 55 |
| Tabel 4.8 Uji Regresi Linier Sederhana..... | 53 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 1.1 Survey Awal | 4 |
| Gambar 2.1 Skema Penelitian..... | 32 |
| Gambar 4.1 Kategorisasi Masalah Mahasiswa..... | 52 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|-----|
| Lampiran 1 Lembar Survey Awal Penelitian | 76 |
| Lampiran 2 Skala <i>Self Compassion</i> | 78 |
| Lampiran 3 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> | 80 |
| Lampiran 4 Uji Validitas..... | 82 |
| Lampiran 5 Kategorisasi Data..... | 84 |
| Lampiran 6 Form Penilaian <i>Expert Judgement</i> | 87 |
| Lampiran 7 Tabulasi Nilai Skala <i>Quarter Life Crisis</i> | 98 |
| Lampiran 8 Tabulasi Nilai Skala <i>Self Compassion</i> | 107 |
| Lampiran 9 Lembar Konsultasi..... | 118 |

ABSTRAK

Khilmiyatuz Zuhriyah, 17410111, Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017, Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2021.

Pembimbing: Dr. M. Lutfi Mustofa, M. Ag

Masa *emerging adulthood* identik dengan krisis emosional atau *quarter life crisis* dimana seseorang khawatir dan bimbang dengan masa depannya. Masalah ini juga ditemukan pada mahasiswa angkatan 2017 UIN Maliki Malang. Dalam menghadapi QLC diperlukan strategi untuk mengatasinya salah satunya dengan *self compassion*. Berdasarkan hasil literatur diketahui seseorang yang memiliki rasa welas asih terhadap dirinya dapat menghadapi situasi krisis dengan baik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 yang berjumlah 3.018 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *systematic random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Self compassion scale* 24 item dan *quarter life crisis scale* 26 item. Analisis data yang digunakan adalah regresi linier sederhana menggunakan *software IBM SPSS 23*.

Hasil penelitian didapatkan tingkat *self compassion* mahasiswa terbanyak berada pada kategori sedang sebesar 86,6% sedangkan tingkat *quarter life crisis* mahasiswa mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 81,6%. Hasil uji regresi menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara *self compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa (R square 0.296, $p < 0.05$, koef. -0.777). Hal ini menunjukkan semakin tinggi tingkat *self compassion* seseorang maka tingkat *quarter life crisis* akan semakin rendah.

Kata Kunci: *self compassion*, *quarter life crisis*, mahasiswa

ABSTRACT

Khilmiyatuz Zuhriyah, 17410111, Influence of Self Compassion Towards Quarter Life Crisis in Class of 2017 Student at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang, Undergraduate Thesis, Faculty of Psychology Maulana Malik Ibrahim Islamic State University, Malang, 2021.

Supervisor: Dr. M. Lutfi Mustofa, M. Ag

Emerging adulthood phase are identic to emotional crisis or quarter life crisis where someone worried about their future. This problem also occurred on Maulana Malik Ibrahim Malang Islamic State University 2017 class Students'. Strategies & methods are required to face QLC, one of those strategies are Self Compassion. According to literature, someone who have compassion to their self could face crisis with ease. The purpose of this research to know influence of self compassion towards Quarter Life Crisis in calss of 2017 student at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang.

This research used quantitative method. Population of this study are 3.018 Maulana Malik Ibrahim Malang Islamic State University 2017 class Students. sampling technique that used are purposive sampling. Measuring instruments used are Self compassion scale 24 items and quarter life crisis scale 26 items. Simple linear regression are used in this research that executed on IBM SPSS 23.

Study results show most of students' self compassion level are on mid category with 86,6% while most of students' quarter life crisis level also show on miid category with 81,6% . regression test results show significant negative influence on students' self compassion to students' quarter life crisis (R square 0.296, $p < 0.05$, koef. -0.777). This point out that the higher self compassion level , the lower quarter life crisis.

Keyword: self compassion, quarter life crisis, student

نبذة مختصرة

حلمية الزهرية، ١٧٤١٠١١١، تأثير التعاطف الذاتي على أزمة الحياة الربعية لطلاب جامعة الدولة الإسلامية في مولانا مالك إبراهيم مالانج دفعة ٢٠١٧. مقال، كلية علم النفس جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، ٢٠٢١

مشرف: الدكتور محمد لطفي مصطفى الماجستير الدين

إن مرحلة البلوغ الناشئة هي مرادف للأزمة العاطفية أو أزمة الحياة الربعية حيث يكون الشخص قلقًا وغير حاسم بشأن مستقبله. تم العثور على هذه المشكلة أيضًا في طلاب جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج عام ٢٠١٧. في التعامل مع أزمة الحياة الربعية، هناك حاجة إلى استراتيجية للتغلب عليها، واحدة منها هي التعاطف مع الذات. بناءً على نتائج الأديبات، من المعروف أن الشخص الذي يتعاطف مع نفسه يمكنه التعامل مع مواقف الأزمات بشكل جيد. كان الغرض من هذه الدراسة هو تحديد تأثير التعاطف الذاتي على أزمة الحياة الربعية لطلاب جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج دفعة عام ٢٠١٧

يستخدم هذا البحث طرق البحث الكمي. كان مجتمع هذه الدراسة من طلاب جامعة الدولة الإسلامية مولانا مالك إبراهيم مالانج دفعة عام ٢٠١٧ والبالغ عددهم ٣٠١٨ طالبًا. تقنية أخذ العينات باستخدام أخذ العينات الهادف. أداة القياس المستخدمة هي مقياس التعاطف مع الذات من ٢٤ عنصرًا ومقياس أزمة ربع العمر المكون من ٢٦ عنصرًا. كان تحليل البيانات المستخدم عبارة عن انحدار خطي بسيط باستخدام برنامج التحليل الإحصائي ٢٣

وأظهرت النتائج أن أعلى مستوى من التعاطف الذاتي لدى الطلاب كان في الفئة المتوسطة بنسبة ٨٦,٦٪ بينما كانت عالية مستويات أزمة ربع العمر لدى الطلاب في الفئة المتوسطة بقدر ٨١,٦٪. أظهرت نتائج اختبار الانحدار وجود تأثير سلبي معنوي بين التعاطف الذاتي على أزمة الحياة الربعية للطلاب (مع حجم مجموعة المتغيرات المستقلة معًا التي تؤثر على قيمة المتغير التابع البالغ ٢٩٦,٠، وقيمة الاحتمال >٠,٠٥، المعامل -٠,٧٧٧). وهذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى التعاطف مع الذات، انخفض مستوى أزمة الحياة في ربع السنة

الكلمات المفتاحية: التعاطف مع الذات، أزمة الحياة الربعية، الطلاب

BAB I

Pendahuluan

A. Latar Belakang

Tahap perkembangan manusia memiliki keunikan tersendiri dibandingkan dengan makhluk hidup lainnya. Setiap tahap perkembangannya terdapat tugas perkembangan (*task development*) yang harus dituntaskan sesuai dengan usia dan masanya (Jannah et al., 2017). Pada rentang hidupnya manusia melewati beberapa fase perkembangan mulai dari usia kandungan, *infancy*, bayi, anak-anak, remaja, dewasa, lansia hingga meninggal dunia. Setiap tahap perkembangannya terdapat karakteristik tugas perkembangan. Salah satunya pada masa transisi antara remaja menuju dewasa atau yang biasa disebut dengan *emerging adulthood* pada kisaran usia 18 hingga 29 tahun (Arnett, 2004). Pada masa ini individu mulai mengeksplorasi diri, hidup secara mandiri, dan mulai mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang sudah diajarkan sebelumnya (Papalia dalam Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019). Terdapat lima poin penting dalam fase perkembangan ini, yakni: *identity exploration*, individu lebih berfokus untuk mencari pengalaman-pengalaman baru untuk membentuk identitasnya. Dalam pencarian identitas ini kerap kali merasa kehilangan arah dan kebingungan. Kemudian *instability*, individu kerap kali bingung dengan tujuan hidup di masa depan seperti: pekerjaan, finansial, relasi sosial dan hubungan romantis. Selanjutnya *self focused age*, individu lebih banyak berfokus dan memutuskan hal besar di hidupnya tanpa

orang dewasa lainnya, seperti: melanjutkan kuliah atau bekerja, memilih pasangan, menikah dan sebagainya. Selanjutnya, *feeling in between*, dimana individu merasa kebingungan dengan statusnya, ia merasa belum siap untuk menghadapi kehidupan dewasa namun, tidak ingin dianggap masih remaja. Terakhir adalah *possibilities*, individu lebih banyak mencari peluang terbaik untuk meningkatkan hidupnya dimasa depan (Tanner et al., 2009).

Pada saat menyikapi fase transisi ini, setiap individu memiliki respon yang berbeda-beda. Jika individu mampu menyikapi dengan positif serta mampu mengatasi tantangan yang ada, ia akan mudah beradaptasi di masa dewasa dan memiliki kepuasan dalam hidupnya (Olson-Madden, 2007). Sedangkan ketika individu tidak dapat beradaptasi dengan perubahan individu akan mengalami krisis emosional seperti: merasa ketakutan, terisolasi, kebingungan, cemas, merasa gagal dan tidak berdaya (Atwood & Scholtz, 2008; Robbins & Wilner, 2001).

Krisis emosional ini kemudian disebut dengan *quarter life crisis* (QLC). Istilah ini pertama kali dicetuskan oleh Robbins dan Wilner dalam buku "*quarter life crisis, the unique challenges on life in your twenties*". Pada buku ini dipaparkan *quarter life crisis* merupakan kondisi krisis yang dialami seseorang diusia 20-35 tahun, dimana seseorang merasa tidak stabil, merasa panik, mencemaskan terkait pekerjaan, pendidikan, finansial, hubungan romantis dan relasi sosialnya sehingga ia merasa tidak berdaya (Robbins & Wilner, 2001).

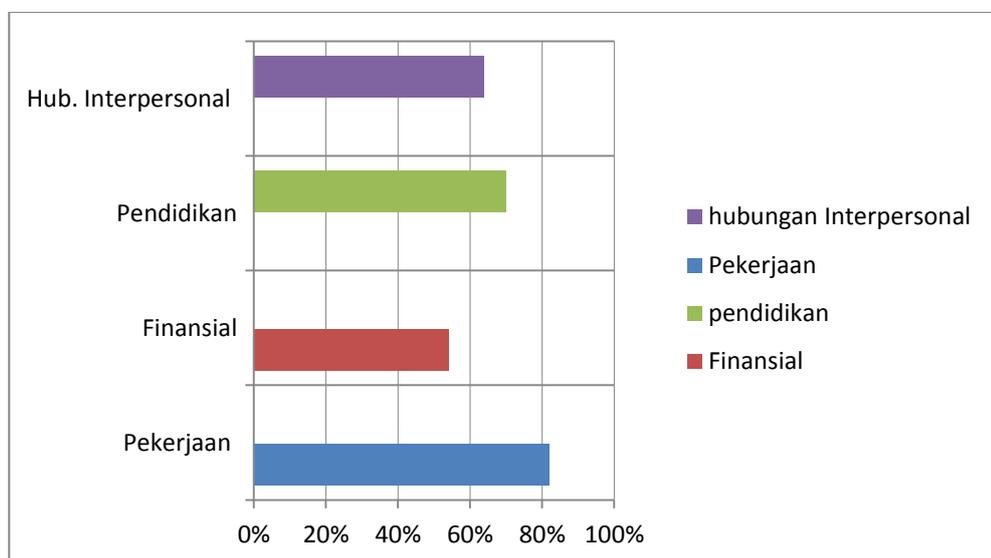
Hal ini sejalan dengan survei *online* yang dilakukan oleh *LinkedIn* pada 6.014 responden di United States, United Kingdom, India dan Australia yang menyatakan 75% responden dengan pada usia 25 hingga 33 tahun pernah mengalami QLC, 61% penyebab QLC yakni belum menemukan pekerjaan atau karir yang disenangi dan 48% menyatakan kebiasaan membandingkan diri sendiri dengan teman-temannya akan memperparah kecemasan yang dialaminya sehingga individu sering merasa frustrasi dan ragu dengan kehidupannya di masa depan perihal karir, relasi sosial dan pencapaian pribadi lainnya (Linked In Corporate Communication, 2017).

Hasil survei lainnya yang dilakukan oleh Robinson melalui *Gumtree.com* pada 1.100 partisipan di Inggris memaparkan 86% responden mengaku merasa tertekan dengan tuntutan untuk mencapai keberhasilan dalam kondisi keuangan, pekerjaan dan hubungan percintaan sebelum usia 30 tahun. Selain itu, beberapa tekanan yang dirasakan seperti: 32% merasa tertekan untuk menikah dan memiliki anak. Dua dari lima orang khawatir dengan kondisi finansial yang tidak stabil, 30.6% responden berpikir untuk merantau dan memulai hidup baru dan 21% menginginkan perubahan dalam karirnya (Hill, 2011).

Fenomena QLC tidak hanya ada dikaji di negara-negara Barat, di Indonesia ditemukan fenomena QLC. Data menunjukkan di Kota Pekanbaru, individu yang berusia 20-30 tahun mengalami QLC kategori sedang dengan prosentase 43.22% dan kategori tinggi 22.97%. Hal ini menunjukkan lebih dari 50% individu di Kota Pekanbaru mengalami QLC. Dalam penelitian ini

dapat diketahui gambaran masalah yang dialami oleh individu dewasa awal yang mengalami QLC yang dipengaruhi oleh jenis kelamin, status dan pekerjaan (Herawati & Hidayat, 2020). Pada penelitian ini belum memaparkan tentang faktor lain seperti faktor intrinsik berupa motivasi internal, kemampuan individu menerima rasa sakit dan faktor ekstrinsik individu seperti lingkungan sosialnya.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti kepada 86 mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim angkatan 2017 dengan rentang usia 20-24 tahun diperoleh data sebagai berikut: 82% sering mencemaskan pekerjaan di masa depannya, 54% khawatir dengan kondisi finansial, 70% khawatir dengan pendidikan dan 64% mahasiswa mencemaskan hubungan dengan lawan jenis di masa depan. Berikut diagram hasil survei awal :



Gambar 1.1 Survey Awal

Selain pemaparan data di atas, peneliti melakukan wawancara dengan responden untuk mengetahui deskripsi kecemasan yang dialami. Berikut adalah deskripsi kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa :

“Saya sering mencemaskan kehidupan dimasa depan. Saya rasa apa yang saya lakukan saat ini adalah langkah untuk mencapai kesuksesan dimasa depan. Jadi ketika saya merasa gagal mengerjakan sesuatu saat ini saya jadi cemas akan kegagalan di masa depan. Saya sering merasa gugup, khawatir kadang saya sering melamun memikirkan langkah apa yang akan saya ambil untuk masa depan saya. Ketika sudah pada fase yang jenuh, saya merasa takut dan parno. Intensitas seringnya mengalami itu tidak menentu, tergantung pemicu yang muncul.” (KN, wawancara, 8 Desember 2020, melalui telepon)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut diketahui mahasiswa mengalami kecemasan kehidupan dimasa depan. Ia sering memikirkan dan merasa khawatir dengan masa depannya selain itu, kecemasan yang dialami juga terkait dengan hubungan romantis dengan lawan jenis pekerjaan di masa depan dan akademis. Hal tersebut juga dipaparkan dalam wawancara oleh responden, sebagai berikut :

“Ketika melihat teman-teman yang sudah selesai kuliah, sudah mendapat pekerjaan enak, sudah memiliki anak, dan yang lainnya. disitu saya mulai cemas dengan apa yang terjadi kepadaku nanti. bahkan ketika saya sedang sendiri, saya sering mencemaskan masa depan saya, baik akademis, karir dan percintaan.” (F, wawancara, 8 Desember 2020, melalui telepon).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan, dapat diketahui mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 memiliki tendensi mengalami *quarter life crisis*. Oleh karena itu,

penelitian ini perlu ditinjau kembali untuk mengetahui gambaran QLC pada mahasiswa. Fenomena ini tidak dapat dikesampingkan, apabila seseorang tidak mampu mengatasi hal tersebut, akan berpengaruh pada tugas perkembangan dan kehidupan individu selanjutnya (Arnett, 2004). Selain itu, periode krisis juga berdampak pada kesehatan mental. Hal ini dikemukakan oleh Robert DuPont dimana pada usia ini tingginya kasus gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, gangguan makan, kecanduan alkohol atau narkoba dan pada kondisi yang ekstrim akan menyebabkan kekerasan serta bunuh diri (Robbins & Wilner, 2001). Permasalahan ini timbul karena berbagai hal seperti: kegagalan dalam aspek kehidupan, keinginan untuk menjadi pribadi yang lebih baik, terlalu memikirkan sesuatu yang belum terjadi. Hal ini memicu munculnya emosi negatif seperti kebingungan, kecemasan, keputusasaan yang menyebabkan pada krisis emosional yang berkepanjangan (Murphy, 2011).

Fenomena QLC dikalangan mahasiswa juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2018) yang menunjukkan 73.2% mahasiswa tingkat akhir mengalami QLC dalam kategori sedang. Pada kajian fenomenologis mahasiswa akhir Universitas Sumara Utara ditemukan fenomena QLC pada yang berkaitan erat dengan kondisi perekonomian yang turun akibat pandemi Covid-19 (Sujudi & Ginting, 2020). Kedua penelitian ini memaparkan gambaran QLC secara kuantitatif dan kualitatif mahasiswa semester akhir. Berdasarkan kedua

data tersebut diketahui mahasiswa akhir memiliki karakteristik dan permasalahan yang sama terkait dengan finansial, pekerjaan di masa depan, hubungan interpersonal dan pendidikan (Mutiarra, 2018; Sujudi & Ginting, 2020). Selain itu beban akademis mahasiswa akhir menyebabkan seseorang mengalami QLC seperti skripsi belum selesai dikerjakan, tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan studi serta kebingungan lainya seperti bingung menentukan tujuan hidupnya setelah masa perkuliahannya berakhir (Mutiarra, 2018). Berdasarkan hal tersebut, peneliti mengambil mahasiswa angkatan 2017 sebagai subjek dalam penelitian ini. Hal ini didasari pula oleh kesamaan karakteristik mahasiswa akhir pada penelitian terdahulu. Dimana saat ini mahasiswa angkatan 2017 juga mengalami lompatan akademis menuju dunia kerja yang menyebabkan ketidakstabilan emosi dan krisis emosional (Alifandi dalam Habibie, Syakarofath, & Anwar, 2019). QLC mulai muncul ketika individu berada di akhir masa perkuliahannya hingga telah menyelesaikan studinya (Black, 2004).

Terdapat empat fase dalam QLC yakni, *locked in, separation* dan *time out, exploration* serta *rebuilding* (O. Robinson et al., 2013). Pada fase kedua terdapat dua keadaan yakni *separation* dan *time out*, hal ini terjadi karena terdapat proses *detachment* yang mana kedua fase ini saling bertautan (O. Robinson et al., 2013). Fase *separation* merupakan fase puncak krisis yang ditandai dengan perasaan cemas, sedih, merasa bersalah, tidak berdaya dan malu (O. Robinson et al.,

2013). Sedangkan *time out* adalah fase dimana individu mulai merenungkan situasi yang mereka alami dalam periode transisi ini. Dalam proses ini dibutuhkan strategi dan motivasi intrinsik yang kuat untuk keluar dari masa krisis ini. Salah satu strategi dan sikap yang bisa ditumbuhkan dalam diri individu ketika mengalami fase krisis adalah *compassion* atau berbaik hati kepada diri sendiri. Kesadaran dalam diri sendiri untuk menerima rasa sakit, membuka perasaan, pikiran terhadap penderitaan yang dialami serta tidak mudah menghakimi diri sendiri. Perasaan ini akan menumbuhkan dan mendorong seseorang untuk membuat perubahan dalam kehidupannya, hal ini dinamakan dengan *self compassion* (Neff dalam Hidayati, 2015). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Walshe (2018) *self compassion* dapat digunakan sebagai salah satu strategi untuk menangani fase krisis lebih baik. Ketika seseorang dapat menumbuhkan *self compassion*, individu akan termotivasi untuk melakukan sesuatu atas dorongan yang bersifat intrik, bukan karena berharap penerimaan lingkungan sehingga individu lebih memiliki motivasi untuk tumbuh (Neff, 2011).

Self Compassion mengharuskan individu untuk berani merasakan rasa sakit dan tidak menghindari atau menekan perasaan yang menyakitkan. Setelah individu dapat menyadari perasaan sakitnya dan mengenali dirinya, seseorang akan mudah untuk menumbuhkan *self compassion* dalam dirinya (Neff & Mcgehee, 2010). *Self compassion* dapat digunakan untuk membangun dan menguatkan sisi psikologis

yang dimiliki oleh seseorang. Ditinjau dari segi aspek, seseorang yang mengalami *quarter life crisis* cenderung untuk merasa cemas, meragukan diri sendiri, rendah diri dan merasa tidak berguna (Robbins & Wilner, 2001). Ketika seseorang menumbuhkan *compassion* dalam dirinya, ia akan lebih mudah menerima menerima dirinya dan dapat mengatasi situasi negatif yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat *self compassion* rendah (Pauley & McPherson, 2010). Ketika seseorang mengalami fase *quarter life crisis* kerap kali merasa terisolasi dan merasa dirinya *inferior* karena terlalu banyak menghakimi dirinya (Robbins & Wilner, 2001). Berdasarkan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh negatif *self compassion* dengan konstruk psikologi seperti depresi, kecemasan, *self criticism*, yang berarti semakin tinggi *self compassion* seseorang maka depresi, kecemasan dan *self criticism* dapat berkurang (Germer & Neff, 2013; Neff, 2003b). *Self compassion* dapat membantu individu untuk menguraikan perasaan-perasaan dalam dirinya dengan cara memahami dirinya dengan lembut, tidak menghakimi diri sendiri, menggunakan bahasa yang tidak terlalu mengkritik dan memberi afirmasi positif (Pauley & McPherson, 2010).

Sedangkan dengan konstruk *self satisfaction* dan *well being*, menunjukkan hubungan yang positif (Karinda, 2020; Neff & Mcgehee, 2010; Swaraswati et al., 2019). Dalam proses pemulihan dari peristiwa yang menyakitkan, individu yang dapat berbaik hati pada dirinya

mengubah perasaan negatif menjadi lebih positif tanpa mengabaikan perasaan negatifnya, sehingga seseorang dapat mengatasi masalah dengan lebih efektif dan tepat (Neff & Mcgehee, 2010).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek yang digunakan dalam penelitian, yakni mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017. Selain itu, variabel yang digunakan juga berbeda dengan penelitian sebelumnya, belum ada penelitian secara tegas yang menyebutkan *self compassion* berpengaruh dengan QLC. Pada penelitian sebelumnya menunjukkan adanya pengaruh *self efficacy*, religiusitas, *self satisfaction*, dan *resilience* terhadap QLC (Balzarie & Nawangsih, 2019; Habibie et al., 2019; Muttaqien & Hidayati, 2020; Olson-Madden, 2007). Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa angkatan 2017 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Self compassion* diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif dalam diri seseorang untuk dapat merespons emosi negatif dan mendorong individu untuk memiliki *coping* yang adaptif dalam menghadapi *quarter life crisis*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat *self compassion* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017?

2. Bagaimana tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017?
3. Bagaimana pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017?

B. Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah di atas dapat disusun tujuan sebagai berikut:

1. Menjelaskan tingkat *self compassion* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017.
2. Menjelaskan tingkat *quarter life crisis* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017.
3. Menjelaskan pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017.

D. Manfaat

Berdasarkan pemaparan tujuan di atas, dapat disusun manfaat penelitiann sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi terhadap keilmuan psikologi, khususnya kajian mengenai *quarter life crisis* yang dialami oleh seseorang di *emerging adulthood*. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menambah dan memperkaya teori tentang *self compassion* sehingga seseorang dapat mengatasi fase krisisnya lebih baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan pengetahuan yang diperoleh serta sebagai wujud implementasi teori yang telah dipelajari.

b. Bagi Subjek

Penelitian ini dapat digunakan untuk membantu subjek dalam membangun *self compassion* serta meningkatkan *awareness* dalam dirinya terkait dengan *quarter life crisis*.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai perbandingan dan acuan untuk penelitian selanjutnya, dan diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini menjadi intervensi lanjutan.

BAB II

Kajian Teori

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Istilah *quarter life crisis* pertama kali di perkenalkan oleh Robbins dan Wilner (2001) pada buku "*Quarter life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*". *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai periode kehidupan dimana adanya transisi dari "*academic world*" menuju "*real world*", hal ini biasanya terjadi pada individu yang berusia 20-35 tahun dan sedang berada di masa akhir perkuliahan atau baru saja lulus (Robbins & Wilner, 2001). Pada masa transisi ini individu sering merasa cemas dalam hal: membangun karir, merencanakan finansial, ketakutan dalam menjalin hubungan, kompetisi antar teman sebaya, kurangnya *support system*, merasa kecewa dengan pengalaman dan ekspektasi mengenai kehidupan akademiknya dan munculnya masalah psikologis (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter Life Crisis* ditandai dengan adanya perasaan frustrasi, panik, terpuruk, tidak berguna hingga memiliki simtom depresi atau penyakit mental lain (Olson-Madden, 2007; Robbins & Wilner, 2001).

Quarter Life Crisis berada pada masa transisi dari *adolescence* menuju ke *emerging adulthood* (Arnett, 2004; Murphy, 2011). Menurut Arnet (2004) pada masa ini individu mengalami gejala

emosional yang disebabkan oleh perubahan-perubahan dalam hidupnya seperti memutuskan untuk tidak tinggal bersama orang tua, pendidikan, hubungan dengan pasangan, keluarga atau kolega, karir, dan finansial. Dilain sisi individu masih belum mampu berdaya dan kebingungan dengan tujuan hidupnya, hal ini yang menyebabkan gejala emosi pada masa *emerging adulthood* (Arnett, 2004). Pada perspektif psikologi perkembangan krisis pada masa perkembangan ini merupakan karakteristik tantangan dalam mengembangkan “*intimacy*” yakni kesulitan terikat dalam lingkungan sosial, masyarakat dan perannya sebagai individu (Erikson, 1980 dalam Oliver et al., 2010), hal ini menyebabkan hilangnya rasa ingin mengeksplorasi lingkungan dan konsep idealistik di masa depan.

Menurut Fisher *quarter life crisis* merupakan suatu periode kehidupan di usia 20an dimana banyak peristiwa yang menguras emosi, mental dan fisik dimana pada masa ini seseorang memiliki respon yang tidak stabil, ada banyak perubahan, pilihan dan ketidakpastian (Fischer, 2008). Selain itu, dipaparkan pula di usia 20an individu akan merasa ketakutan terhadap arah tujuan mereka termasuk karir, hubungan romantis dan kehidupan sosial.

Berdasarkan pemaparan ahli tersebut dapat disimpulkan *quarter life crisis* merupakan gejala emosi yang dialami oleh individu di usia 20an yang ditandai dengan: perasaan cemas, bingung, frustrasi bahkan putus asa yang berkaitan dengan tujuan hidup, karir,

finansial, akademik, hubungan sosial dan relasi romantis dengan pasangan.

2. Aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001) terdapat tujuh aspek dalam *quarter life crisis*, yakni: kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, khawatir dengan relasi interpersonal. Berikut pemaparan aspek-aspek tersebut (Agustin, 2012; Mutiara, 2018; Robbins & Wilner, 2001):

a. Bimbang Mengambil Keputusan

Pada periode ini individu merasa bimbang dalam mengambil keputusan, dimana individu dihadapkan dengan banyak pilihan dan ketidakpastian dalam hidup seperti pekerjaan, finansial, pendidikan dan relasi romantisnya. Sehingga individu merasa keputusan yang akan diambil berpengaruh pada masa depannya. Keputusan yang akan diambil juga mempertimbangkan dampak jangka pendek dan jangka panjang individu tersebut, disisi lain individu masih belum banyak memiliki pengalaman sehingga ia merasa ragu dengan keputusan yang diambilnya (Robbins & Wilner, 2001).

b. Putus asa

Individu merasa putus asa dikarenakan kegagalan atau merasa tidak puas dengan hasil yang mereka dapatkan, serta menganggap

proses yang dilakukan selama ini sia-sia. Perasaan ini ditambah dengan *peer pressure* yang dialami individu, dimana ia merasa teman sebayanya menjadi lebih sukses dan berhasil dalam berkarir dan akademik, sedangkan ia tidak kunjung mendapatkan hasil yang diinginkan. Perasaan putus asa juga timbul karena kurangnya *support system* dan *networking* untuk berkembang lebih baik (Robbins & Wilner, 2001).

c. Penilaian Diri Negatif

Ketidakpastian dalam hidup seseorang dan gejolak emosi yang dialami individu, menyebabkan individu mudah merasa *insecure* dan memberikankan penilaian pada dirinya. Penilaian negatif muncul akibat dari seringnya seseorang merasa cemas dan merasa gagal. Seseorang yang berada di masa sulit cenderung menilai rendah dirinya dan membandingkan kehidupannya dengan orang lain, sehingga mudah merasa terisolasi dengan lingkungan sosialnya (Robbins & Wilner, 2001).

d. Terjebak dalam Situasi Sulit

Pada masa ini individu mendapatkan tekanan-tekanan dari lingkungannya seperti tak kunjung mendapatkan pekerjaan, kesulitan dalam bidang akademis yang tak kunjung diselesaikan dan hubungannya dengan pasangan atau lingkungan sosialnya. Selain itu, ekspektasi dan harapan-harapan yang tak kunjung dicapai menyebabkan individu merasa tertekan dan berada dalam

situasi yang serba salah atau *stuck*. Situasi ini tidak mudah bagi individu dan merasa kesulitan mengurai permasalahan serta bagaimana cara memulai memecahkan masalahnya (Robbins & Wilner, 2001).

e. Cemas

Individu pada usia ini memiliki harapan dan ekspektasi agar hidupnya berjalan lebih baik di masa depan namun, banyak kekhawatiran yang muncul dan takut nantinya tidak dapat memberikan hasil yang memuaskan. Pada periode ini individu merasa cemas dan merasa tidak aman karena takut akan kegagalan di masa depan (Robbins & Wilner, 2001).

f. Tertekan

Pada periode ini seseorang mendapatkan tekanan-tekanan dan ekspektasi dari luar dan dalam dirinya. Individu merasa mendapat tuntutan dari orang tua untuk segera menyelesaikan pendidikan, mendapatkan pekerjaan, atau segera menikah membuat individu merasa tertekan dan harus memenuhi ekspektasi lingkungannya. Selain itu, individu merasa masalah yang dihadapinya semakin kompleks sehingga mengganggu aktivitas dan tidak berjalan dengan maksimal (Robbins & Wilner, 2001).

g. Khawatir dengan Hubungan Interpersonal

Hubungan interpersonal yang dibangun pada periode ini lebih berfokus pada membangun hubungan dengan pasangannya. Pada

periode usia ini individu mulai membangun hubungan dengan pasangannya serta khawatir apakah pasangan yang dipilih saat ini adalah pilihan yang tepat. Selain itu, pada budaya timur seperti di Indonesia, individu mendapat tekanan dari orang tua atau lingkungannya untuk segera menikah. Disisi lain, individu masih belum stabil dalam finansial, pekerjaan sehingga ia khawatir mengenai bagaimana cara menyelaraskan hubungan pribadinya dengan hubungan sosialnya seperti dengan keluarga, kolega dan teman-temannya (Robbins & Wilner, 2001).

3. Faktor *Quarter Life Crisis*

Berikut faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*: usia, jenis kelamin, *financial insecurities*, *social support*, agama dan spiritual, *work life*. (Arnett, 2004; Nash & Murray, 2010; Olson-Madden, 2007; Robbins & Wilner, 2001). Berikut pemaparan faktor-faktor *quarter life crisis* :

a. Usia

Quarter life crisis terjadi pada usia 20-35 tahun. Individu dalam usia ini memiliki karakteristik yang menyebabkan mereka mengalami *quarter life crisis*. Berdasarkan prespektif perkembangan usia ini berada pada fase *emerging adulthood*. Menurut Arnet (2004) terdapat beberapa karakteristik seseorang berada pada tahap ini, yakni :

1) *Identity Exploration*

Pada fase ini individu mengeksplorasi lingkungannya dan mencoba kemungkinan-kemungkinan baru yang berkaitan dengan pekerjaan dan relasi romantisnya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui dirinya lebih dalam dan mencari tujuan hidupnya. Pada proses ini individu mencoba berbagai peluang dan kesempatan-kesempatan yang ada untuk menemukan tujuan hidupnya. Individu lebih berfokus untuk mencari *value* dalam dirinya, menemukan pekerjaan yang sesuai dengan kemampuan dan minatnya serta mencari pasangan yang sesuai dengan kriteria jangka panjangnya. Sayangnya individu masih kerap merasa bimbang karena belum menemukan tujuan yang dimaksud sehingga individu mengalami gejala emosi seperti merasa cemas dan takut untuk mengeksplorasi dirinya (Arnett, 2004; Tanner et al., 2009)

2) *Instability*

Instability atau ketidakstabilan yang dirasakan oleh individu pada usia ini terjadi akibat perubahan pada pekerjaan, pendidikan dan hubungan percintaannya. Pada periode ini individu lebih banyak berpindah tempat tinggal atau merantau karena pendidikan atau pekerjaan, sehingga harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Selain itu,

pada konteks pendidikan atau pekerjaan kerap kali mendapatkan hal yang sesuai dengan kompetensi dan minatnya. Sedangkan dalam hubungan percintaannya, individu merasa tidak memiliki kecocokan dengan pasangannya. Hal-hal tersebut yang menyebabkan individu pada periode ini banyak mengalami stress dan kecemasan (Arnett, 2004; Tanner et al., 2009).

3) Self Focused

Pada masa ini individu lebih berfokus pada dirinya sendiri untuk menentukan tujuan hidupnya tanpa melibatkan orang lain dalam memutuskan sesuatu. Individu mulai mencoba untuk mengambil keputusan-keputusan baru yang sesuai dengan dirinya dalam hal pendidikan, pekerjaan dan relasi romantisnya. Hal ini dilakukan agar individu dapat membangun kompetensi, memahami dirinya lebih baik dan mengetahui apa tujuan hidupnya (Agustin, 2012; Arnett, 2004).

4) Feeling in Between

Pada masa ini individu masih kerap kali merasa diantara menjadi remaja dan dewasa. Hal ini terjadi karena individu tidak ingin dianggap sebagai remaja, namun belum sepenuhnya menjadi dewasa. Individu masih mencari jati dirinya, mengeksplorasi lingkungannya dan belum

bertanggung jawab sepenuhnya atas dirinya sendiri karena belum mampu mandiri secara finansial, belum mampu mengambil keputusan secara mandiri dan belum menemukan tujuan hidupnya. Ketika seseorang masih belum mencapai tiga hal tersebut individu akan terus mengembangkan kualitas dirinya dan merasa belum menjadi dewasa sepenuhnya (Arnett, 2004; Tanner et al., 2009).

5) *The Age of Possibilities*

Pada fase ini individu memiliki banyak kesempatan untuk mengubah kemungkinan-kemungkinan dalam hidupnya. Pada periode ini individu memiliki kesempatan untuk berkembang ke arah yang lebih positif karena mereka memiliki wewenang untuk membuatnya sendiri. meskipun mereka mengalami fase stress dan sulit pada usia ini, individu tetap dapat mengembangkan dan memiliki kemungkinan untuk hidup sesuai dengan keinginannya (Arnett, 2004; Tanner et al., 2009).

b. Jenis kelamin

Menurut penelitian terdahulu perempuan lebih rentan mengalami *quarter life crisis* dibandingkan dengan laki-laki (Herawati & Hidayat, 2020; O. C. Robinson & Wright, 2013). Terdapat perbedaan karakteristik *quarter life crisis* antara laki-laki

dan perempuan. Laki-laki lebih banyak mencemasakan hal yang berkaitan dengan karir dan pekerjaan, sedangkan pada perempuan lebih banyak memcemaskan relasi sosial dan keluarga (O. C. Robinson & Wright, 2013).

c. Financial

Pada fase ini individu masih bimbang dan tidak stabil dalam masalah finansial, sehingga kerap kali mengalami *financial insecurity*, dimana individu merasa inferior dan tidak percaya diri dengan kemampuan finansialnya karena tidak segera mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan apa yang diinginkannya, (Robbins & Wilner, 2001). Semakin bertambahnya usia, kebutuhan primer individu semakin meningkat, disisi lain individu merasa tidak nyaman memberatkan orang tuanya untuk memenuhi kebutuhannya. Hal ini menyebabkan individu merasa cemas dan khawatir karena tak kunjung memiliki penghasilan yang tetap (Olson-Madden, 2007).

d. Social Support

Pada fase ini individu sering mempertanyakan tentang relasi yang sedang dijalani, yang berkaitan dengan keluarga, teman sebaya dan hubungan romantisnya. Individu mempertanyakan tentang tantangan hidup secara mandiri tanpa membebaskan orang tua, merasa takut terjebak dalam hubungan romantis yang tidak tepat dan sulit menemukan rekan yang dapat dipercaya (Nash &

Murray, 2010). Hal ini menyebabkan individu merasa terisolasi dan butuh mendapatkan dukungan sosial.

Dukungan sosial atau *social support* pada masa ini dibutuhkan oleh individu hal ini bisa berupa dukungan secara psikologis atau materiil. *Social support* bisa di dapatkan dari keluarga atau pun teman-temannya. Dukungan sosial yang didapatkan oleh individu dari teman sebaya dapat menurunkan krisis yang dihadapi karena setiap individu akan belajar dari pengalaman temannya serta dapat menumbuhkan rasa saling memahami, saling menolong dan merasa memiliki nasib yang sama (Rahmania & Tasaufi, 2020). Sedangkan jika seseorang tidak memiliki dukungan sosial yang baik atau hidup di lingkungan yang *toxic* akan meningkatkan kerentanan seseorang mengalami *mental illness* (Olson-Madden, 2007; Robbins & Wilner, 2001).

e. Hambatan akademik

Pada periode usia ini individu kerap mempertanyakan kembali tentang jurusan kuliah yang diambilnya, apakah hal yang dipelajari selama ini akan menunjang masa depannya dan apakah ia mampu memenuhi ekspektasi lingkungannya setelah kuliah. Pertanyaan tersebut kerap kali muncul seiring dengan tantangan dan tekanan yang dihadapi individu dalam proses pendidikannya. Hal ini akan membuat individu merasa cemas dan bimbang untuk

memutuskan pilihan dan tujuannya kedepan (Nash & Murray, 2010).

f. Agama dan spiritual

Pada masa ini individu lebih kritis dengan agama dan spiritualitas, individu kerap kali menanyakan dan memiliki keraguan tentang kepercayaan yang dianutnya, Individu sering mempertanyakan hal-hal sebagai berikut: apakah agama yang dianutnya sudah tepat, apakah orang tuanya akan kecewa jika individu mengubah haluan agamanya, apakah agama penting dan dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur orang yang bermoral (Nash & Murray, 2010). Meskipun demikian agama dan spiritualitas penting dimiliki seseorang, penelitian terdahulu memaparkan ketaatan seseorang pada agama dapat dijadikan sebagai salah satu faktor untuk menurunkan kecemasan pada fase *quarter life crisis* (Habibie et al., 2019).

g. *Work Life*

Pada masa ini individu akan mulai mempertimbangkan pekerjaan dan mempersiapkan yang sesuai dengan passionnya ataukah pekerjaan sebagai tuntutan kebutuhan. Tuntutan dan persaingan yang ketat dalam dunia kerja saat ini, membuat individu merasa cemas dan pesimis dengan kehidupannya dimasa depan (Nash & Murray, 2010).

B. *Self Compassion*

1. Definisi *Self compassion*

Self compassion berawal dari konsep ajaran Buddha yang berkaitan dengan belajar untuk menjadi welas asih terhadap diri sendiri, yakni membantu individu untuk mengembangkan kemampuannya mengenali dan memotivasi diri menuju perubahan yang lebih bermakna, dengan cara melatih pikiran, mengatasi emosi negatif, mengarahkan perhatian kepada diri sendiri dengan memberikan dukungan lebih kepada peristiwa yang sulit (Pauley & McPherson, 2010).

Self compassion didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk bersikap baik dan memberikan pengertian kepada diri sendiri ketika mengalami kegagalan atau rasa sakit (Neff, 2003a). Kerap kali seseorang mudah untuk menghakimi, mengisolasi dirinya dan menahan rasa sakit ketika berada di fase krisis. *Self compassion* membantu individu untuk mempresepsikan pengalaman tersebut sebagai bagian dari hidup manusia yang harus dijalani (Neff, 2003b). *Self compassion* berbeda dengan egois atau mementingkan diri sendiri. *Self compassion* lebih mengacu pada kebutuhan untuk mengakui bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan yang dialami adalah bagian dari kondisi manusia yang harus diterima sehingga seseorang dapat menyayangi dirinya sendiri dengan layak (Neff, 2003b).

Self compassion merupakan salah satu bentuk dari penerimaan diri terhadap peristiwa negatif atau penderitaan yang dialami oleh

individu (Germer & Neff, 2013). *Self compassion* juga melibatkan keinginan untuk terlepas dari kondisi atau peristiwa yang sulit, pikiran untuk memahami penyebab penderitaan, dan tindakan untuk berbelas kasih kepada diri sendiri (Germer & Neff, 2013). Oleh karena itu, kombinasi antara motif, emosi, kognisi dan perilaku membentuk *compassion* dalam diri individu.

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas dapat disimpulkan *self compassion* merupakan suatu kondisi dimana seseorang dapat memahami tanpa menghakimi dirinya secara berlebihan ketika mengalami kegagalan, dan mengakui bahwa penderitaan, kesedihan yang dialami merupakan respon yang wajar dirasakan oleh manusia ketika mengalami hal sulit dalam hidupnya. Adanya *self compassion* ini diharapkan seseorang dapat lebih *aware* dan peduli dengan dirinya sendiri tanpa terlalu menghakimi dirinya sendiri.

2. Aspek *Self Compassion*

Self compassion memiliki tiga komponen penting yakni: *self kindness Vs Self judgement*, *sense of common humanity Vs isolation*, dan *mindfulness Vs overidentification*. Ketiga komponen ini saling berhubungan dan membentuk *self compassion* pada individu. *self compassion* sangat berkaitan erat saat mempertimbangkan kekurangan, kesalahan, kegagalan serta saat menghadapi situasi yang menyakitkan yang berada di luar kendali (Germer & Neff, 2013). Berikut aspek-aspek dalam *self compassion*:

a. Self Kindness Vs Self Judgement

Self kindness adalah kemampuan seseorang untuk peduli dan memahami diri sendiri dibandingkan menghakimi diri sendiri atau *self judgement* (Neff & Mcgehee, 2010). *Self kindness* membantu seseorang untuk mendorong dan memahami keadaan yang sedang dihadapi dan menyadari sesuatu yang dilakukan merupakan usaha terbaik. Dengan *self kindness* seseorang dapat menenangkan dirinya, mengubah *distress* menjadi *eustress* sehingga individu dapat fokus dengan solusi untuk memecahkan masalahnya walaupun berada di lingkungan yang sulit (Germer & Neff, 2013). Kebalikan dari *self kindness* adalah *self judgement* adalah sikap seseorang cenderung menghakimi, mengkritik dan merasa rendah diri karena permasalahan atau kekecewaan yang sedang dialami, hal ini terjadi karena adanya penolakan dari individu dalam menerima rasa sakit sehingga individu merespon secara berlebihan masalah yang terjadi (Neff & Mcgehee, 2010).

b. Sense of Common Humanity Vs Isolation

Sense of common humanity adalah kemampuan seseorang menyadari bahwa kelemahan, kekurangan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari hidup manusia dan dialami pula oleh orang lain (Neff, 2003b). Ketika individu mengalami kesulitan, kegagalan atau penolakan dalam hidupnya kerap kali merasa putus asa, frustrasi, dan kecewa sehingga merasa menjadi orang yang

paling menderita dan terskiti di muka bumi (Neff, 2003b). Hal ini yang menyebabkan seseorang merasa terisolasi dan menjadi semakin larut dalam masalahnya. *Isolation* muncul ketika seseorang merasa malu dan tidak puas dengan dirinya, hal ini muncul karena seseorang lebih fokus pada masalah dan kekurangan yang dimiliki sehingga individu akan selalu merasa kurang puas dan *insecure*. Ketika dalam keadaan sulit seseorang akan merasa dirinya paling buruk dan menderita sehingga muncul pemahaman bahwa dirinya yang bertanggung jawab atas masalah yang dihadapi sehingga, ia akan mengisolasi dirinya dengan orang lain. Hal ini akan menyebabkan seseorang mudah mengalami gangguan mental (Neff, 2003b). Sehingga, perlu dikembangkan *sense of common humanity* agar seseorang memiliki perspektif lebih luas dalam menghadapi masalah, tidak merasa sendiri pada kegagalan. Hal yang dialami adalah suatu proses kehidupan yang dialami juga oleh orang lain. Pada akhirnya diharapkan seseorang dapat mengatasi permasalahannya dengan baik (Germer & Neff, 2013).

c. *Mindfulness Vs Overidentification*

Mindfulness atau kesadaran penuh merupakan kemampuan seseorang untuk menyeimbangkan pikiran dan perasaannya saat ini dengan tidak menghakimi, melebih-lebihkan permasalahan dan menyangkal penderitaan yang dialami sehingga dapat bersikap

lebih objektif dalam menyelesaikan masalah (Neff & Mcgehee, 2010). *Mindfulness* dibutuhkan seseorang agar berani menerima rasa sakit yang dialami, memahami perasaan dan kegagalan tanpa adanya penolakan dan tidak terlalu larut dalam pikiran dan perasaan negatifnya (Neff & Dahm, 2015). Kebalikan dari sikap *mindfulness* adalah *overidentification* yakni reaksi berlebihan dalam menghadapi suatu masalah atau kegagalan yang dialami, dalam menghadapi masalah mereka tidak mengakui seberapa besar perasaan sakitnya, kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dan lebih memilih untuk mengkritik dirinya sendiri, sehingga seseorang akan larut dalam masalah yang dihadapinya (Neff & Dahm, 2015).

3. Faktor *Self Compassion*

Berikut faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* dalam diri seseorang (Neff dalam Karinda, 2020):

a. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff (2003) menyebutkan wanita memiliki *self compassion* lebih rendah dibandingkan pria. Hal ini disebabkan wanita lebih banyak menghakimi diri, merasa terisolasi ketika mendapatkan masalah dan lebih banyak mengidentifikasi dirinya dibanding bersikap *mindful* (Neff, 2003b). Wanita cenderung lebih suka mengkritik dirinya sendiri dan merenungkan secara berulang emosi negatifnya,

sehingga ia susah untuk keluar dari suatu masalah, hal ini menyebabkan tendensi bahwa masalah mental seperti depresi atau *anxiety* banyak dialami oleh wanita dibandingkan pria (Neff, 2003b).

b. Budaya

Pada budaya kolektivisme seperti kebanyakan masyarakat di Asia lebih menekankan pada hubungan interpersonal dengan orang lain dalam berperilaku, mengedepankan keselarasan dalam bermasyarakat, peduli dengan anggota kelompoknya dan memiliki keeratan dengan kelompok dalam bersosialisasi dan berinteraksi, sehingga dapat diasumsikan seseorang di kelompok budaya ini lebih menekankan *common humanity* dibandingkan dengan individu yang hidup di budaya individualisme, mereka cenderung dimotivasi oleh preferensi dan tujuan diri sendiri, memberikan tujuan dan prioritas diri sendiri, serta lebih fokus terhadap analisa rasional dari hubungan mereka dengan orang lain (Karinda, 2020).

c. Usia

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Neff (2009) usia seseorang berhubungan secara signifikan dengan *self compassion*. Hal ini diasosiasikan dengan teori perkembangan Erikson, dimana seseorang yang telah mencapai tahap *integrity* memiliki tingkat *self compassion* lebih tinggi. Selain itu, dalam fase *adolecence* seseorang kerap kali mengalami gejala emosi dikarenakan ketidakstabilan dan fase pencarian identitas, hal ini

menyebabkan individu mudah mengkritik, menghakimi dan mengalami kecemasan (Arnett, 2004), sehingga lebih cenderung memiliki *self compassion* yang rendah (Germer & Neff, 2013; Neff & Mcgehee, 2010).

d. Kepribadian

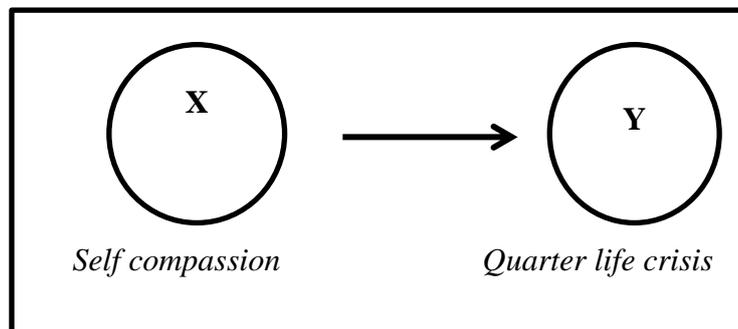
Salah satu faktor yang turut berperan dalam pembentukan *self compassion* seseorang adalah trait kepribadian. Kepribadian merupakan karakteristik perilaku seseorang yang relatif stabil dan dapat diklasifikasikan. Salah satu trait kepribadian adalah *the big five personality*, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *self compassion* dengan trait kepribadian *Big Five* (Dewayani & Nugraha, 2014; Swaraswati et al., 2019) . Pada *Big Five Personality* terdapat lima pembagian kepribadian yakni: *extraversion, agreeableness, conscientiousness, neuroticism* dan *openness*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa seseorang yang memiliki kepribadian *agreeableness* dan *conscientiousness* memiliki *self compassion* yang tinggi sedangkan pribadi yang *neuroticism* tidak (Swaraswati et al., 2019). Hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki kepribadian *agreeableness* dapat lebih mudah membuka diri, penuh perhatian dan membantu orang lain, sedangkan pribadi *conscientiousness* memiliki kontrol dan mudah

termotivasi oleh tantangan baru dan lebih bisa menerima ketidaksempurnaan (Dewayani & Nugraha, 2014; Karinda, 2020; Swaraswati et al., 2019).

e. Peran Orang Tua

Peran orang tua merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh dalam *self compassion* seseorang. Hal ini dikarenakan *self compassion* berkembang menjadi sisi fisiologis untuk mengembangkan kelekatan dan perhatian kepada orang lain (Gilbert, 1989 dalam Neff, 2010). Ketika individu tumbuh dalam lingkungan yang mendukung, peduli dan nyaman hal ini akan mudah seseorang mengembangkan *self compassion*. Sedangkan, jika individu tumbuh dalam lingkungan yang *toxic*, orang tua yang cenderung suka mengkritik, maka anak akan cenderung tumbuh menjadi pribadi yang suka mengkritik dirinya, merasa stress dan *insecure*, hal ini sulit bagi anak untuk mengembangkan *self compassionnya* (Neff & Mcgehee, 2010).

C. Pengaruh Self Compassion terhadap Quarter Life Crisis



Gambar 2.1 Skema Penelitian

Berdasarkan gambar skema di atas, lingkaran X merupakan variabel *self compassion*, sedangkan lingkaran Y merupakan variabel *quarterlife crisis*. *Quarter life crisis* didefinisikan sebagai gejala emosi yang dialami oleh individu yang berusia 20-35 tahun, gejala emosi ini ditandai dengan kebingungan dan kecemasan akan masa depannya, khawatir tentang pekerjaan, finansial, akademik dan hubungan sosialnya mulai dari keluarga, masyarakat hingga relasi romantisnya (Murphy, 2011; Olson-Madden, 2007; O. C. Robinson & Wright, 2013). Jika tidak di atasi dengan baik akan memunculkan simptom depresi, *anxiety* atau permasalahan mental lainnya (Robbins & Wilner, 2001). Pada saat menghadapi fase-fase pada *quarter life crisis* dibutuhkan motivasi intrinsik dan kemampuan dari dalam diri seseorang untuk keluar dari fase tersebut (Olson-Madden, 2007). Leary menyatakan *self compassion* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk membantu seseorang dalam menghadapi peristiwa negatif dalam hidupnya serta membantu mengevaluasi diri dan pengalaman hidup dengan lebih akurat (Neff & Mcgehee, 2010).

Jika Ditinjau dari segi aspek, seseorang yang mengalami *quarter life crisis* cenderung untuk merasa cemas, meragukan diri sendiri, rendah diri dan merasa tidak berguna (Robbins & Wilner, 2001). Ketika seseorang menumbuhkan *compassion* dalam dirinya, ia akan lebih mudah menerima menerima dirinya dan dapat mengatasi situasi negatif yang lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki tingkat *self compassion* rendah (Pauley & McPherson, 2010). Mahasiswa UIN Mulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 memiliki kecenderungan dan potensi mengalami *quarter life crisis*, dengan adanya *self compassion* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif untuk mengatasi *quarter life crisis* yang sedang dialami, selain itu *self compassion* juga dapat menjadi salah satu cara untuk memahami permasalahan yang dialami secara lebih baik dan mendalam (Pauley & McPherson, 2010). Oleh karena itu, *self compassion* dapat memberikan pengaruh terhadap *quarter life crisis* mahasiswa pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017, yang berarti apabila seseorang dapat mengembangkan *self compassion* maka akan mengurangi terjadinya krisis dan dapat memaknai permasalahan lebih mendalam dengan prespektif yang lebih luas.

Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah usia, jenis kelamin, *social support*, agama dan spiritualitas, *work life*, *financial*, dan hambatan akademik (Nash & Murray, 2010; Olson-Madden, 2007; Robbins & Wilner, 2001). Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*

seseorang berkaitan juga dengan faktor pada *self compassion* yakni adalah usia. Fase puncak *quarter life crisis* berkisar pada usia 20-30 tahun, masa ini disebut dengan *emerging adulthood* dimana individu banyak mengalami gejala emosi karena transisinya dari remaja menuju dewasa (Arnett, 2004). Pada fase ini seseorang mengalami tekanan-tekanan dan krisis dalam hidupnya sehingga cenderung memiliki *self compassion* yang rendah (Germer & Neff, 2013; Neff & Mcgehee, 2010). Faktor lain yang saling berkaitan adalah *social support*. Ketika seseorang mengalami fase *quarter life crisis* kerap kali merasa terisolasi dan merasa dirinya *inferior* (Robbins & Wilner, 2001). Salah satu dukungan sosial yang bisa didapatkan adalah dari orang tua. Peran orang tua membentuk pola interaksi yang dapat mengembangkan sikap *welas asih* dalam diri individu, selain itu orang tua merupakan orang yang mengajarkan kelekatan dan *self compassion* pada anaknya, ketika seseorang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang *toxic*, akan cenderung mudah mengkritik dirinya dan mudah merasa *insecure* dan mudah merasa stress sehingga sulit menumbuhkan *compassion* dalam diri anak (Neff & Mcgehee, 2010). Seseorang yang tumbuh dalam lingkungan yang *toxic* juga cenderung lebih mudah mengalami kecemasan dan masalah psikologis lainnya (Olson-Madden, 2007).

D. Hipotesis Penelitian

Berikut ini merupakan hipotesis penelitian yang diajukan oleh peneliti

H0 = Tidak ada pengaruh yang signifikan antara *self compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017.

H1 = Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017.

Bab III

Metode Penelitian

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menjawab permasalahan dan menguji hipotesis yang sudah ditentukan oleh peneliti sebelumnya, yakni untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap QLC Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017.

B. Identifikasi Variabel

Pada penelitian ini variabel *dependen* adalah *quarter life crisis*. Variabel QLC menjadi variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat, variabel ini dipilih berdasarkan fenomena yang ditemukan oleh peneliti pada mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2017.

Pada penelitian ini variabel *independen* adalah *self compassion*. Variabel *self compassion* yang mempengaruhi dan menjadi sebab perubahan atau munculnya variabel terikat (QLC) (Sugiyono, 2013). *Self compassion* dapat menjadi salah satu faktor intrinsik untuk menangani peristiwa yang sulit dengan lebih baik (Neff, 2003b).

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel penelitian sebagai berikut :

1. Quarter Life Crisis

Quarter life crisis merupakan suatu kondisi yang dirasakan oleh individu di masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal pada usia 20-35 tahun, dimana ia merasa bimbang dalam mengambil keputusan, cemas terkait dengan masa depan, tertekan, terjebak dalam situasi sulit, khawatir dengan hubungan interpersonal, memandang diri negatif dan putus asa.

2. Self Compassion

Self compassion adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri sendiri ketika seseorang mengalami peristiwa negatif, hal ini ditandai dengan individu dapat memahami dan menerima diri apa adanya, menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna dan kegagalan ataupun peristiwa negatif yang terjadi adalah bagian dari hidup manusia, serta memiliki kesadaran penuh untuk melihat secara jelas dan objektif masalah yang sedang dialami sehingga permasalahan dapat ditangani dengan baik.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini yakni Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017. Populasi dipilih berdasarkan dengan fenomena yang muncul saat peneliti melakukan survey pra-penelitian. Selain itu, berdasarkan usia angkatan 2017 memasuki fase *emerging*

adulthood yang berpotensi mengalami QLC dan secara akademis angkatan 2017 sebagai mahasiswa akhir yang memiliki tugas untuk mengerjakan skripsi, pengerjaan tugas akhir pada masa studi juga merupakan salah satu faktor dalam QLC dalam bidang akademik. Berikut tabel rincian jumlah mahasiswa di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017 :

Tabel 3.1
Rincian Jumlah Mahasiswa

| Fakultas | Jumlah |
|-------------------------------|---------------|
| Syariah | 480 |
| Ilmu Tarbiyah dan Keguruan | 800 |
| Humaniora | 382 |
| Psikologi | 217 |
| Ekonomi | 422 |
| Sains dan Teknologi | 592 |
| Kedokteran dan Ilmu Kesehatan | 125 |
| Jumlah | 3.018 |

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yakni *probability sampling* dengan jenis *systematic random sampling*. Anggota sampel yang dipilih secara acak oleh peneliti, namun disesuaikan dengan kriteria agar hasil penelitiannya dapat merepresentasikan tujuan penelitian. Berikut kriteria sampel yang dipilih :

1. Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2017.
2. Mengalami kecemasan yang berkaitan dengan masa depan seperti, finansial, pekerjaan, pendidikan dan hubungan romantis
3. Responden berusia 20-35 tahun.

4. Responden sedang mengerjakan skripsi.

Pada pengambilan jumlah sampel menggunakan tabel ketentuan oleh *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 10%, tingkat ini didasarkan pada sumber dana, waktu, tenaga dan kondisi penelitian (Sugiyono, 2013). Berdasarkan hal tersebut maka jumlah sampel yang dibutuhkan oleh peneliti adalah sebanyak 272 responden.

E. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan informasi dan data yang diperlukan, Pengumpulan data penelitian menggunakan *google form* yang berisi *inform consent*, identitas responden dan instrumen penelitian yang nantinya disebarakan melalui *broadcast message* dan pamflet kepada responden.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni kuisioner/angket. Kuisioner berisi instrumen penelitian untuk mengukur variabel yang diteliti yakni *self compassion* dan *quarter life crisis*, agar data yang dihasilkan dalam penelitian akurat, maka setiap instrumen harus memiliki skala. Kuisioner penelitian diadaptasi dari penelitian sebelumnya dengan mempertimbangkan validitas dan reliabilitas skala yang akan digunakan. Skala penelitian *self compassion* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.92. Sedangkan, nilai reliabilitas pada skala *quarter life crisis* adalah sebesar 0.942. Kedua variabel memenuhi syarat reliabilitas skala karena nilai koefisiennya lebih dari 0,6.

Pada penelitian ini jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala ini digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, persepsi individu atau kelompok mengenai fenomena sosial. Pada skala ini, variabel diuraikan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut disusun menjadi item instrumen yang berupa pernyataan atau pertanyaan. Setiap respon dari item akan diberikan skor sesuai dengan jenis item *favorable* atau *unfavorable*. Item *favorable* adalah item yang mendukung sikap yang hendak diteliti, sedangkan item *unfavorable* berisi item yang tidak mendukung sikap yang akan diteliti. Skala yang digunakan masing-masing memiliki empat pilihan jawaban yakni Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS).

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *quarter life crisis* yang diadaptasi dari skala penelitian Habibie (2019), skala penelitian ini didasarkan pada teori yang dipaparkan oleh Robbins. Terdapat 23 item dan semua item *favorable*. berikut *blueprint* skala penelitiannya:

Tabel 3.2
Blueprint Quarter Life Crisis

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor item | Jumlah item |
|----------------------------|-----------------------------------|---|------------|-------------|
| <i>Quarter life crisis</i> | Bimbang dalam mengambil keputusan | 1. Sulit menentukan pilihan 2. Mempertanyakan kembali keputusan yang diambil | 1, 2, 3 | 3 |
| | Putus asa | 1. Merasa sia-sia | 4, 5 | 2 |

| | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|---|-----------------------|-----------|
| | | melakukan sesuatu | | |
| | | 2. mudah menyerah dan merasa gagal | | |
| | Penilaian diri negatif | 1. Merasa rendah diri 2. Menganalisis diri secara berlebihan 3. Merasa hidupnya tidak memuaskan | 6, 7, 8, 9, 10, 11 | 6 |
| | Terjebak dalam situasi sulit | 1. Merasa berada pada situasi menjenuhkan dan sulit 2. Tidak memiliki motivasi dalam beraktivitas | 12, 13,14 | 3 |
| | Cemas | 1. Takut gagal 2. Khawatir dengan masa depan secara berlebihan | 15, 16 | 2 |
| | Tertekan | 1. Merasa adanya tuntutan dari lingkungan sekitar | 17, 18, 19 | 3 |
| | Khawatir dengan relasi interpersonal | 1. Memikirkan hubungan dengan keluarga, pasangan, dan temannya | 20, 21, 22, 23 | 4 |
| Jumlah Item | | | | 23 |

2. Skala Self Compassion

Skala *self compassion* yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari *self compassion scale* (SCS) berdasarkan teori yang dipaparkan oleh Neff dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia (Sugianto et al., 2020). Terdapat 26 Item dibedakan

menjadi *favorable* dan *unfavorable*. Berikut Tabel *blueprint self compassion* :

Tabel 3.3
Blueprint Self Compassion

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Jumlah Item |
|------------------------|------------------------|--|-------------------|------------------|-------------|
| | | | F | UF | |
| <i>Self-Compassion</i> | <i>Self Kindness</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peduli dengan diri sendiri 2. Menenangkan dan memberi perhatian 3. Menerima ketidak sempurnaan | 5, 12, 19, 23, 26 | | 5 |
| | <i>Self judgement</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak memberikan penilaian buruk terhadap diri sendiri 2. Tidak meremehkan diri sendiri | | 1, 8, 11, 16, 21 | 5 |
| | <i>Common Humanity</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengakui ketidaksempurnaan dan kegagalan dialami semua manusia 2. Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami | 3, 7, 10, 15 | | 4 |
| | <i>isolation</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak merasa satu-satunya orang yang mengalami kesusahan 2. Tidak menghindari lingkungan sekitar 3. Tidak | | 4, 13, 18, 25 | 4 |

| | | | | | |
|-------------|---------------------------|---|---------------|--------------|----|
| | | Membandingkan diri dengan orang lain | | | |
| | <i>Mindfulness</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menerima segala permasalahan dengan ketenangan dan seimbang 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan 3. Melihat permasalahan dengan prespektif yang lebih luas | 9, 14, 17, 24 | | 4 |
| | <i>Overidentification</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Tidak larut dalam perasaan yang menyakitkan 2. Tidak melebihkan situasi yang sedang dialami | | 2, 6, 20, 22 | 4 |
| Jumlah item | | | | | 26 |

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas Alat Ukur

Uji validitas dilakukan melalui beberapa tahap, uji validitas dilakukan agar skala instrumen yang akan digunakan dalam penelitian dapat merepresentasikan variabel yang menjadi tujuan penelitian. Uji validitas isi pada penelitian, dilakukan melalui analisis rasional oleh *expert judgement* untuk memastikan item yang digunakan sesuai dengan konsep dan operasionalisasi variabel (Hendryadi, 2017).

Berikut daftar panelis atau *expert* yang melakukan riview skala instrumen penelitian:

Tabel 3.4
Nama *Expert Judgment*

| Nama Panelis | Bidang Keahlian |
|--|-------------------------------------|
| Jainal Ilmi, M. Psi, Psikolog | Psikolog Klinis dan Dosen Psikologi |
| Sri Wulandari, M. Sc, M. Psi, Psikolog | Psikolog Klinis Dewasa |
| Laily Lolita Sari, M. Psi, Psikolog | Psikolog Klinis dan Dosen Psikologi |

Berdasarkan hasil riview dari para ahli, terdapat beberapa item yang perlu direvisi dalam pemilihan diksi agar responden dapat lebih memahami maksud dari item. Selain itu, terdapat perubahan jumlah item pada skala QLC dari 23 item menjadi 25 item.

Setelah itu, peneliti melakukan uji validitas konstruk dengan mengujikan skala penelitian kepada responden non penelitian, uji ini dilakukan pada 52 mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2017. Setelah itu, peneliti melakukan analisis validitas menggunakan IBM SPSS (*statistical Package or Social Science*) versi 23.0 *for windows* dengan teknik validitas *product moment pearson*. Item-item yang valid akan digunakan untuk uji selanjutnya. Sedangkan item yang tidak valid akan digugurkan. Item dapat dikatakan sebagai item valid apabila r hitung $>$ r tabel dan skor signifikansi <0.05 . Berikut hasil uji validitas skala *self compassion*:

Tabel 3.5
Validitas Skala Uji Coba *Self Compassion*

| Variabel | Aspek | Nomor Aitem | | Jumlah Item Valid |
|------------------------|---------------------------|------------------|-------------|-------------------|
| | | Valid | Tidak Valid | |
| <i>Self compassion</i> | <i>Self Kindness</i> | 5,12,19, 23,26 | - | 5 |
| | <i>Self judgement</i> | 1, 8, 11, 16, 21 | - | 5 |
| | <i>Common Humanity</i> | 3,7, 10, 15 | - | 4 |
| | <i>Isolation</i> | 4, 13, 25 | 18 | 3 |
| | <i>Mindfulness</i> | 9, 14, 17 | 22 | 7 |
| | <i>Overidentification</i> | 2,6,20,24 | - | 4 |
| Jumlah | | | | 24 |

Berdasarkan tabel di atas terdapat dua item tidak valid pada skala *self compassion*, yakni nomor item 18 pada aspek *isolation* dan 22 pada aspek *mindfulness*. Sehingga, total item valid pada skala *self compassion* adalah 24 item. Item valid akan digunakan untuk Instrumen alat ukur penelitian.

Peneliti juga melakukan uji validitas untuk skala *quarter life crisis*. Di bawah ini merupakan tabel uji validitas *quarter life crisis*:

Tabel 3.6
Validitas Skala Uji Coba *Quarter Life Crisis*

| Variabel | Aspek | Nomor item | | Jumlah item |
|----------------------------|---------------------------------------|---------------------|-------------|-------------|
| | | Valid | Tidak valid | |
| <i>Quarter life crisis</i> | Kebimbangan dalam mengambil keputusan | 1, 2, 3,24 | - | 4 |
| | Putus asa | 4, 5 | - | 2 |
| | Penilaian diri negatif | 6, 7, 8, 9, 10, 11, | - | 6 |

| | | | | |
|--------------------|--------------------------------------|-------------------|---|-----------|
| | Terjebak dalam situasi sulit | 12, 13,14 | - | 3 |
| | Cemas | 15, 16 | - | 2 |
| | Tertekan | 17, 18, 19 | - | 3 |
| | Khawarir dengan relasi interpersonal | 20, 21, 22, 23,25 | - | 5 |
| Jumlah Item | | | | 25 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui, dari 25 aitem yang diuji coba tidak ada aitem yang gugur atau valid, sehingga dapat disimpulkan seluruh aitem pada skala *quarter life crisis* dapat digunakan untuk penelitian.

2. Reliabilitas Alat Ukur

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *alpha cronbach* dengan bantuan program IBM SPSS versi 23.0 *for windows*. Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui kejelasan atau konsistensi skala penelitian sebelum di uji coba ke subjek penelitian Instrumen dapat dikatakan reliabel jika nilai alphanya ≥ 0.7 . Berikut hasil reliabilitas kedua skala yang digunakan :

Tabel 3.7
Reliabilitas Skala Uji Coba

| Variabel | Skor | Keterangan |
|----------------------------|-------|------------|
| <i>Self Compassion</i> | 0.885 | Reliabel |
| <i>Quarter life crisis</i> | 0.926 | Reliabel |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui kedua variabel memiliki nilai signifikansi lebih dari 0.6, untuk skala *self compassion* memiliki nilai 0.885 sedangkan *quarter life crisis* memiliki nilai sebesar 0.921. Sehingga dapat disimpulkan kedua skala tersebut memiliki keajegan dan layak untuk digunakan sebagai instrumen penelitian.

G. Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui kategorisasi data dan menentukan tingkat variabel pada subjek penelitian. berikut langkah – langkah dalam menentukan kategorisasi data :

a. Menghitung Mean Hipotetik

Rumus mencari mean hipotetik sebagai berikut :

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

Keterangan :

M = Mean

$i \text{ Max}$ = Skor tertinggi item

$i \text{ Min}$ = Skor terendah item

$\sum \text{item}$ = Jumlah item dalam skala

b. Menghitung Standar Deviasi

Rumus yang digunakan untuk mencari standar deviasi adalah sebagai berikut :

$$SD = \frac{1}{6}(i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

i Max = skor tertinggi item

i Min = skor terendah item

c. Menghitung Kategorisasi

Kategorisasi digunakan untuk mengetahui tingkat pada variabel *self compassion* dan *quarter life crisis*. Kategorisasi yang digunakan sebagai berikut :

Tinggi = $X > (M + 1.0 SD)$

Sedang = $(M - 1.0 SD) \leq X \leq (M + 1.0 SD)$

Rendah = $X < (M - 1.0 SD)$

2. Uji Asumsi

Uji asumsi data merupakan syarat yang harus dipenuhi sebuah data sebelum dilakukan uji regresi linear sederhana. Berikut beberapa uji asumsi yang akan dilakukan:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk membuktikan data yang adakan di uji terdistribusi normal. Pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai signifikansi dari hasil uji > 0.05 maka asumsi normalitas terpenuhi.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan variabel terikat dan variabel bebas . Uji ini dilakukan sebagai prasyarat sebelum melakukan uji regresi linier lanjutan. Uji linearitas di uji melalui IBM SPSS versi 23.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui adanya kesalahan dari syarat-syarat uji asumsi klasik pada regresi linier, apakah terdapat ketidakesamaan varians dari residual pengamatan ke pengamatan lain pada model regresi linear. Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini menggunakan metode *glejser* melalui IBM SPSS versi 23.

3. Uji Regresi Linier Sederhana

Regresi linier sederhana digunakan untuk menyatakan hubungan linear antara dua variabel dimana variabel bebas mempengaruhi variabel terikat. Uji regresi dilakukan dengan menggunakan program IBM SPSS (*statistical package or Social Science*) versi 23.0 *for windows*. Uji regresi ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis*.

BAB IV

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

Pada bagian ini peneliti akan memaparkan data-data yang ditemukan di lapangan. Hasil penelitian ini merupakan jawaban dari pertanyaan penelitian yang merujuk pada Bab I. Berikut hasil penelitian yang didapatkan:

1. Paparan Hasil Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa UIN Maliki Malang Angkatan 2017

Sebelum menentukan tingkatan dan kategorisasi variabel *self compassion*, peneliti melakukan analisis deskriptif data untuk menentukan norma kategorisasi. Berikut hasil analisis deskriptif berdasarkan fungsi statistika yang telah ditentukan sebelumnya:

Tabel 4.1
Data Deskriptif *Self Compassion*

| Variabel | Min | Max | Mean | Standar Deviasi |
|------------------------|-----|-----|------|-----------------|
| <i>Self Compassion</i> | 24 | 96 | 60 | 12 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui deskripsi data penelitian, data tersebut digunakan oleh peneliti untuk membuat norma kategorisasi variabel *self compassion* berikut hasil kategorisasi yang didapatkan:

Tabel 4.2
Kategoriasi *Self Compassion*

| Kategorisasi | Norma | Frekuensi | Persentase |
|---------------|---------------------|------------|-------------|
| Rendah | $X < 48$ | 4 | 1.5% |
| Sedang | $48 \leq X \leq 72$ | 165 | 60.7% |
| Tinggi | $X > 72$ | 103 | 37.9% |
| Jumlah | | 272 | 100% |

Berdasarkan tabel kategorisasi di atas dapat diketahui sebanyak 165 mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2017 berada pada tingkat *self compassion* sedang, 103 mahasiswa atau 37.9% berada pada tingkat tinggi, dan mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah sebanyak 4 orang.

2. Paparan Hasil Tingkat *Quarter Life Crisis* Mahasiswa UIN Maliki Malang Angkatan 2017

Pada bagian ini peneliti akan memaparkan hasil yang diperoleh dari data deskriptif yang ditemukan di lapangan. Data yang diperoleh akan digunakan untuk menentukan norma kategorisasi variabel *quarter life crisis*. Berikut paparan data yang ditemukan:

Tabel 4.3
Data Deskriptif *Quarter Life Crisis*

| Variabel | Min | Max | Mean | SD |
|-----------------------------------|-----|-----|------|------|
| <i>Quarter Life Crisis</i> | 25 | 100 | 62.5 | 12.5 |

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai minimum data yang didapatkan adalah 25, nilai maksimum 100, rerata hipotetiknya 62.5 dan standard deviasi adalah 12.5. Selanjutnya peneliti

membuat norma kategorisasi untuk variabel *quarter life crisis* dan klasifikasi tingkatan data yang ditemukan. Berikut hasil yang telah ditemukan:

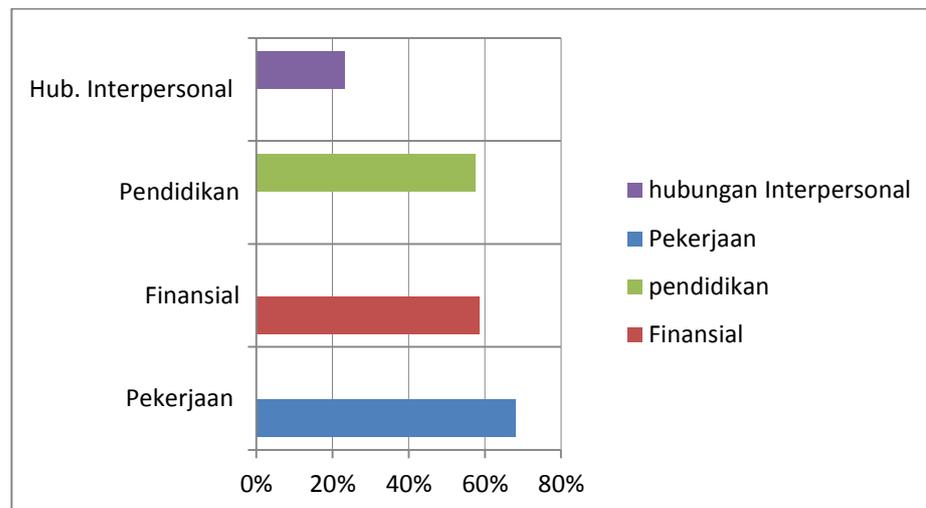
Tabel 4.4
Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

| Kategorisasi | Norma | Frekuensi | Persentase |
|---------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Rendah | $X < 50$ | 18 | 6.6% |
| Sedang | $50 \leq X < 75$ | 153 | 56.3% |
| Tinggi | $X \geq 75$ | 101 | 37.1% |
| Jumlah | | 272 | 100% |

Berdasarkan tabel di atas diketahui mayoritas Mahasiswa UIN

Maliki Malang angkatan 2017 berada pada tingkat sedang yakni sebanyak 56.3% atau 153 mahasiswa, sedangkan pada tingkan rendah sebanyak 18 mahasiswa dang pada kategori tinggi sebanyak 101 mahasiswa.

Peneliti juga melakukan survey terkait dengan faktor yang menyebabkan seseorang cemas di usia 20-30 an. Hal ini dibagi menjadi 4 faktor yakni, pekerjaan, pendidikan, finansial dan hubungan dengan pasangan. Berikut gambaran survey yang didapatkan:



Gambar 4.1 Kategorisasi Masalah Mahasiswa

Berdasarkan hasil diagram di atas dapat diketahui mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2017 mengalami kekhawatiran dengan pekerjaan sebesar 68%, finansial 58.6%, pendidikan 57.3% dan hubungan dengan pasangan 23.3%.

3. Paparan Hasil Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa UIN Maliki Malang Angkatan 2017

Pada subab ini akan dipaparkan hasil analisis regresi linier sederhana, sebelum melakukan uji regresi, data harus memenuhi uji asumsi klasik terlebih dahulu. Berikut hasil uji asumsi klasik yang ditemukan:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data yang akan diuji terdistribusi normal atau tidak. Suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi > 0.05 , jika kurang dari 0.05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal atau data

abnormal. Pada penelitian ini menggunakan uji *one sample kolomogorov smirnov* dengan bantuan program IBM SPSS versi

23. Berikut hasil uji normalitas data:

Tabel 4.5
Uji Normalitas Data
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstandardized Residual |
|---------------------------|----------------|-------------------------|
| N | | 272 |
| Normal | Mean | .0000000 |
| Parameters ^{a,b} | Std. Deviation | 11.21773091 |
| Most | Absolute | .026 |
| Extreme | Positive | .024 |
| Differences | Negative | -.026 |
| Test Statistic | | .026 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .200 ^{c,d} |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi sebesar 0.200 sehingga dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan lurus antara variabel bebas dan variabel terikat. Suatu data penelitian dikatakan linear apabila nilai *Deviation from linearity* > 0.05 .

Berikut hasil uji linearitas:

Tabel 4.6
Uji Linearitas Data
ANOVA Table

| | | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|----------------------------|----------------|--------------------------|----------------|-----|-------------|---------|------|
| Q L C * S C | Between Groups | (Combined) | 19792.464 | 45 | 439.833 | 3.472 | .000 |
| | | Linearity | 14318.850 | 1 | 14318.850 | 113.037 | .000 |
| | | Deviation from Linearity | 5473.614 | 44 | 124.400 | .982 | .510 |
| | Within Groups | | 28628.345 | 226 | 126.674 | | |
| Total | | | 48420.809 | 271 | | | |

Berdasarkan hasil uji linearitas tersebut nilai *deviation of linearity* sebesar 0.510, sehingga dapat disimpulkan variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas digunakan untuk mengetahui adanya kesalahan dari syarat-syarat uji asumsi klasik pada regresi linier, apakah terdapat ketidakesamaan varians dari residual pengamatan ke pengamatan lain pada model regresi linear. Uji heteroskedastisitas pada penelitian ini menggunakan metode *glejser* melalui IBM SPSS versi 23. Berikut hasil yang didapatkan:

Tabel 4.7
Uji Heteroskedastisitas
Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 (Constant) | 8.138 | 3.117 | | 2.611 | .010 |
| SC | .010 | .045 | .013 | .218 | .828 |

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai signifikansi lebih dari 0.05 yakni 0.828 sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas.

d. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh antara variabel dependen dan independen, serta dapat dijadikan sebagai dasar penentuan hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Uji ini menggunakan regresi linear sederhana melalui program IBM SPSS versi 23. Berikut hasil uji regresi yang didapatkan:

Tabel 4.8
Uji Regresi Linier Sederhana
Model Summary

| Model | R | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| 1 | .544 ^a | .296 | .293 | 11.23849 |

a. Predictors: (Constant), SC

Berdasarkan tabel diatas diketahui nilai R Square 0.296 berarti terdapat pengaruh sebesar 29.6% antara *self compassion* dengan *quarter life crisis* mahasiswa angkatan 2017 UIN Maliki Malang.

ANOVA^a

| Model | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | Sig. |
|--------------|----------------|-----|-------------|---------|-------------------|
| 1 Regression | 14318.850 | 1 | 14318.850 | 113.369 | .000 ^b |
| Residual | 34101.959 | 270 | 126.304 | | |
| Total | 48420.809 | 271 | | | |

a. Dependent Variable: QLC

b. Predictors: (Constant), SC

Berdasarkan tabel uji anova diatas dapat diketahui skor F = 133.369 dengan nilai probabilitas sig. 0.00, besar nilai tersebut kurang dari 0.05 sehingga, dapat disimpulkan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi hubungan antar variabel.

Coefficients^a

| Model | Unstandardized Coefficients | | Standardized Coefficients | t | Sig. |
|--------------|-----------------------------|------------|---------------------------|---------|------|
| | B | Std. Error | Beta | | |
| 1 (Constant) | 122.613 | 5.052 | | 24.271 | .000 |
| SC | -.777 | .073 | -.544 | -10.647 | .000 |

a. Dependent Variable: QLC

Nilai signifikansi pada tabel tersebut adalah 0.00. yang mana nilai sig.<0.05 sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh antara *self compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa. Adanya tanda negatif pada nilai B (-0.777) menandakan pengaruh negatif antar dua

variabel. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat koefisien mahasiswa maka tingkat *quarter life crisis* akan semakin rendah.

B. Pembahasan

Mahasiswa akhir memiliki stressor yang tinggi, tidak hanya pada bidang akademik tapi ia juga dituntut untuk mempersiapkan diri setelah jenjang kuliah. Pada fase ini mahasiswa mengalami kebimbangan dan kecemasan terkait dengan masa depannya atau yang dikenal dengan *quarter life crisis*. Kondisi ini menyebabkan individu mengalami gejala emosi yang tidak stabil, seperti kecemasan, bimbang, khawatir, frustrasi dan stress. Apabila kondisi tersebut tidak ditangani dengan baik akan mengakibatkan gangguan psikologis yang lebih serius. Dibutuhkan kemampuan regulasi emosi yang baik dalam mengatasi permasalahan tersebut salah satunya dengan *self compassion*. Pada bab ini akan memaparkan pembahasan dari hasil penelitian dengan mengaitkan teori dengan fakta lapangan yang didapatkan. Berikut paparan pembahasannya:

1. Tingkat *Self Compassion* Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017

Self compassion merupakan sikap untuk berbaik hati, memberikan pemahaman dan kehangatan pada diri sendiri ketika mengalami peristiwa yang menyakitkan atau masa sulit (Neff, 2011). *Self compassion* juga diartikan sebagai strategi regulasi emosi dalam merespon penderitaan dan kegagalan yang dialami dengan baik, menerima kekurangan dalam diri sebagai bagian dari pengalaman manusia (Neff & Mcgehee, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, tingkat *self compassion* mahasiswa angkatan 2017 terbagi menjadi tiga tingkatan yakni rendah, sedang dan tinggi. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* rendah yakni sebesar 1.5%. Seseorang yang memiliki tingkat *self compassion* rendah cenderung memiliki harga diri yang rendah hal ini dikarenakan ia senang mengkritik, menghakimi dan bersikap keras terhadap dirinya (Neff, 2011). Individu yang memiliki tingkat *self compassion* rendah akan rentan mengalami gangguan psikologis seperti depresi, kecemasan, stress, *burnout* dan ruminasi (Neff, 2003b; Pauley & McPherson, 2010).

Mahasiswa angkatan 2017 memiliki tingkatan sedang sebesar 60.7% sehingga dapat diartikan tingkat rasa sayang kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan mayoritas cukup baik. Seseorang yang memiliki level *self compassion* yang baik cenderung dapat menghargai dirinya sendiri karena memiliki kemampuan untuk memahami, menerima, bersikap lembut terhadap dirinya ketika mengalami peristiwa yang menyakitkan (Neff, 2011). Selain itu, seseorang yang memiliki *self compassion* yang baik dapat menerima fakta bahwa tidak ada manusia yang sempurna dan setiap permasalahan yang dihadapi merupakan bagian yang harus dijalani sebagai manusia, pemahaman tersebut akan membantu seseorang untuk menenangkan diri ketika mengalami peristiwa yang menyakitkan sehingga dapat mengurangi rasa cemas, terisolasi, dan

menghakimi dirinya secara berlebihan (Neff, 2003a, 2011). Seseorang yang memiliki *self compassion* yang baik dapat melihat sebuah permasalahan dengan prespektif yang lebih luas dan jelas, hal ini memungkinkan seseorang dapat menyelesaikan masalahnya lebih mudah dan tidak larut kedalam masalah lebih dalam (Neff & Mcgehee, 2010).

Pada penelitian ini juga terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi yakni sebanyak 37.9%. Individu yang memiliki tingkat *self compassion* tinggi memiliki korelasi positif dengan kesehatan psikologisnya, memberikan ketahanan dan kestabilan emosional yang lebih besar (Neff, 2011). Tingginya tingkat *self compassion* seseorang berkorelasi positif dengan tingginya kepuasan hidup, kecerdasan emosi, keterikatan sosial, kebijaksanaan, kebahagiaan, dan optimisme (Neff, 2011). Selain itu, tingkat *self compassion* yang tinggi dapat mengurangi gejala kecemasan, depresi, takut pada kegagalan, *perfectionism*, dan *eating disorder* (Neff & Vonk, 2009). Tingginya tingkat *self compassion* tidak menyebabkan adanya pengaruh negatif seperti *self esteem*, dimana tingginya *self esteem* akan menimbulkan narsistik (Neff & Vonk, 2009). Berdasarkan hasil penelitian terdahulu, *Self compassion* dapat menjadi alternatif dan lebih banyak membantu menstabilkan kondisi psikologis dibandingkan dengan konstruk *self esteem* (Neff, 2011).

Adanya perbedaan dalam tingkatan *self compassion* dikarenakan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi seperti: jenis kelamin, budaya, usia, kepribadian dan peran orang tua (Karinda, 2020).

2. Tingkat *Quarter Life Crisis* Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017

Pada kebanyakan orang, masa transisi ini merupakan periode terberat dalam hidupnya karena seseorang mengalami perubahan secara signifikan pada gaya hidup, rutinitas, tanggung jawab ataupun lokasi geografis (Terry et al., 2013). Sehingga timbul gejala emosional dalam diri individu, seperti merasa cemas, khawatir dengan masa depannya, bimbang tujuan hidupnya hingga mengalami peningkatan stress hingga depresi, gejala emosi ini dinamakan *quarter life crisis* (QLC). *Quarter life crisis* terjadi pada usia 20-35 tahun, menurut Robbins dan Wilner pada masa ini seseorang berada pada banyak pilihan yang menyebabkan mereka cemas seperti dalam hal finansial, karier, tujuan hidup dan hubungan sosial (Robbins & Wilner, 2001).

Pada penelitian ini ditemukan tingkat QLC pada mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2017 sebagai berikut, pada tingkatan rendah sebanyak 5 orang (1.8%), di tingkat sedang 222 orang (81.6%) dan ditingkatan tinggi sebanyak 45 orang (16.5%). Berdasarkan hasil tersebut diketahui tingkat QLC mahasiswa terbanyak pada kategori

sedang. Penemuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu mengenai tingkat QLC pada mahasiswa akhir yang mayoritas berada pada kategori sedang (Muttaqien & Hidayati, 2020; Sumartha, 2020; Ummah, 2021). Hal ini menunjukkan mayoritas mahasiswa mengalami situasi yang sulit dalam menghadapi masa depan dan menentukan tujuan hidupnya. Mahasiswa akhir kerap kali mengalami kekhawatiran terkait masa depannya yang tak pasti, mengalami stres karena tugas kuliah yang sulit dipahami, merasa pesimis, khawatir hingga frustrasi jika dihadapkan dengan persoalan tujuan masa depan seperti pekerjaan, rencana finansial, hubungan dengan pasangannya dan pendidikan (Sujudi & Ginting, 2020). Sejalan dengan penelitian terdahulu, pada tahap ini individu mengalami kekhawatiran dengan kehidupannya di masa dewasa, individu menganggap fase dewasa adalah fase yang sulit dan berat karena kurangnya persiapan untuk menghadapi hal tersebut (Herawati & Hidayat, 2020).

Robbins mendefinisikan periode ini merupakan tahap transisi dari masa pendidikan ke "*real life*" dimana individu merasa ragu dengan masa depannya (Robbins & Wilner, 2001). Periode ini disebabkan oleh adanya tuntutan untuk menjadi dewasa yang ditandai dengan mandiri secara finansial, dapat membuat keputusan sendiri dan menjalankan tanggung jawab dalam pekerjaan dan kehidupan sosialnya (Tanner et al., 2009).

Pemicu adanya *quarter life crisis* dalam diri individu beragam seperti: kebimbangan dalam memilih karir setelah lulus dari kuliah, masalah finansial, hubungan interpersonal dan permasalahannya dalam bidang akademik (Black, 2004). Hal ini juga terjadi pada mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2017. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 273 mahasiswa UIN Malang Angkatan 2017, menunjukkan 68% mahasiswa mengalami kekhawatiran terkait dengan pekerjaan, 58.6% mengalami kekhawatiran bimbang terkait dengan finansial, 23.3% khawatir dengan relasi sosialnya terutama dengan pasangannya. Pada data ini diketahui mayoritas mahasiswa mengalami kebimbangan dalam pekerjaan atau karir, kecemasan dalam pemilihan dan ketidakpuasan dalam pekerjaan menjadi faktor penting dalam fase QLC (Murphy, 2011). Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyebutkan mahasiswa akhir banyak yang khawatir dengan pekerjaan setelah lulus kuliah, mahasiswa akhir juga harus mulai untuk mempertimbangkan dan merencanakan karir mereka dimasa depan, hal ini kerap kali membuat mereka cemas (Riyanto & Arini, 2021). Sejalan dengan penelitian lainnya yang menyatakan faktor kekhawatiran dan kebimbangan dalam hal karir menjadi faktor penyumbang terbesar seseorang mengalami *quarter life crisis* (Ummah, 2021).

Adanya perbedaan kategori pada QLC yang dialami oleh mahasiswa disebabkan adanya faktor-faktor yang mempengaruhi QLC yakni: usia, jenis kelamin, *financial insecurities*, *social support*, agama dan spiritual, *work life*. (Arnett, 2004; Nash & Murray, 2010; Olson-Madden, 2007; Robbins & Wilner, 2001). Menurut teori Erikson periode krisis merupakan bagian yang normal dalam proses perkembangan, hal ini dapat dijadikan sebagai motivasi untuk mencari tujuan hidup, dapat memahami diri menjadi lebih baik dan memiliki pemahaman pada kehidupan (Robbins & Wilner, 2001).

3. Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017

Penelitian ini memaparkan pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2017. Berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana didapatkan nilai signifikansi sebesar $0.00 < 0.05$, hal ini menunjukkan *self compassion* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis*. Nilai koefisien regresi yakni -0.777 yang berarti pengaruh variabel bersifat negatif. Hal ini dapat diartikan peningkatan pada *self compassion* dapat mempengaruhi penurunan *quarter life crisis* mahasiswa.

Quarter life crisis merupakan gejala emosi yang dialami seseorang pada masa transisi di usia *emering adulthood* dimana seseorang akan merasa khawatir dan bimbang dengan masa depannya seperti terkait dengan finansial, pekerjaan, pendidikan dan hubungan

relasi dengan pasangannya (Black, 2004). Keadaan ini jika tidak ditangani dengan baik akan menyebabkan seseorang mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, gangguan mood, dan depresi (Nash & Murray, 2010; Robbins & Wilner, 2001).

Fase *quarter life crisis* terbagi menjadi empat fase, a) *locked in*, pada fase ini seseorang mengalami kebimbangan dalam identitas dirinya, fase pertama ditandai dengan hal seperti berikut: terjebak dalam hubungan yang tidak diinginkan, pekerjaan atau karir yang tidak sesuai dengan passion, dalam konteks sosial individu hidup dalam kondisi tertekan karena adanya tuntutan untuk menjadi seperti yang lingkungan harapkan, kondisi ini membuat individu menyembunyikan identitasnya dan hanya memenuhi harapan orang lain, upaya tersebut menyebabkan seseorang merasa stres, dibatasi dan terjebak dalam situasi sulit (O. Robinson et al., 2013). b) *separation* dan *time out* merupakan fase kedua dalam periode QLC. Pada fase ini merupakan fase puncak QLC, pada fase ini individu mengalami kecemasan, kekhawatiran, merasa frustrasi dan tidak berdaya c) *exploration*, pada fase ini individu mulai membentuk komitmen dan tujuan yang sesuai dengan nilai hidupnya, sedangkan pada fase *time out* individu sengaja meluangkan waktu untuk merenung mengenai situasi transisi yang dialaminya, d) *rebuilding*, pada fase ini individu telah memiliki motivasi intrinsik yang kuat untuk mengetahui minat, passion dan tujuan hidupnya serta dapat

menentukan karir atau rencana dalam jangka panjang, identitas yang dimiliki lebih otentik, koheren dan hidupnya lebih bermakna (O. Robinson et al., 2013). Untuk mencapai fase tiga dan empat, pada fase *separation* dan *time out* bergantung bagaimana seseorang menyikapi situasi krisis yang dialaminya (Robbins & Wilner, 2001). Seseorang membutuhkan strategi untuk menangani masa sulit tersebut. Untuk itu, *self compassion* dibutuhkan seseorang agar memahami permasalahan menjadi lebih baik (Germer & Neff, 2013). Pada fase puncak QLC, seseorang yang memiliki *compassion* cenderung bersikap baik, peduli dan memahami dirinya dibandingkan mengkritik diri secara berlebihan, hal ini bisa dilakukan dengan cara memberikan afirmasi positif, bahasa yang lembut (Neff, 2003b). *Self compassion* berarti menerima fakta bahwa manusia tidaklah sempurna, ketika dalam situasi sulit orang yang memiliki *compassion* akan menawarkan kenyamanan dari dalam dirinya, *self compassion* membantu melihat ketidaksempurnaan sebagai bagian dari kondisi manusia sehingga seseorang dapat melihat suatu masalah dengan perspektif yang lebih luas (Leary et al., 2007). Sedangkan pada fase *time out*, dibutuhkan kemampuan untuk menyadari keadaan saat ini dengan jelas dan seimbang atau *mindfulness*. Sehingga dalam proses kontemplasi tersebut individu terhindar dari terjebak dalam pikiran negatif dan terbawa pada rasa sakitnya yang mengakibatkan seseorang cenderung

melebih-lebihkan permasalahan yang dialami atau *overidentification* (Neff & Dahm, 2015).

Fase *emerging adulthood* merupakan usia dimana seseorang mengalami *quarter life crisis* seseorang kerap kali mengalami gejala emosi dikarenakan ketidakstabilan dan fase pencarian identitas, hal ini menyebabkan individu mudah mengkritik, menghakimi dan mengalami kecemasan (Arnett, 2004). Hal ini menyebabkan seseorang larut dalam emosi negatifnya, dengan adanya *self compassion* seseorang akan belajar untuk memahami diri sendiri dan lebih tangguh dalam mengatasi peristiwa yang menyedihkan (Neff, 2003a). Pada sebuah penelitian ekperimental di usia *emerging adulthood* menyatakan bahwa *self compassion* dapat memprediksi reaksi emosi dan kognitif terhadap peristiwa negatif dan dapat digunakan sebagai penyangga terhadap perasaan negatif yang dialami seseorang. Selain itu, *self compassion* dapat membantu seseorang mengatasi rasa trauma tanpa merasa terbebani oleh traumanya (Leary et al., 2007; Terry et al., 2013).

Pada periode transisi ini kerap kali muncul gangguan psikologis seperti kecemasan, gangguan mood, stress dan frustrasi (Robbins & Wilner, 2001). *Self compassion* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi *coping* dalam menghadapi situasi yang menyakitkan dalam kehidupan. *Self compassion* menekankan pada kesadaran emosi, dimana rasa sakit yang dirasakan tidak dapat ditolak,

namun dapat diatasi dengan kebaikan, pemahaman yang baik terhadap diri sendiri sehingga perasaan negatif tersebut dapat berubah menjadi positif dan dapat ditangani dengan tepat (Neff & Dahm, 2015). Pada penelitian terdahulu menunjukkan adanya pengaruh negatif *self compassion* dengan konstruk psikologi seperti depresi, kecemasan, *self criticism*, yang berarti semakin tinggi *self compassion* seseorang maka depresi, kecemasan dan *self criticism* dapat berkurang (Germer & Neff, 2013; Neff, 2003b).

Sumber-sumber kecemasan yang dialami seseorang ketika mengalami *quarter life crisis* berkaitan pada masalah pekerjaan, pendidikan, finansial, relasi interpersonal dan karakteristik personal lainnya (O. C. Robinson & Wright, 2013). Dalam faktor pendidikan pada fase ini individu dihadapkan dengan kebimbangan dan mempertanyakan kembali tentang jurusan kuliah yang diambilnya, apakah hal yang dipelajari selama ini akan menunjang masa depannya dan apakah ia mampu memenuhi ekspektasi lingkungannya setelah kuliah. Pertanyaan tersebut kerap kali muncul seiring dengan tantangan dan tekanan yang dihadapi individu dalam proses pendidikannya. Hal ini akan membuat individu merasa cemas dan bimbang untuk memutuskan pilihan dan tujuannya kedepan (Nash & Murray, 2010). Dalam hal ini *self compassion* berperan untuk membentuk motivasi internal dalam diri individu, *self compassion* akan menguraikan kecemasan dalam diri individu dengan memberikan

pemahaman yang menyeluruh terhadap rasa sakit yang dialami. Dalam konteks akademik seseorang yang memiliki kemampuan untuk memahami dirinya dengan baik, dapat lebih fokus dengan tujuan akademiknya sehingga meningkatkan motivasinya untuk membangun skill baru, memahami materi lebih baik dan meningkatkan rasa ingin tahu (Neff, 2003a). Seseorang dengan *self compassion* yang baik akan berfokus pada proses belajar dan penguasaan materi dibandingkan dengan hasil yang kerja dalam konteks akademiknya (Neff, 2003a). Dalam konteks akademik *self compassion* dapat membantu seseorang yang mengalami *quarter life crisis* agar lebih berfokus dengan tujuan akademiknya dan dapat memahami membantu menguraikan kembimbangan yang dialami dalam menempuh pendidikan.

Self compassion juga dapat memberikan keuntungan pada hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal menjadi salah satu permasalahan dalam fase *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001). Dimana seseorang akan meerasa cemas dengan hubungan sosialnya terutama dengan pasangan karena pada usia ini seseorang mulai membentuk hubungan yang lebih dalam dengan orang lain (Tanner et al., 2009). Seseorang dengan *Self compassion* yang baik dapat memberikan dukungan sosial kepada orang lain dan dapat meningkatkan kelekatan dalam hubungannya, selain itu juga dapat lebih mudah menghadapi konflik yang terjadi dikehidupan sosialnya (Karinda, 2020). Disamping itu, seseorang dengan *self compassion*

yang rendah cenderung mengabaikan kebutuhan pasangannya (Karinda, 2020).

Pada penelitian ini ditemukan besaran pengaruh variabel adalah 29.6% sementara 70.4% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian. Dengan adanya *self compassion* seseorang akan terbantu ketika berada pada kondisi yang menyakitkan untuk melawan kecenderungan mengkritik diri yang bersifat destruktif, mengakui hubungan dengan orang lain dan dapat menerima semua kondisi psikologis yang dialami dengan tenang dan jelas. Dalam konteks sosial *self compassion* akan mendorong seseorang berbuat baik dengan orang lain, mengurangi rasa dikucilkan dalam kelompok dan lingkungan tersebut akan memiliki kondisi emosioal penduduk yang baik (Neff & Mcgehee, 2010; Pauley & McPherson, 2010).

BAB V

Penutup

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Angkatan 2017 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Mayoritas mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2017 mahasiswa dapat menghadapi gejala emosional yang dirasakan seperti kecemasan, kekhawatiran terkait dengan masa depannya. Hal ini ini karena mahasiswa memiliki kemampuan untuk bersikap baik terhadap dirinya ketika dihadapkan dengan peristiwa yang menyulitkan.
2. Mayoritas mahasiswa UIN Maliki Malang angkatan 2017 memiliki tendensi mahasiswa mengalami kecemasan terkait dengan masa depannya, seperti pada faktor: pendidikan, finansial, hubungan interpersonal dan pekerjaannya.
3. Penelitian ini menunjukkan mahasiswa mengalami kecemasan mengenai masa depan seperti pekerjaan, pendidikan, finansial dan hubungan interpersonal. Untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan strategi untuk dengan cara bersikap baik pada diri sendiri, memahami bahwa kegagalan merupakan bagian dari manusia dan dapat menyadari keadaan saat ini dengan seimbang. Pada penelitian

ini diketahui *self compassion* dapat menjadi salah satu strategi untuk menurunkan kecemasan di usia 20an.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Quarter life crisis merupakan periode yang dialami oleh individu di usia 20-35 tahun, sangat wajar jika merasakan kecemasan dan kebingungan terkait masa depan, pekerjaan, dan relasi sosial. Hal yang perlu dilakukan adalah dengan meminimalisir kecemasan yang dialami, dengan cara mencoba berbaik hati pada diri sendiri dan tidak mudah menghaikimi diri sendiri, membuka perspektif baru bahwa kesulitan yang dialami merupakan *common sense* yang dialami oleh setiap manusia dan berlatih untuk *mindfulness*.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian ini melalui intervensi untuk meminimalisir dampak *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan variabel X lain, seperti *self esteem*, *self efficacy*, strategi coping stress dan sebagainya.

3. Bagi instansi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk menyusun program dalam sistem perkuliahan seperti memberikan edukasi terkait *quarter life crisis* dan membuat program yang merujuk pada perencanaan karir mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Agustin, I. (2012). *Terapi dengan pendekatan solution-focused pada individu yang mengalami quarter life crisis*. Universitas Indonesia.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood : The winding Road from the Late Teens trough the Twenties*. Oxford University Press.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*, 30(4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Balzarie, E. N., & Nawangsih, E. (2019). Kajian Resiliensi pada Mahasiswa Bandung yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Prosiding Psikologi*, 5(2), 494–500.
- Black, A. (2004). " *Halfway between somewhere and nothing "*: A exploration of the quarter-life crisis and life satisf ...
- Dewayani, V., & Nugraha, S. (2014). Hubungan antara Trait Kepribadian The Big Five Personality Dengan Self Compassion (Studi Korelasi Pada Relawan Pendamping Odha di Wpa Kebon Pisang Bandung). In *Prosiding Psikologi* (No. 2).
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resume : an After Collage Guide to Life*. Super Collage LLC.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). *Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa*. 5(2), 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hendryadi, H. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis (JRMB) Fakultas Ekonomi UNIAT*, 2(2), 169–178. <https://doi.org/10.36226/jrmb.v2i2.47>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di pekanbaru. *Journal An-Nafs : Kajian Penelitian Psikologis*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hill, A. (2011). *The Quarter life Crisis : Young, insecure and depressed*. theguardian.com
- Jannah, M., Yacob, F., & Julianto. (2017). Rentang kehidupan manusia (life span development) dalam islam. *International Journal of Child and*

- Gender Studies*, 3(1), 97–114.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). *Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events : The Implications of Treating Oneself Kindly*. 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Linked In Corporate Communication. (2017). *New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises*. Pressroom. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Murphy, M. (2011). *Emerging adulthood in Ireland: Is the quarter-life crisis a common experience?* (Issue September).
- Mutiara, Y. (2018). *Quarter Life Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan Self Efficacy dengan QLC pada Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05, 75–84.
- Nash, R., & Murray, M. (2010). *Helping College Students Find Purpose, The Campus Guide to Meaning Making*. Jossey-Bass.
- Neff, K. D. (2003a). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Towards Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)
- Neff, K. D. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Psychology Press*, 2(5), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 1–12. <https://doi.org/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). *Self-Compassion : What It Is , What to Mindfulness*. 121–137. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5>
- Neff, K. D., & Mcgehee, P. (2010). *Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults*. 8868(1–17). <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Olson-Madden, J. herold. (2007). Correlates and predictors of life satisfaction among 18 to 35-year olds: An exploration of the “quarterlife crisis” phenomenon. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 68(8-A), 3298. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc6&NEWS=N&AN=2008-99030-421>
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Rahmania, F. anisa, & Tasaufi, M. N. (2020). Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Terapi Kelompok Suportif untuk Menurunkan Quarter-Life Crisis pada Individu Dewasa Awal di Masa Pandemi Covid-19. *PSISULA : Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 1–16. <https://doi.org/10.30659/psisula.v2i0.13061>
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam Inc. <http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence , types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife : A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Robinson, O., Smith, J., & Wright, G. (2013). *The holistic phase model of early adult crisis*. 1–27.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Alfabeta.

- Sujudi, M. A., & Ginting, B. (2020). Quarterlife Crisis di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Sumatera Utara. *Buddayah: Jurnal Pendidikan Antropologi*, 2(2), 105–112.
- Sumartha, A. R. (2020). *Pengaruh Trait kepribadian Neuroticism terhadap Quarter Life Crisis Dimediasi oleh Harapan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Vol. 3, Issue 2017). <http://repositorio.unan.edu.ni/2986/1/5624.pdf>
- Swaraswati, Y., Sugiariyanti, Rizki, B. M., & Figi. (2019). Memahami Self Compassion Remaja Akhir berdasarkan Trait Kepribadian Big Five. *Intuisi Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 69–81.
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2009). Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood. *Handbook of Research on Adult Learning and Development.*, 34–67. <http://ovidsp.ovid.com/ovidweb.cgi?T=JS&PAGE=reference&D=psyc6&NEWS=N&AN=2009-01494-002>
- Terry, M. L., Leary, M. R., & Mehta, S. (2013). Self-compassion as a Buffer against Homesickness, Depression, and Dissatisfaction in the Transition to College. *Self and Identity*, 12(3), 278–290. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.667913>
- Ummah, R. (2021). *Pengaruh Kematangan Karir terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Psikologi yang Mengerjakan Skripsi*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

LAMPIRAN 1

Lembar Survey Awal Penelitian

Instruksi

Survey ini hanya membutuhkan waktu 3-5 menit untuk diselesaikan.

KAMI MOHON DI ISI SEJUJUR-JUJURNYA DAN SESUAI DENGAN KRITERIA RESPONDEN

Berikut kriteria subjek yang diperlukan:

- berusia 19-35 tahun
- mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017
- Sedang/telah Mengerjakan Skripsi
- Sedang mengalami kecemasan dan kebingungan terkait dengan Masa depan seperti : bimbang dengan Pekerjaan, mencemaskan finansial, pendidikan dan hubungan romantis dengan pasangan

A. *Inform consent*

Dengan ini saya bersedia memberikan data pribadi saya kepada peneliti dan mengisi angket sesuai dengan keadaan saya saat ini serta telah memenuhi syarat penelitian yang tertera. data yang diberikan bersifat rahasia dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian tugas akhir.

Bersedia

Tidak Bersedia

B. **Identitas diri**

1. Nama :
2. Usia :
3. Jenis kelamin :
4. NIM :
5. Fakultas :
6. Nomor WA :

C. Pertanyaan

1. Saat ini saya sedang mengalami kekhawatiran pada.... (boleh memilih lebih dari satu)

- Pekerjaan
- Finansial
- Pendidikan
- Hubungan dengan lawan jenis

2. Coba deskripsikan kecemasan dan kekhawatiran yang anda alami

.....

3. Bagaimana cara anda mengatasi hal tersebut?

.....

4. Seberapa yakin anda mampu mengatasi kekhawatiran tersebut?

.....

5. Bersediakah anda untuk diwawancara lebih lanjut mengenai hal ini?

- Bersedia
- Tidak bersedia

LAMPIRAN 2

Skala *Self Compassion***A. Identitas diri**

Nama/inisial :
 Usia :
 Jenis kelamin : perempuan/laki-laki
 Fakultas :
 NIM :

B. Petunjuk pengisian

Isilah kuisioner di bawah ini dengan tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini, tidak ada jawaban benar dan salah. Seluruh data anda akan dirahasiakan dan digunakan dengan semestinya. Adapun pilihan jawaban sebagai berikut:

- 1) STS = Sangat tidak setuju
- 2) TS = Tidak setuju
- 3) S = Setuju
- 4) SS = Sangat setuju

| No. | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
|-----|---|-----------------|----|---|----|
| | | STS | TS | S | SS |
| 1. | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan saya | | | | |
| 2. | Ketika saya terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada hal yang salah | | | | |
| 3. | Ketika hal-hal buruk terjadi, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian dari hidup yang dilewati semua orang. | | | | |
| 4. | saya merasa terkucilkan, ketika memikirkan kekurangan saya. | | | | |
| 5. | Saya mencoba menerima diri saya ketika merasakan gagal atau kecewa. | | | | |
| 6. | Ketika gagal pada suatu hal penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu. | | | | |
| 7. | ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa ada banyak orang mengalami hal yang sama | | | | |
| 8. | Pada situasi yang sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya | | | | |
| 9. | saya berusaha menjaga diri tetap tenang, ketika ada yang membuat kesal | | | | |
| 10. | Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| | bahwa perasaan tersebut juga dirasakan oleh sebagian besar orang. | | | | |
| 11. | Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap sikap yang tidak saya sukai. | | | | |
| 12. | Ketika mengalami situasi yang sulit, saya memberikan kepedulian dan kelembutan pada diri saya | | | | |
| 13. | Ketika merasa sedih, saya suka membandingkan diri dengan kebahagiaan orang lain | | | | |
| 14. | Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba melihat situasi secara berimbang. | | | | |
| 15. | Saya mencoba melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya. | | | | |
| 16. | saya merasa sedih ketika ada aspek dalam diri saya yang buruk | | | | |
| 17. | Ketika gagal pada sesuatu yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai hal yang wajar. | | | | |
| 18. | Saya bersikap baik terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan. | | | | |
| 19. | Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya menjadi mudah marah | | | | |
| 20. | Saya bersikap kasar pada diri saya saat mengalami penderitaan. | | | | |
| 21. | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan | | | | |
| 22. | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut. | | | | |
| 23. | Saya merasa sendirian ketika mengalami kegagalan dalam hidup | | | | |
| 24. | Saya mencoba memahami dan memaklumi kelebihan atau kekurangan diri saya | | | | |

LAMPIRAN 3

Skala *Quarter Life Crisis*

A. Identitas diri

Nama/inisial :
 Usia :
 Jenis kelamin : perempuan/laki-laki
 Fakultas :
 NIM :

B. Petunjuk pengisian

Isilah kuisioner di bawah ini dengan tanda centang (√) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi anda saat ini, tidak ada jawaban benar dan salah. Seluruh data anda akan dirahasiakan dan digunakan dengan semestinya. Adapun pilihan jawaban sebagai berikut:

- 1) STS = Sangat tidak setuju
- 2) TS = Tidak setuju
- 3) S = Setuju
- 4) SS = Sangat setuju

| NO. | Pernyataan | Pilihan Jawaban | | | |
|-----|--|-----------------|----|---|----|
| | | STS | TS | S | SS |
| 1. | saya tahu apa yang saya inginkan, tapi tidak tahu bagaimana cara melakukannya | | | | |
| 2. | Saya sulit membuat keputusan yang berkaitan dengan masa depan | | | | |
| 3. | saya mengalami kebimbangan dalam memilih karir | | | | |
| 4. | Untuk pertama kalinya saya merasa sudah tua dan tidak memiliki pencapaian dalam hidup | | | | |
| 5. | Saya merasa waktu berjalan begitu cepat dan belum mampu memutuskan karir yang tepat, kapan saya akan menikah dan memiliki anak | | | | |
| 6. | Saya merasa gagal karena belum mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup | | | | |
| 7. | saya mengeritik diri sendiri secara berlebihan | | | | |
| 8. | Saya merasa rendah diri karena tidak kunjung mengetahui tujuan hidup | | | | |
| 9. | Saya merasa keyakinan diri saya perlu | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| | ditingkatkan lagi | | | | |
| 10. | Hidup saya saat ini sebagian besar berjalan tidak seperti yang direncanakan | | | | |
| 11. | saya merasa tidak stabil secara finansial | | | | |
| 12. | Saya berada dalam situasi dimana semua yang akan saya lakukan tidak ada yang benar, namun juga tidak bisa dianggap salah | | | | |
| 13. | Saya merasa tidak termotivasi dan tidak memiliki tujuan hidup | | | | |
| 14. | Saya khawatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup | | | | |
| 15. | Sehari-harinya, saya sering merasa cemas yang berlebihan, tertekan, sia-sia dan bahkan putus asa | | | | |
| 16. | Saya merasa panik ketika memikirkan permasalahan kehidupan di masa mendatang | | | | |
| 17. | Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa | | | | |
| 18. | Saya merasakan adanya tekanan atau harapan yang besar untuk meraih sesuatu dalam hidup saya | | | | |
| 19. | Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihan-pilihan yang mempengaruhi nasib saya di masa depan | | | | |
| 20. | Saya merasa bersalah setiap kali mengeluhkan soal hidup saya | | | | |
| 21. | Hubungan percintaan, putus dari pasangan, dan/atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan membuat saya sedih dan tertekan | | | | |
| 22. | Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan merek untuk sebagian besar kebutuhan saya adalah situasi yang membebani saya | | | | |
| 23. | Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain seumuran saya dan merasa tertinggal dengan pencapaian mereka | | | | |
| 24. | saya sering tidak yakin dengan keputusan yang saya ambil | | | | |
| 25. | saya merasa mengecewakan banyak orang, terutama keluarga saya | | | | |

LAMPIRAN 4

Uji Validitas Skala *Self Compassion*

| No. Item | Nilai Pearson Corellation | Sig. | Keterangan |
|----------|---------------------------|-------|-------------|
| 1 | 0.544 | 0.000 | Valid |
| 8 | 0.377 | 0.006 | Valid |
| 11 | 0.403 | 0.003 | Valid |
| 16 | 0.355 | 0.010 | Valid |
| 21 | 0.603 | 0.000 | Valid |
| 2 | 0.423 | 0.002 | Valid |
| 6 | 0.539 | 0.000 | Valid |
| 20 | 0.341 | 0.013 | Valid |
| 24 | 0.563 | 0.000 | Valid |
| 4 | 0.567 | 0.000 | Valid |
| 13 | 0.579 | 0.000 | Valid |
| 18 | -0.487 | 0.000 | Tidak valid |
| 25 | 0.554 | 0.000 | Valid |
| 9 | 0.543 | 0.000 | Valid |
| 5 | 0.432 | 0.001 | Valid |
| 14 | 0.403 | 0.003 | Valid |
| 15 | 0.578 | 0.000 | Valid |
| 17 | 0.462 | 0.001 | Valid |
| 7 | 0.452 | 0.001 | Valid |
| 19 | 0.450 | 0.001 | Valid |
| 22 | -0.482 | 0.000 | Tidak Valid |
| 23 | 0.634 | 0.000 | Valid |
| 26 | 0.663 | 0.000 | Valid |
| 10 | 0.440 | 0.001 | Valid |
| 3 | 0.279 | 0.045 | Valid |
| 12 | 0.541 | 0.000 | Valid |

UJI VALIDITAS SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

| No Item | Nilai Pearson Correlation | Sig. | Keterangan |
|----------------|----------------------------------|-------------|-------------------|
| 1 | 0.397 | 0.004 | Valid |
| 2 | 0.667 | 0.000 | Valid |
| 3 | 0.665 | 0.000 | Valid |
| 4 | 0.661 | 0.000 | Valid |
| 5 | 0.532 | 0.000 | Valid |
| 6 | 0.668 | 0.000 | Valid |
| 7 | 0.601 | 0.000 | Valid |
| 8 | 0.813 | 0.000 | Valid |
| 9 | 0.512 | 0.000 | Valid |
| 10 | 0.449 | 0.001 | Valid |
| 11 | 0.444 | 0.001 | Valid |
| 12 | 0.657 | 0.000 | Valid |
| 13 | 0.566 | 0.000 | Valid |
| 14 | 0.741 | 0.000 | Valid |
| 15 | 0.738 | 0.000 | Valid |
| 16 | 0.671 | 0.000 | Valid |
| 17 | 0.636 | 0.000 | Valid |
| 18 | 0.608 | 0.000 | Valid |
| 19 | 0.739 | 0.000 | Valid |
| 20 | 0.568 | 0.000 | Valid |
| 21 | 0.375 | 0.006 | Valid |
| 22 | 0.434 | 0.001 | Valid |
| 23 | 0.530 | 0.000 | Valid |
| 24 | 0.605 | 0.000 | Valid |
| 25 | 0.739 | 0.000 | Valid |

LAMPIRAN 5**Kategorisasi Data****1. Mean Hipotetik *Self Compassion***

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

$$M = \frac{\sum 24 + (24 * 4)}{2} = \frac{120}{2}$$

$$M = 60$$

2. Standar Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$$= \frac{1}{6} (96 - 24)$$

$$= 12$$

3. Norma Kategorisasi

a. Tinggi = $X > (M + 1.0 SD)$

$$= X > (60+12)$$

$$= X \geq 72$$

b. Sedang = $(M - 1.0 SD) \leq X \leq (M + 1.0 SD)$

$$= (60-12) \leq X \leq (60+12)$$

$$= 48 \leq X < 72$$

c. Rendah = $X < (M - 1.0 SD)$

$$= X < (60-12)$$

$$= X < 48$$

4. Hasil Kategorisasi Data *Self Compassion*

| | | Kategori_SC | | | |
|-------|--------|-------------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 4 | 1.5 | 1.5 | 1.5 |
| | Sedang | 165 | 60.7 | 60.7 | 62.1 |
| | Tinggi | 103 | 37.9 | 37.9 | 100.0 |
| | Total | 272 | 100.0 | 100.0 | |

5. Mean Hipotetik *Quarter Life Crisis*

$$M = \frac{1}{2} (i \text{ Max} + i \text{ Min}) \times \sum \text{item}$$

$$M = \frac{\sum 25 + (25 * 4)}{2} = \frac{125}{2}$$

$$M = 62.5$$

6. Standard Deviasi

$$SD = \frac{1}{6} (i \text{ Max} - i \text{ Min})$$

$$= \frac{1}{6} (100 - 25)$$

$$= 12.5$$

7. Norma Kategorisasi

$$\text{Tinggi} = X \geq (M + 1.0 SD)$$

$$= X \geq (62.5 + 12.5)$$

$$= X \geq 75$$

$$\text{Sedang} = (M - 1.0 SD) \leq X < (M + 1.0 SD)$$

$$= (62.5 - 12.5) \leq X < (62.5 + 12.5)$$

$$= 50 \leq X < 75$$

$$\text{Rendah} = X < (M - 1.0 SD)$$

$$= X < (62.5 - 12.5)$$

$$= X < 50$$

8. Hasil Kategorisasi Skala QLC

| | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
|--------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| Valid Rendah | 18 | 6.6 | 6.6 | 6.6 |
| Sedang | 153 | 56.3 | 56.3 | 62.9 |
| Tinggi | 101 | 37.1 | 37.1 | 100.0 |
| Total | 272 | 100.0 | 100.0 | |

LAMPIRAN 6

Form Penilaian *Expert Judgement*

Nama Validator :
 Tanggal Penilaian : 22 Juni 2021
 Nama/NIM : Khilmiyatuz Zuhriyah/17410111
 Nama Pembimbing : 1) Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
 2) Ainindita Aghniacakti M. Psi, Psikolog

A. Judul Penelitian

“Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”

B. Definisi Oprasional

1. Self Compassion

Self compassion adalah sikap perhatian dan baik terhadap diri sendiri ketika seseorang mengalami peristiwa negatif, hal ini ditandai dengan individu dapat memahami dan menerima diri apa adanya, menyadari bahwa manusia tidak ada yang sempurna dan kegagalan ataupun peristiwa negatif yang terjadi adalah bagian dari hidup manusia, serta memiliki kesadaran penuh untuk melihat secara jelas dan objektif masalah yang sedang dialami sehingga permasalahan dapat ditangani dengan baik.

2. Quarter life Crisis

Quarter life crisis merupakan suatu kondisi yang dirasakan oleh individu di masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal pada usia 20-35 tahun, dimana ia merasa bimbang dalam mengambil keputusan, cemas terkait dengan masa depan, tertekan, terjebak dalam situasi sulit, khawatir dengan hubungan interpersonal, memandang diri negatif dan putus asa.

C. Petunjuk Pengisian

1. Mohon untuk di baca dengan teliti dan benar
2. Silahkan berikan tanda silang (x) pada kolom penilaian sesuai dengan pendapat anda,
3. Silahkan berikan saran pembedulan jika, item tersebut tidak dan kurang relevan
4. Penilaian yakni sebagai berikut :
 - 1 : Tidak Relevan
 - 2 : Kurang Relevan
 - 3:relevan

D. Penilaian Ahli

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor item | Item Pernyataan | Nilai | | | Saran Perbaikan |
|----------------------------|---------------------------------------|--|------------|---|-------|---|---|-----------------|
| | | | | | 1 | 2 | 3 | |
| <i>Quarter life crisis</i> | Kebimbangan dalam mengambil keputusan | 1. Bimbang menentukan pilihan 2. Mempertanyakan kembali keputusan yang diambil | 1, 2, 3 | saya tahu apa yang saya inginkan, tapi tidak tahu bagaimana cara untuk melakukannya. | | | | |
| | | | | Sulit bagi saya untuk membuat keputusan, jika keputusan itu sudah diambil, saya masih kerap mempertanyakannya | | | | |
| | | | | Saya mengalami kebingungan dan kebingungan dalam hal karir | | | | |
| | Putus asa | 1. Merasa sia-sia dalam melakukan sesuatu 2. Mudah menyerah dan merasa gagal karena | 4, 5 | Untuk pertama kalinya saya merasa sudah tua dan tidak menghasilkan apa-apa dalam hidup | | | | |

| | | | | | | | | |
|------------------------|---|---------------------------------|--|---|--|--|--|--|
| | | tidak mengetahui arah tujuannya | | Saya merasa waktu berjalan begitu cepat dan saya belum mampu memutuskan karir yang tepat, kapan saya akan menikah dan memiliki anak | | | | |
| Penilaian diri negatif | 1. Merasa rendah diri 2. Menganalisis diri secara berlebihan 3. Merasa hidupnya tidak memuaskan | 6, 7, 8, 9, 10, 11 | Saya mudah merasa gagal hanya karena tidak mengetahui apa yang saya inginkan dalam hidup | | | | | |
| | | | Saya menganalisa diri saya sendiri terlalu berlebihan | | | | | |
| | | | Saya merasa malu karena tidak kunjung mampu mengetahui tujuan hidup | | | | | |
| | | | Saya merasa keyakinan diri saya perlu ditingkatkan lagi | | | | | |
| | | | Hidup saya saat ini | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|------------------------------|--|-----------|--|--|--|--|--|
| | | | | sebagian besar berjalan tidak seperti yang direncanakan | | | | |
| | | | | Saya merasa tidak stabil secara finansial | | | | |
| | Terjebak dalam situasi sulit | <ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa berada pada situasi menjenuhkan dan sulit 2. Tidak memiliki motivasi dalam beraktivitas | 12, 13,14 | Saya berada dalam situasi dimana semua yang akan saya lakukan tidak ada yang benar, namun juga tidak bisa dianggap salah | | | | |
| Saya tidak termotivasi dan tidak memiliki tujuan hidup | | | | | | | | |
| Saya khawatir dan gelisah karena saya tidak tahu tujuan hidup | | | | | | | | |
| | Cemas | <ol style="list-style-type: none"> 1. Takut gagal 2. Khawatir dengan masa depan secara berlebihan | 15, 16 | Sehari-harinya, saya sering merasakan kecemasan yang berlebihan, tertekan, sia-sia dan bahkan putus asa | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--------------------------------------|--|----------------|--|--|--|--|--|
| | | | | Ketika saya terus memikirkan kehidupan kemudian merasa panik | | | | |
| | Tertekan | 1. Merasa adanya tuntutan dari lingkungan sekitar | 17, 18, 19 | Saya merasakan ada tekanan untuk menjadi dewasa dan menjalani hidup layaknya orang dewasa | | | | |
| | | | | Saya merasakan adanya tekanan atau harapan yang besar untuk meraih sesuai dalam hidup saya | | | | |
| | | | | Saya merasa tertekan saat harus menghadapi pilihan-pilihan yang mempengaruhi sisa hidup saya di masa depan | | | | |
| | Khawarir dengan relasi interpersonal | 1. Memikirkan hubungan dengan keluarga, pasangan, dan temannya | 20, 21, 22, 23 | Saya merasa bersalah setiap kali mengeluhkan soal hidup saya dan merasa mengecewakan | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------|--|--|--|---|--|--|----|--|
| | | | | banyak orang, terutama orangtua saya | | | | |
| | | | | Hubungan percintaan, putus dari pasangan, dan/atau ketidakmampuan untuk memperoleh pasangan membuat saya sedih dan tertekan | | | | |
| | | | | Tinggal bersama orangtua dan mengandalkan sebagian besar kebutuhan saya kepada mereka adalah situasi yang membebani saya | | | | |
| | | | | Saya sering membandingkan diri saya dengan orang lain seumuran saya dan merasa tidak setara dengan mereka | | | | |
| Jumlah Item | | | | | | | 23 | |

| Variabel | Aspek | Indikator | Nomor Item | | Jumlah Item | Item pernyataan | Skor | | | Saran |
|-------------------|------------------------|---|---------------|--------------|-------------|---|------|---|---|-------|
| | | | Favorable | Un-favorable | | | 1 | 2 | 3 | |
| Self – Compassion | <i>Self Kindness</i> | 1. Peduli dengan diri sendiri 2. Berusaha menenangkan diri sendiri dan memberikan perhatian saat sedih 3. Menerima kegagalan, ketidak sempurnaan dalam diri | 5,12,19,23,26 | | 5 | Saya mencoba mencintai diri saya ketika merasakan sakit secara emosional. | | | | |
| | | | | | | Ketika mengalami waktu sulit, saya memberikan kepedulian dan kelembutan pada diri saya | | | | |
| | | | | | | Saya baik terhadap diri saat mengalami penderitaan. | | | | |
| | | | | | | Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan | | | | |
| | | | | | | Saya mencoba memahami dan bersabar pada kepribadian yang tidak saya sukai. | | | | |
| | <i>Common Humanity</i> | Mengakui ketidaksempurnaan dan kegagalan | 3,7, 10, 15 | | 4 | Ketika hal-hal buruk terjadi, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------------|--|---------------|--|---|---|--|--|--|--|
| | | dialami oleh semua manusia | | | | semua orang. | | | | |
| | | Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami | | | | Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri bahwa ada banyak orang mengalami hal yang sama | | | | |
| | | | | | | Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tersebut juga dirasakan oleh sebagian besar orang. | | | | |
| | | | | | | Saya mencoba melihat kegagalan sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya. | | | | |
| | <i>Mindfulness</i> | Menerima segala permasalahan dengan | 9, 14, 17, 22 | | 4 | saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil, ketika ada yang membuat kesal | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|----------------------|--|--|------------------|---|--|--|--|--|--|
| | | ketenangan dan seimbang Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan Melihat permasalahan dengan prespektif yang lebih luas | | | | Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba melihat situasi secara berimbang. | | | | |
| | | | | | | Ketika gagal pada sesuatu yang penting, saya berusaha melihatnya sebagai hal yang wajar. | | | | |
| | | | | | | Ketika saya terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan tersebut dengan rasa ingin tahu dan terbuka. | | | | |
| | <i>Self judgment</i> | 1. Memberikan penilaian buruk terhadap diri sendiri 2. Meremehkan diri sendiri | | 1, 8, 11, 16, 21 | 5 | Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan saya Di waktu yang sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya. Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap kepribadian yang tidak saya sukai | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|---|--|--------------|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | saya merasa sedih ketika ada aspek dalam diri saya yang buruk | | | | |
| | | | | | | Saya bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan. | | | | |
| | <i>Isolation</i> | 1. Merasa satu-satunya orang yang mengalami kesusahan | | 4, 13,18, 25 | 4 | Saya merasa terkucilkan, ketika memikirkan kekurangan saya. | | | | |
| | | | | | | Ketika merasa sedih, saya suka membandingkan diri dengan kebahagiaan orang lain | | | | |
| | | | | | | Ketika saya sangat menderita, saya merasa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup. | | | | |
| | | | | | | Saya merasa sendirian ketika mengalami kegagalan dalam hidup | | | | |
| | <i>Overidentific ation</i> | Terlalu melebih-lebihkan situasi yang | | 2, 6, 20, 24 | 4 | Ketika saya terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terpaku pada hal yang salah. | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|--------|--|--------------------------------------|--|--|----|--|--|--|--|--|
| | | menyedihkan | | | | Ketika gagal pada suatu hal penting, saya larut dalam perasaan tidak mampu. | | | | |
| | | Larut dalam situasi yang menyakitkan | | | | Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan. | | | | |
| | | | | | | Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut. | | | | |
| Jumlah | | | | | 26 | | | | | |

LAMPIRAN 7

Tabulasi Nilai Skala *Quarter Life Crisis*

| NO. | NIM | Usia | Jenis Kelamin | Fakultas | Y1 | Y2 | Y3 | Y24 | Y4 | Y5 | Y6 | Y7 | Y8 | Y9 | Y10 | Y11 | Y12 | Y13 | Y14 | Y15 | Y16 | Y17 | Y18 | Y19 | Y20 | Y21 | Y22 | Y23 | Y25 |
|-----|----------|------|---------------|--------------|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1 | 17410155 | 23 | Laki-laki | Psikologi | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 2 | 17320078 | 18 | Perempuan | Ekonomi | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | 17410163 | 21 | Perempuan | Psikologi | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 |
| 4 | 17410144 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 5 | 17410137 | 23 | Laki-laki | Psikologi | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| 6 | 17410088 | 23 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | 17410118 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 |
| 8 | 17410136 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 |
| 9 | 17410112 | 22 | Perempuan | Psikologi | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 10 | 17410202 | 23 | Laki-laki | Psikologi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 |
| 11 | 17310186 | 22 | Perempuan | Humaniora | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 12 | 17410093 | 23 | Laki-laki | Psikologi | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 13 | 17410068 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 14 | 17410200 | 22 | Perempuan | Psikologi | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 1 |
| 15 | 17540055 | 23 | Laki-laki | Ekonomi | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 |
| 16 | 17310024 | 22 | Perempuan | Humaniora | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 17 | 17310018 | 21 | Perempuan | Humaniora | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 18 | 17410005 | 21 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 19 | 17410170 | 23 | Perempuan | Psikologi | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 |
| 20 | 17630032 | 21 | Perempuan | Sains dan te | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 |
| 21 | 17410072 | 22 | Perempuan | Psikologi | 4 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 22 | 17930052 | 22 | Perempuan | FKIK (Fakult | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 23 | 17150082 | 22 | Perempuan | FITK (Fakult | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 24 | 17410038 | 22 | Perempuan | Psikologi | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 25 | 17410184 | 21 | Perempuan | Psikologi | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 26 | 17410106 | 21 | Perempuan | Psikologi | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 27 | 17220192 | 22 | Laki-laki | Syariah | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 28 | 17410149 | 23 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|----|-----------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 60 | 17190016 | 23 | Laki-laki | FITK (Fakult | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | |
| 61 | 17540070 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 62 | 17610063 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | |
| 63 | 17410082 | 22 | Perempuan | Psikologi | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | | |
| 64 | 17190037 | 22 | Laki-laki | FITK (Fakult | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | |
| 65 | 17110088 | 22 | Perempuan | FITK (Fakult | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | |
| 66 | 17930078 | 22 | Perempuan | FKIK (Fakult | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | |
| 67 | 17610079 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | | |
| 68 | 17930050 | 21 | Perempuan | FKIK (Fakult | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | |
| 69 | 17610062 | 21 | Perempuan | Sains dan te | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | |
| 70 | 17520086 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | |
| 71 | 17540065 | 21 | Laki-laki | Ekonomi | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | |
| 72 | 17610076 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | |
| 73 | 17930065 | 21 | Perempuan | FKIK (Fakult | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | |
| 74 | 17190032 | 22 | Laki-laki | FITK (Fakult | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | |
| 75 | 17410129 | 21 | Perempuan | Psikologi | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | |
| 76 | 17410183 | 21 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | |
| 77 | 17410181 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | |
| 78 | 17510089 | 18 | Perempuan | Ekonomi | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | |
| 79 | 17510179 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | |
| 80 | 17510095 | 23 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 81 | 17210142 | 23 | Perempuan | Syariah | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | |
| 82 | 17410009 | 21 | Laki-laki | Psikologi | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | |
| 83 | 17320147 | 21 | Perempuan | Humaniora | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | |
| 84 | 17410113 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | |
| 85 | 17410135 | 22 | Laki-laki | Psikologi | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | |
| 86 | 17640011 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | |
| 87 | 17610055 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | |
| 88 | 17410123 | 22 | Laki-laki | Psikologi | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | |
| 89 | 17610056 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | |
| 90 | 17620086 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|----|-----------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 152 | 17110092 | 22 | Perempuan | FITK (Fakutl | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| 153 | 17610106 | 22 | Laki-laki | Sains dan te | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 154 | 17520024 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 |
| 155 | 17410007 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 |
| 156 | 17410089 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 157 | 17510089 | 23 | Laki-laki | Ekonomi | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 |
| 158 | 17230089 | 21 | Laki-laki | Syariah | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 159 | 17410156 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 160 | 17320067 | 22 | Perempuan | Humaniora | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 |
| 161 | 17410108 | 22 | Perempuan | Psikologi | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 162 | 17310078 | 21 | Perempuan | Humaniora | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 163 | 17130011 | 22 | Perempuan | FITK (Fakutl | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 164 | 17510119 | 21 | Laki-laki | Ekonomi | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 165 | 17510057 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 166 | 17510093 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 3 |
| 167 | 17510015 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 |
| 168 | 17610117 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 169 | 17110191 | 23 | Laki-laki | FITK (Fakutl | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 170 | 17510079 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 |
| 171 | 17510143 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 172 | 17510212 | 23 | Laki-laki | Ekonomi | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 173 | 17510173 | 22 | Laki-laki | Ekonomi | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 174 | 17510112 | 22 | Laki-laki | Ekonomi | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 175 | 17510198 | 21 | Laki-laki | Ekonomi | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 |
| 176 | 17630105 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 177 | 17630051 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 |
| 178 | 17630024 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 4 | 1 | 4 | 2 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| 179 | 17630026 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 |
| 180 | 17180023 | 22 | Perempuan | FITK (Fakutl | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 181 | 17630101 | 22 | Laki-laki | Sains dan te | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 182 | 17640034 | 22 | Laki-laki | Sains dan te | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|----|-----------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 183 | 17140046 | 22 | Perempuan | FITK (Fakult | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 184 | 17310029 | 22 | Laki-laki | Humaniora | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| 185 | 17650089 | 22 | Laki-laki | Sains dan te | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 186 | 17140072 | 23 | Laki-laki | FITK (Fakult | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 187 | 17140129 | 23 | Laki-laki | FITK (Fakult | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 3 |
| 188 | 17650071 | 21 | Laki-laki | Sains dan te | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 189 | 17650065 | 22 | Laki-laki | Sains dan te | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| 190 | 17630047 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 191 | 17630043 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 192 | 17630113 | 21 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 193 | 17520063 | 22 | Laki-laki | Ekonomi | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 |
| 194 | 17520088 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 |
| 195 | 17930002 | 22 | Perempuan | FKIK (Fakult | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 |
| 196 | 17650001 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 |
| 197 | 17520088 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 198 | 17930012 | 21 | Perempuan | FKIK (Fakult | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 199 | 17310182 | 21 | Perempuan | Humaniora | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 |
| 200 | 17930035 | 22 | Perempuan | FKIK (Fakult | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 |
| 201 | 17230075 | 21 | Perempuan | Syariah | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 |
| 202 | 17180036 | 22 | Perempuan | FITK (Fakult | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 203 | 17930046 | 22 | Perempuan | FKIK (Fakult | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 204 | 17240008 | 22 | Perempuan | Syariah | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 205 | 17660090 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 |
| 206 | 17240033 | 23 | Perempuan | Syariah | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 207 | 17110193 | 26 | Laki-laki | FITK (Fakult | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 2 |
| 208 | 17660005 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 4 | 1 |
| 209 | 17630079 | 21 | Perempuan | Sains dan te | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 |
| 210 | 17930026 | 23 | Laki-laki | FKIK (Fakult | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 211 | 17310125 | 21 | Laki-laki | Humaniora | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 212 | 17660050 | 20 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| 213 | 17650066 | 22 | Laki-laki | Sains dan te | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 1 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|----|-----------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 214 | 17801009 | 26 | Laki-laki | Humaniora | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 1 | 2 | 4 | 1 | |
| 215 | 17130058 | 22 | Perempuan | FITK (Fakult | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 216 | 17130160 | 24 | Perempuan | FITK (Fakult | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | |
| 217 | 17130068 | 22 | Perempuan | FITK (Fakult | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | |
| 218 | 17130154 | 21 | Perempuan | FITK (Fakult | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| 219 | 17130051 | 23 | Laki-laki | FITK (Fakult | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 2 | |
| 220 | 17150003 | 22 | Laki-laki | FITK (Fakult | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | |
| 221 | 17150015 | 23 | Perempuan | FITK (Fakult | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | |
| 222 | 17170021 | 22 | Perempuan | FITK (Fakult | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | |
| 223 | 17190041 | 21 | Perempuan | FITK (Fakult | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | |
| 224 | 17190039 | 23 | Perempuan | FITK (Fakult | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | |
| 225 | 17130005 | 22 | Perempuan | FITK (Fakult | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | |
| 226 | 17210117 | 21 | Laki-laki | Syariah | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | |
| 227 | 17540048 | 24 | Laki-laki | Ekonomi | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 |
| 228 | 17190028 | 23 | Perempuan | FITK (Fakult | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | |
| 229 | 17130103 | 23 | Perempuan | FITK (Fakult | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | |
| 230 | 17210100 | 22 | Perempuan | Syariah | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | |
| 231 | 17210171 | 21 | Laki-laki | Syariah | 2 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 |
| 232 | 17190010 | 23 | Perempuan | FITK (Fakult | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| 233 | 17220171 | 23 | Perempuan | Syariah | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | |
| 234 | 17630055 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | |
| 235 | 17620118 | 23 | Perempuan | Sains dan te | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 236 | 17620026 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 |
| 237 | 17620021 | 23 | Perempuan | Sains dan te | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 238 | 17210014 | 22 | Perempuan | Syariah | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | |
| 239 | 17180041 | 22 | Laki-laki | FITK (Fakult | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | |
| 240 | 17630117 | 23 | Laki-laki | Sains dan te | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | |
| 241 | 17630068 | 22 | Laki-laki | Sains dan te | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | |
| 242 | 17620109 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 | |
| 243 | 17630104 | 21 | Perempuan | Sains dan te | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| 244 | 17640007 | 22 | Perempuan | Sains dan te | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 3 | |

LAMPIRAN 8

Tabulasi Nilai Skala *Self Compassion*

| NO. | NIM | Usia | Jenis Kelamin | Fakultas | X1 | X2 | X4 | X6 | X8 | X11 | X13 | X16 | X20 | X21 | X24 | X25 | X3 | X5 | X7 | X9 | X10 | X12 | X14 | X15 | X17 | X19 | X23 | X26 | |
|-----|----------|------|---------------|------------|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---|
| 1 | 17410155 | 23 | Laki-laki | Psikologi | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | |
| 2 | 17320078 | 18 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | |
| 3 | 17410163 | 21 | Perempuan | Psikologi | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | |
| 4 | 17410144 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | |
| 5 | 17410137 | 23 | Laki-laki | Psikologi | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | |
| 6 | 17410088 | 23 | Perempuan | Psikologi | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | |
| 7 | 17410118 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | |
| 8 | 17410136 | 22 | Perempuan | Psikologi | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 9 | 17410112 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 10 | 17410202 | 23 | Laki-laki | Psikologi | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 11 | 17310186 | 22 | Perempuan | Humaniora | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| 12 | 17410093 | 23 | Laki-laki | Psikologi | 2 | 1 | 2 | 1 | 4 | 3 | 1 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | |
| 13 | 17410068 | 22 | Perempuan | Psikologi | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | |
| 14 | 17410200 | 22 | Perempuan | Psikologi | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| 15 | 17540055 | 23 | Laki-laki | Ekonomi | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | |
| 16 | 17310024 | 22 | Perempuan | Humaniora | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | 17310018 | 21 | Perempuan | Humaniora | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | |
| 18 | 17410005 | 21 | Perempuan | Psikologi | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | |
| 19 | 17410170 | 23 | Perempuan | Psikologi | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | |
| 20 | 17630032 | 21 | Perempuan | Sains dan | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| 21 | 17410072 | 22 | Perempuan | Psikologi | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 22 | 17930052 | 22 | Perempuan | FKIK (Faku | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| 23 | 17150082 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | |
| 24 | 17410038 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----------|----|-----------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 75 | 17410129 | 21 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 76 | 17410183 | 21 | Perempuan | Psikologi | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 77 | 17410181 | 22 | Perempuan | Psikologi | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | |
| 78 | 17510089 | 18 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | |
| 79 | 17510179 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | |
| 80 | 17510095 | 23 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 81 | 17210142 | 23 | Perempuan | Syariah | 4 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | |
| 82 | 17410009 | 21 | Laki-laki | Psikologi | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | |
| 83 | 17320147 | 21 | Perempuan | Humaniora | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | |
| 84 | 17410113 | 22 | Perempuan | Psikologi | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 85 | 17410135 | 22 | Laki-laki | Psikologi | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| 86 | 17640011 | 22 | Perempuan | Sains dan | 3 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| 87 | 17610055 | 22 | Perempuan | Sains dan | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | |
| 88 | 17410123 | 22 | Laki-laki | Psikologi | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | |
| 89 | 17610056 | 22 | Perempuan | Sains dan | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | |
| 90 | 17620086 | 22 | Perempuan | Sains dan | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 91 | 17410004 | 21 | Laki-laki | Psikologi | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | |
| 92 | 17110040 | 22 | Laki-laki | FITK (Faku | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | |
| 93 | 17410083 | 24 | Perempuan | Psikologi | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 94 | 17170027 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | |
| 95 | 17320087 | 21 | Perempuan | Humaniora | 4 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | |
| 96 | 17610005 | 22 | Perempuan | Sains dan | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 97 | 17510093 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 98 | 17190013 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 3 | 4 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | |
| 99 | 17640019 | 22 | Perempuan | Sains dan | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|----|-----------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 100 | 17320183 | 22 | Laki-laki | Humaniora | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 101 | 17410077 | 22 | Perempuan | Psikologi | 4 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 102 | 17610116 | 22 | Perempuan | Sains dan | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 103 | 17180005 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 1 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 4 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 104 | 17410157 | 21 | Perempuan | Psikologi | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 105 | 17140076 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 1 | 4 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 106 | 17660083 | 21 | Perempuan | Sains dan | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 |
| 107 | 17140122 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 108 | 17520037 | 21 | Laki-laki | Ekonomi | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 109 | 17610103 | 21 | Laki-laki | Sains dan | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 110 | 17510166 | 21 | Laki-laki | Ekonomi | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 111 | 17660070 | 21 | Perempuan | Sains dan | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 112 | 17410237 | 22 | Perempuan | Psikologi | 1 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 113 | 17310098 | 21 | Perempuan | Humaniora | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 114 | 17410074 | 22 | Perempuan | Psikologi | 1 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 115 | 17610085 | 22 | Perempuan | Sains dan | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 |
| 116 | 17410018 | 22 | Perempuan | Psikologi | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 117 | 17410148 | 23 | Perempuan | Psikologi | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 118 | 17310138 | 22 | Perempuan | Humaniora | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 |
| 119 | 17410084 | 23 | Perempuan | Psikologi | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 120 | 17220040 | 22 | Perempuan | Syariah | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 121 | 17220085 | 22 | Perempuan | Syariah | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 122 | 17220128 | 21 | Perempuan | Syariah | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 123 | 17310031 | 22 | Perempuan | Humaniora | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 124 | 17410089 | 22 | Laki-laki | Psikologi | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|----|-----------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 125 | 17220116 | 23 | Perempuan | Syariah | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | | |
| 126 | 17540007 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | |
| 127 | 17640024 | 22 | Perempuan | Sains dan | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 128 | 17930051 | 23 | Perempuan | FKIK (Faku | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | |
| 129 | 17410059 | 22 | Perempuan | Psikologi | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 130 | 17320089 | 21 | Perempuan | Humaniora | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 |
| 131 | 17220132 | 22 | Perempuan | Syariah | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 |
| 132 | 17220194 | 22 | Laki-laki | Syariah | 3 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 133 | 17310165 | 22 | Perempuan | Humaniora | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 134 | 17110089 | 21 | Perempuan | FITK (Faku | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 135 | 17510067 | 23 | Perempuan | Ekonomi | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 136 | 17410112 | 24 | Laki-laki | Psikologi | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| 137 | 17410023 | 23 | Laki-laki | Psikologi | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 138 | 17410041 | 23 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 139 | 17410205 | 23 | Perempuan | Psikologi | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 140 | 17410141 | 21 | Perempuan | Psikologi | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 141 | 17410144 | 21 | Laki-laki | Psikologi | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| 142 | 17410201 | 21 | Perempuan | Psikologi | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 143 | 17410184 | 22 | Perempuan | Psikologi | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 144 | 17410090 | 21 | Laki-laki | Psikologi | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 145 | 17650028 | 22 | Laki-laki | Sains dan | 3 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 146 | 17650020 | 20 | Perempuan | Sains dan | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 147 | 17650044 | 21 | Perempuan | Sains dan | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 148 | 17520025 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 149 | 17220177 | 22 | Perempuan | Syariah | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|----|-----------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 150 | 17230004 | 22 | Perempuan | Syariah | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 151 | 17520059 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 152 | 17110092 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| 153 | 17610106 | 22 | Laki-laki | Sains dan | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 154 | 17520024 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 155 | 17410007 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 156 | 17410089 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 157 | 17510089 | 23 | Laki-laki | Ekonomi | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | |
| 158 | 17230089 | 21 | Laki-laki | Syariah | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | |
| 159 | 17410156 | 22 | Perempuan | Psikologi | 1 | 3 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 160 | 17320067 | 22 | Perempuan | Humaniora | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| 161 | 17410108 | 22 | Perempuan | Psikologi | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | |
| 162 | 17310078 | 21 | Perempuan | Humaniora | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | |
| 163 | 17130011 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | |
| 164 | 17510119 | 21 | Laki-laki | Ekonomi | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | |
| 165 | 17510057 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 166 | 17510093 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 3 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 1 | 2 | 2 | 4 | |
| 167 | 17510015 | 21 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| 168 | 17610117 | 22 | Perempuan | Sains dan | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | |
| 169 | 17110191 | 23 | Laki-laki | FITK (Faku | 1 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 170 | 17510079 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | |
| 171 | 17510143 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 2 | 3 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | |
| 172 | 17510212 | 23 | Laki-laki | Ekonomi | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| 173 | 17510173 | 22 | Laki-laki | Ekonomi | 4 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | |
| 174 | 17510112 | 22 | Laki-laki | Ekonomi | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|----|-----------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 225 | 17130005 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 226 | 17210117 | 21 | Laki-laki | Syariah | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| 227 | 17540048 | 24 | Laki-laki | Ekonomi | 4 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | |
| 228 | 17190028 | 23 | Perempuan | FITK (Faku | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | |
| 229 | 17130103 | 23 | Perempuan | FITK (Faku | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 230 | 17210100 | 22 | Perempuan | Syariah | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | |
| 231 | 17210171 | 21 | Laki-laki | Syariah | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 232 | 17190010 | 23 | Perempuan | FITK (Faku | 2 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | |
| 233 | 17220171 | 23 | Perempuan | Syariah | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | |
| 234 | 17630055 | 22 | Perempuan | Sains dan | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | |
| 235 | 17620118 | 23 | Perempuan | Sains dan | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 236 | 17620026 | 22 | Perempuan | Sains dan | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | |
| 237 | 17620021 | 23 | Perempuan | Sains dan | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | |
| 238 | 17210014 | 22 | Perempuan | Syariah | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 239 | 17180041 | 22 | Laki-laki | FITK (Faku | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 2 | 1 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | |
| 240 | 17630117 | 23 | Laki-laki | Sains dan | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | |
| 241 | 17630068 | 22 | Laki-laki | Sains dan | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 4 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 4 | |
| 242 | 17620109 | 22 | Perempuan | Sains dan | 2 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | |
| 243 | 17630104 | 21 | Perempuan | Sains dan | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | |
| 244 | 17640007 | 22 | Perempuan | Sains dan | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | |
| 245 | 17170049 | 23 | Laki-laki | FITK (Faku | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | |
| 246 | 17210170 | 21 | Laki-laki | Syariah | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | |
| 247 | 17620065 | 22 | Laki-laki | Sains dan | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | |
| 248 | 17620088 | 22 | Perempuan | Sains dan | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | |
| 249 | 17630067 | 22 | Perempuan | Sains dan | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|----------|----|-----------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 250 | 17660028 | 22 | Perempuan | Sains dan | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 251 | 17190001 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 |
| 252 | 17180039 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 253 | 17630050 | 21 | Perempuan | Sains dan | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| 254 | 17620005 | 21 | Perempuan | Sains dan | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| 255 | 17230097 | 23 | Perempuan | Syariah | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 256 | 17520027 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 257 | 17190014 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 |
| 258 | 17110014 | 22 | Laki-laki | FITK (Faku | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 259 | 17620031 | 22 | Perempuan | Sains dan | 4 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 |
| 260 | 17140056 | 21 | Perempuan | FITK (Faku | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 261 | 17210106 | 22 | Perempuan | Syariah | 3 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 3 | 1 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 262 | 17520056 | 22 | Perempuan | Ekonomi | 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 263 | 17610016 | 22 | Perempuan | Sains dan | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 264 | 17220033 | 22 | Perempuan | Syariah | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 265 | 17130167 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 1 | 4 | 4 | 3 | 3 | 1 | 4 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 266 | 17660012 | 21 | Laki-laki | Sains dan | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 267 | 17520053 | 23 | Laki-laki | Ekonomi | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 3 | 1 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 |
| 268 | 17180021 | 20 | Laki-laki | FITK (Faku | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 1 | 3 | 4 | 1 | 4 | 2 | 3 | 1 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 |
| 269 | 17140025 | 23 | Perempuan | FITK (Faku | 2 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 270 | 17110200 | 23 | Perempuan | FITK (Faku | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 271 | 17520131 | 22 | Laki-laki | Ekonomi | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 272 | 17110029 | 22 | Perempuan | FITK (Faku | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 |

LAMPIRAN 9**Lembar Konsultasi**

Nama : Khilmiyatuz Zuhriyah

NIM : 17410111

Dosen Pembimbing : Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag

Judul : Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis*

Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan
2017

| No. | Waktu Konsultasi | Materi | Paraf |
|------------|-----------------------------|--|--------------|
| 1. | 23 November 2020 | Konsultasi dan diskusi mengenai hal-hal berikut: <ul style="list-style-type: none"> - Fenomena dan masalah di lapangan, serta metode yang digunakan untuk menemukan masalah - Dasar-dasar penelitian : perbedaan hubungan, pengaruh, penelitian eksperimental dsb. - Perbedaan penelitian dengan penelitian terdahulu - Dasar teori yang digunakan, kemungkinan hasil/hipotesis - Desain penelitian dan metode yang digunakan. | |
| 2. | 23 April 2021 | Revisi dan konsultasi Bab I – Bab III. Diskusi dan konsultasi mengenai hal | |

| | | | |
|----|-------------|---|--|
| | | <p>berikut :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Penguatan teori yang akan digunakan - Penambahan Peta kajian dalam bab II - Penulisan artikel ilmiah dan unsur-unsurnya - Format dan teknis penulisan dalam skripsi. | |
| 3. | 2 Juni 2021 | <p>Pelaksanaan Sempro, berikut beberapa revisi dan diskusi bersama penguji :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bab I : penambahan teori untuk pemilihan subjek pada angkatan 2017 dan ditambahkan aspek <i>self compassion</i> yang <i>relate</i> dengan penelitian. - Bab II : penulisan sitasi, teori kajian islam - Bab III : alat ukur yang digunakan harus dipastikan validitas dan reliabilitasnya. Serta uji validitas yang akan digunakan terpakai atau tidak langsung. | |
| 4. | 3 Juni 2021 | <p>Konsultasi mengenai rencana penelitian yang akan dilakukan seperti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan validasi internal skala yang akan digunakan dengan memeriksa item sesuai dengan teori, aspek dan indikator yang | |

| | | | |
|----|--------------------|---|--|
| | | <p>dipakai melalui <i>expert judgement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - melakukan validasi eksternal dengan menguji coba skala kelompok populasi di luar sampel - diskusi mengenai isi BAB III, harus direvisi dan memasukkan unsur “mengapa dan Bagaimana” metode penelitian yang digunakan | |
| 5. | 14 Oktober 2021 | <p>Konsultasi dan diskusi mengenai:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bab IV : disesuaikan antara rumusan masalah dan pembahasan. - Bab V : disesuaikan dan direvisi sesuai dengan Bab IV yang merupakan benang merah dari pembahasan - Unsur-unsur dalam Abstrak - Kaidah dan teknis penulisan diperbaiki lagi. | |
| 6. | 4 November 2021 | <p>Konsultasi mengenai :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perbaikan teknis penulisan - Penambahan teori di pembahsan | |

Malang, 1 Desember 2021

**Mengetahui,
Dosen Pembimbing**

Dr. H. M. Lutfi Mustofa, M. Ag
NIP. 197307102000031002

