

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN
SOSIAL TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MAULANA MALIK
IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Dhenisa Nur Maghfira R. Dai

NIM. 200401110062

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN
TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM**

MALANG

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan

Dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Dhenisa Nur Maghfira R. Dai

200401110062

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

SKRIPSI

Oleh

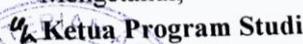
Dhenisa Nur Maghfira R. Dai
NIM. 200401110062

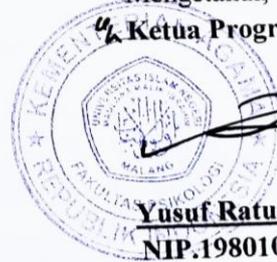
Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen pembimbing 1 Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si		2-12-2024
Dosen Pembimbing 2 Yusuf Ratu Agung, MA.		18-11-2024

Malang, 23 Desember 2024

Mengetahui,


Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, MA
NIP.198010202015013100

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR UIN MAULANA MALIK IBRAHIM
MALANG**

Oleh :

Dhenisa Nur Maghfira R. Dai

NIM. 200401110062

Telah diujikan dan dinyatakan **LULUS** oleh dewan penguji skripsi dalam majelis
sidang skripsi pada tanggal 23 Desember 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Ketua Penguji


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
NIP 197405182005012002

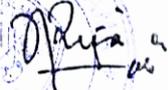
Sekretaris Penguji


Yusuf Ratu Agung, MA
NIP 1980102020150131002

Penguji Utama


Dr. Yulia Sholichatun, M.Si.
NIP 197007242005012003

Disahkan oleh,
Dekan


Prof. Dr. Rifa Hidayah, M.Si
NIP 197611282002122001

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dhenisa Nur Maghfira R. Dai
NIM : 200401110062
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa naskah skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UIN MALANG** adalah benar-benar hasil karya saya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *klaim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 23 Desember 2024



CBEAJX186271305

Dhenisa Nur Maghfira R. Dai

NIM. 200401110062

MOTTO

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

“Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku”

(Qs. Adz-Dzariyat:55)

*“Masa-masa sulit akan mengajarkanmu bahwa tak ada yang bisa engkau andalkan kecuali, Allah subhanahu wata’ala” – Dr. Malik Habab Sindi
Hafidzahullah*

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Yang Maha pengasih dan Maha penyayang atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dengan pertolongan-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir jenjang S1 dengan sebaik-baiknya.

Karya sederhana ini dipersembahkan kepada seluruh pihak yang selalu memberikan dukungan dalam bentuk doa, motivasi, cinta dan kasih sayang.

Secara khusus karya ini dipersembahkan kepada :

Bapak Rahmat Dai, Ibu Dahlia Ahaliki dan Adik Mulan Azalea Dai

Terima kasih atas kehadiran dan segala do'a, tenaga, waktu, keikhlasan, perhatian, nasihat dan kasih sayang yang melimpah serta pengorbanan yang selalu diupayakan demi mewujudkan cita-cita dan kebahagiaan penulis sebagai putri pertama. semoga keluarga selalu memperoleh rahmat Allah SWT.

Diri sendiri,

Terima kasih sudah berjuang dan selalu ingat bahwa semua pencapaian diri berkat pertolongan Allah SWT.

Allahumma baarik.

KATA PENGANTAR

Bismillahi walhamdulillahi robbil alamin, segala puji bagi Allah SWT atas rahmat, keberkahan dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul **“Pengaruh *Self-compassion* dan Dukungan sosial terhadap *Quarter-life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”** dengan lancar dan penuh hikmah.

Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat ke jalan yang terang benderang yaitu agama Islam atas izin Allah Subhanahu Wata’ala. Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) penulis di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari berbagai pihak, di antaranya :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa’diyah M.Si., selaku Dosen Pembimbing I (satu) dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, motivasi, serta arahan bermakna selama proses penyelesaian skripsi maupun selama masa studi S1 penulis.
4. Bapak Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku Dosen pembimbing II (dua) yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, motivasi dan arahan berharga dalam proses penyelesaian skripsi.
5. Ibu Dr. Yulia Sholichatun, M. Si., selaku Dosen penguji utama, yang telah memberikan masukan dan saran berharga untuk penyempurnaan hasil penelitian ini.
6. Ibu Ainindita Aghniachakti, M.Psi selaku dosen wali yang memberikan dukungan dan bimbingan selama penulis menjalani hingga menyelesaikan setiap tahapan perkuliahan S1.

7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah mengajarkan ilmu dan wawasan keilmuan kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar Sarjana Psikologi.
8. Kepada saudara/i rekan-rekan mahasiswa yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Kontribusi dan kerjasama yang telah diberikan sangat berharga bagi keberhasilan penelitian ini.
9. Rekan-rekan yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian penelitian ini: Muhammad Rafi Riyadh, Rahmatika Pasi, Sitti Syahri, Ilfah Alimarta, Rayhandani Limonu, Ummu Ainun, Utami Baidi, Sintia Olii, Azebra Salsabila, Anindhya Faza dan seluruh rekan dalam bisnis Arisan by Dhenisa yang telah senantiasa kebersamai penulis dan memberikan nasehat berarti disetiap fase perjuangan penulis menuntut ilmu dalam upaya mengusahakan diri ini menjadi lebih baik, meluangkan waktu dan pikirannya untuk melihat dan memberi support dalam kebaikan diri dan hidup penulis, terima kasih.

Akhir kata, dengan penuh rasa syukur, penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kontribusi selama penulis menempuh studi S1 di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan berkah, dan karunia-Nya kepada semua pihak yang telah membantu.

Malang, 23 Desember 2024



Dhenisa Nur Maghfira R. Dai

NIM. 200401110062

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i	
LEMBAR	PERSETUJUAN	
Error! Bookmark not defined.		
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii	
LEMBAR	PERNYATAAN	ORISINALITAS
Error! Bookmark not defined.		
MOTTO	v	
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi	
KATA PENGANTAR.....	vii	
DAFTAR ISI.....	ix	
DAFTAR TABEL	xii	
DAFTAR GAMBAR.....	xiii	
DAFTAR LAMPIRAN	xiv	
ABSTRAK	xv	
ABSTRACT	xvi	
الملخص.....	xvii	
BAB I PENDAHULUAN.....	1	
A. Latar Belakang	1	
B. Rumusan Masalah	7	
C. Tujuan Penelitian.....	8	
D. Manfaat Penelitian.....	8	
BAB II KAJIAN TEORI	10	
A. <i>Quarter-Life Crisis</i>	10	
1. Pengertian <i>Quarter-life Crisis</i>	10	
2. Faktor <i>Quarter-life Crisis</i>	11	
3. Aspek-aspek pada <i>Quarter-life Crisis</i>	13	
4. Tahapan <i>Quarter-life Crisis</i>	15	
5. Ruang Masalah <i>Quarter-life Crisis</i>	16	

B. <i>Self-compassion</i>	18
1. Definisi <i>Self-compassion</i>	18
2. Aspek-aspek <i>Self-compassion</i>	19
3. Manfaat <i>Self-compassion</i>	21
B. Dukungan sosial	22
1. Definisi Dukungan sosial	22
2. Bentuk Dukungan sosial	24
3. Aspek-aspek Dukungan sosial	25
4. Faktor-faktor Dukungan sosial.....	26
D. Pengaruh <i>self-compassion</i> dan dukungan sosial terhadap <i>quarter-life crisis</i>	26
F. Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Desain Penelitian.....	32
B. Identifikasi Variabel	33
C. Definisi Operasional.....	33
1. <i>Quarter-life crisis</i>	33
2. <i>Self-compassion</i>	34
3. Dukungan sosial	34
D. Populasi dan Sampel	34
E. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Instrumen Penelitian	36
1. Skala <i>Quarter-life crisis</i>	36
2. Skala <i>Self-compassion</i>	38
3. Skala Dukungan sosial	39
G. Validitas dan Reliabilitas Data	40
1. Uji validitas	40
2. Uji Reliabilitas	42
H. Analisis Data	44
1. Analisis Deskriptif	44

2. Uji Asumsi klasik.....	45
3. Uji Hipotesis	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
A. Data Demografis	48
B. Hasil Penelitian.....	50
1. Uji Analisis Deskriptif	50
2. Uji Asumsi Klasik	58
3. Analisis Uji Hipotesis	60
C. Pembahasan	63
1. Tingkat <i>Quarter-life crisis</i> Mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	63
2. Tingkat <i>Self-compassion</i> mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang	67
3. Tingkat Dukungan sosial Mahasiswa tingkat akhir Maulana Malik Ibrahim Malang	69
4. Pengaruh <i>Self-compassion</i> terhadap <i>Quarter-life Crisis</i>	71
5. Pengaruh Dukungan sosial terhadap <i>Quarter-life Crisis</i>	75
6. Pengaruh <i>Self-compassion</i> dan Dukungan sosial terhadap <i>quarter-life crisis</i> mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.	77
BAB V PENUTUP.....	82
A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	84
1. Bagi Responden	84
2. Bagi peneliti selanjutnya	84
3. Bagi Instansi.....	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	90

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint</i> Model Skala Likert	36
Tabel 3. 2 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter-life crisis</i>	37
Tabel 3. 3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-compassion</i>	38
Tabel 3. 4 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial	39
Tabel 3. 5 Validitas Skala <i>Self-compassion</i>	40
Tabel 3. 6 Validitas Skala <i>Quarter-life crisis</i>	41
Tabel 3. 7 Validitas Skala Dukungan Sosial.....	42
Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala.....	43
Tabel 3. 9 Kategorisasi	44
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif	50
Tabel 4. 2 Hasil Uji Kategorisasi Variabel <i>Quarter-life crisis</i>	51
Tabel 4. 3 Frekuensi Uji Kategorisasi Variabel <i>Quarter-life crisis</i>	52
Tabel 4. 4 Hasil Uji Kategorisasi Variabel <i>Self-compassion</i>	52
Tabel 4. 5 Frekuensi Kategorisasi variabel <i>Self-compassion</i>	53
Tabel 4. 6 Hasil Uji Kategorisasi Variabel Dukungan sosial	54
Tabel 4. 7 Frekuensi kategorisasi variabel Dukungan sosial	54
Tabel 4. 8 Perbedaan X1, X2 dan Y berdasarkan jenis kelamin.....	55
Tabel 4. 9 Hasil Pengujian Normalitas	58
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas <i>Self-compassion</i> dan <i>Quarter-life crisis</i>	58
Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas Dukungan sosial dan <i>Quarter-life crisis</i>	59
Tabel 4. 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	59
Tabel 4. 13 Hasil Pengujian Multikolinearitas	59
Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	60
Tabel 4. 15 Hasil Uji T Parsial Uji regresi linear sederhana Variabel <i>Self-compassion</i> terhadap <i>Quarter-life crisis</i>	60
Tabel 4. 16 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	61
Tabel 4. 17 Hasil Uji T Parsial Uji regresi linear sederhana Variabel Dukungan sosial terhadap <i>Quarter-life crisis</i>	61
Tabel 4. 18 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	62
Tabel 4. 19 Hasil Uji analisis regresi linear berganda	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Grafik Berdasarkan Jenis Kelamin	48
Gambar 4. 2 Gambar grafik Asal daerah Responden	49
Gambar 4. 3 Grafik Fakultas Responden.....	49
Gambar 4. 4 frekuensi kategorisasi <i>Quarter-life crisis</i>	52
Gambar 4. 5 Grafik Hasil analisis Distribusi frekuensi	53
Gambar 4. 6 Grafik distribusi frekuensi variabel dukungan sosial.....	55
Gambar 4. 7 hasil uji Aspek variabel <i>Quarter-life Crisis</i>	56
Gambar 4. 8 hasil uji aspek variabel <i>Self-compassion</i>	57
Gambar 4. 9 hasil uji aspek Dukungan sosial.....	57

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. <i>Blueprint</i> skala penelitian.....	90
Lampiran 2 Uji Validitas dan reliabilitas.....	92
Lampiran 3 Analisis deskriptif	96
Lampiran 4 Uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas	97
Lampiran 5 Analisis Regresi Linear Sederhana	98
Lampiran 6 Analisis regresi Berganda.....	100

ABSTRAK

Dai, Dhenisa Nur Maghfira R. 200401110062. Psikologi. 2024. *Pengaruh Self-compassion dan Dukungan sosial terhadap Quarter-life Crisis pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pembimbing: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si dan Yusuf Ratu Agung, MA

Quarter-life crisis merupakan fenomena psikologis kompleks yang dialami individu rentang usia 20-35 tahun, ditandai dengan kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian terkait masa depan. Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif menggunakan metode analisis regresi linear sederhana dan berganda, melibatkan mahasiswa semester akhir angkatan 2020 berjumlah 251 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat sedang, dengan karakteristik utama berupa kekhawatiran akan pekerjaan, pendidikan, kondisi finansial, dan hubungan interpersonal.

Analisis statistik mengungkap bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *quarter-life crisis*, dengan kontribusi sebesar 34,2% dalam menurunkan *quarter-life crisis*. Sementara itu, dukungan sosial berkontribusi sebesar 9,8% dalam memitigasi dampak *quarter-life crisis*. Pengujian regresi linear berganda memperlihatkan bahwa kombinasi *self-compassion* dan dukungan sosial mampu menjelaskan 37,6% variabilitas *quarter-life crisis*. Variabel *self-compassion* memiliki koefisien -0,817 dengan signifikansi 0,000, sedangkan dukungan sosial memiliki koefisien -0.231 dengan signifikansi 0.003, keduanya menunjukkan pengaruh negatif yang signifikan. Berdasarkan hasil uji t, diartikan bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *Quarter-life Crisis, Self-compassion, Dukungan Sosial, Mahasiswa Tingkat Akhir*

ABSTRACT

Dai, Dhenisa Nur Maghfira R. 200401110062. Psychology. 2024. The influence of self-compassion and social support on quarter-life crisis in final year students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Thesis. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Supervisor: Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si and Yusuf Ratu Agung, MA

Quarter-life-crisis is a complex psychological phenomenon experienced by individuals aged 20-35 years, characterized by anxiety, confusion, and uncertainty regarding the future. This study aims to examine the effect of self-compassion and social support on quarter-life crisis in final year students of UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

The research was conducted using a quantitative approach using simple and multiple linear regression analysis methods, involving final semester students of class of 2020 totaling 251 respondents. The results showed that the majority of final year students experienced a quarter-life crisis at a moderate level, with the main characteristics being concerns about work, education, financial conditions, and interpersonal relationships.

Statistical analysis revealed that self-compassion has a significant negative effect on the quarter-life crisis, with a contribution of 34.2% in reducing the quarter-life crisis. Meanwhile, social support contributed 9.8% in mitigating the impact of quarter-life crisis. Multiple linear regression testing showed that the combination of self-compassion and social support was able to explain 37.6% of the variability of the quarter-life crisis. The self-compassion variabel has a coefficient of -0.817 with a significance of 0.000, while social support has a coefficient of -0.231 with a significance of 0.003, both showing a significant negative effect. Based on the t test results, it means that the hypothesis of this study can be accepted.

Keywords: Quarter-life Crisis, Self-compassion, Social Support, Final Year Students

المخلص

داي، دنيسا نور مغفيرة ر. اثنان صفر صفر أربعة صفر واحد واحد صفر صفر ستة اثنان .علم النفس. ألفين وعشرين. تأثير التعاطف مع الذات والدعم الاجتماعي على أزمة ربع العمر لدى طلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج. الأطروحة. كلية علم النفس. جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية

المشرف: الدكتور إيلوك حليماتوس سعديه، ماجستير، ويوسف راتو أغونج، ماجستير

تهدف هذه الدراسة إلى دراسة تأثير التعاطف مع الذات والدعم الاجتماعي على أزمة ربع العمر لدى طلاب السنة النهائية في جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج. وأزمة ربع العمر هي ظاهرة نفسية معقدة يعاني منها الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين عشرين وخمسة وثلاثين عامًا، وتتميز بالقلق والارتباك وعدم اليقين فيما يتعلق بالمستقبل.

وقد أجري البحث باستخدام منهج كمي باستخدام أساليب تحليل الانحدار الخطي البسيط والمتعدد، وشمل البحث طلاب الفصل الدراسي الأخير من دفعة ألفين وعشرين، وبلغ مجموع المبحوثين متين وواحدًا وخمسين مبحوثًا. أظهرت النتائج أن غالبية طلاب السنة النهائية عانوا من أزمة ربع العمر بمستوى متوسط، وكانت السمات الرئيسية هي القلق بشأن العمل والتعليم والظروف المالية والعلاقات الشخصية وكشف التحليل الإحصائي أن التعاطف مع الذات له تأثير سلبي كبير على أزمة ربع العمر، حيث ساهم بنسبة أربعة وثلاثين فاصل اثنين بالمئة في الحد من أزمة ربع العمر. وفي الوقت نفسه، ساهم الدعم الاجتماعي بنسبة تسعة فاصل ثمانية بالمئة في التخفيف من تأثير أزمة ربع العمر. وأظهر اختبار الانحدار الخطي المتعدد أن الجمع بين التعاطف مع الذات والدعم الاجتماعي كان قادرًا على تفسير سبعة وثلاثين فاصل ستة بالمئة من تباين أزمة ربع العمر. وبلغ معامل متغير التعاطف مع الذات سالب صفر فاصل ثمانية عشر، بدلالة صفر فاصل صفر صفر صفر، بينما بلغ معامل الدعم الاجتماعي سالب صفر فاصل مائتين وواحد وثلاثين، بدلالة صفر فاصل صفر ثلاثة. وكلاهما يظهر تأثيرًا سلبيًا كبيرًا. وبناءً على نتائج الاختبار، فهذا يعني أنه يمكن قبول فرضية هذه الدراسة

الكلمات المفتاحية أزمة ربع العمر، التعاطف مع الذات، الدعم الاجتماعي، طلاب السنة النهائية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pertumbuhan dan perkembangan manusia berlangsung sepanjang hidup, dimulai sejak masa kanak-kanak hingga usia lanjut. Salah satu tahap penting pada tahap perkembangan manusia adalah masa dewasa. Setiap tahapan menuju kedewasaan ditandai oleh perubahan yang kompleks dalam aspek fisik, kognitif, serta psikososial dan emosional individu. Santrock (2002) membagi masa dewasa terbagi atas tiga fase, yaitu dewasa awal pada usia 20 sampai 30-an awal, Fase dewasa tengah pada usia 40 hingga 50-an awal, dan dewasa akhir pada usia 60 ke atas. Masa dewasa awal merupakan suatu tahapan penting dalam perjalanan hidup manusia. karena pada tahap ini individu menghadapi berbagai macam tantangan seperti penyesuaian hidup dan pencarian identitas.

Periode transisi menuju dewasa awal dijelaskan oleh Arnet (2000) dalam teori *emerging adulthood*, yang memberikan gambaran fase transisi di antara masa remaja dan dewasa awal usia 18-29 tahun. Pada fase tersebut, individu mengalami proses eksplorasi identitas, dimana individu berusaha menentukan identitas diri, memilih jalur karir, dan membangun hubungan sosial yang bermakna. Namun, berbagai tantangan pada fase ini memicu krisis emosional yang ditandai oleh dominasi perasaan kebingungan, ketidakpastian, dan kekhawatiran akan masa depan, fenomena ini disebut dengan *quarter-life crisis*. Periode krisis emosional ini pertama kali diperkenalkan oleh Robbins & Wilner (2001) melalui sebuah buku yang berjudul "*The Unique Challenges of Life in Your Twenties*", di mana Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa, individu pada usia dewasa awal cenderung mengalami krisis emosional. Krisis yang terjadi pada fase ini memiliki tingkat keseriusan yang setara dengan *Midlife Crisis*, namun dialami oleh individu berusia 20-30 tahun. Menurut J. D. Atwood dan

Scholtz (2008), dinamika perkembangan dan tantangan psikologis selama proses tersebut menyebabkan individu mengalami gangguan atau ketidakstabilan emosional seperti rasa takut, kebingungan, kecemasan, keputusasaan dan perasaan tidak berdaya.

Penelitian ini menyoroti mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok rentan mengalami *quarter-life crisis*. Mahasiswa tingkat akhir, yang berada dalam rentang usia dewasa awal, tengah mengeksplorasi identitas dan menghadapi ketidakpastian terkait pekerjaan, hubungan interpersonal, dan menata tujuan hidup di masa depan. Menurut Arnett (2004), stres akademik dan tekanan lingkungan sosial terkait masa depan, menjadi penyebab utama krisis pada individu. Atwood & Scholtz (2008) menjelaskan bahwa, *quarter-life crisis* lebih sering dialami oleh lulusan sarjana atau mahasiswa yang berada dalam tahap penyelesaian studi. Hal ini sejalan dengan penelitian terhadap 1.702 mahasiswa akhir perguruan tinggi di Amerika Serikat, menemukan bahwa 27,9% dari responden mengalami *quarter-life crisis*, dengan gejala utama berupa tekanan emosional, kecemasan, dan ketidakpastian mengenai masa depan (*American College Health Association*, 2011). Selain itu, studi yang melibatkan 1.050 individu berusia 20-29 tahun di Inggris, menunjukkan bahwa 60% responden merasa sangat tertekan dan tidak mampu menghadapi tanggung jawab kehidupan baru di masa depan (Trust, 2014). Fenomena *quarter-life crisis* merupakan masalah umum, yang sering dialami oleh individu usia dewasa awal terutama mahasiswa tingkat akhir, dan tidak hanya terbatas pada negara maju tetapi juga pada negara lainnya.

Fenomena *quarter-life crisis* di Indonesia merupakan permasalahan yang patut menjadi perhatian terutama dikalangan mahasiswa tingkat akhir, yang merupakan generasi muda yang berusia 20-an hingga 30-an awal. Perubahan sosial ekonomi yang pesat, serta meningkatnya jumlah lulusan perguruan tinggi, telah menciptakan tantangan signifikan bagi mahasiswa dalam menghadapi transisi ke dunia kerja. Hal ini terlihat dari adanya laporan hasil riset kesehatan dasar (2018), yang menunjukkan prevalensi

gangguan mental emosional, seperti depresi dan kecemasan, mengalami peningkatan dua kali lipat dalam kurun waktu 10 tahun. Data menunjukkan bahwa sekitar 9,8% mahasiswa mengalami depresi sementara 9,1% mengalami kecemasan (Kemenkes, 2018). Agustina (2022) melakukan penelitian pada generasi muda di Indonesia dan menemukan bahwa 98% dari 125 responden mengalami *quarter-life crisis*. Temuan ini konsisten dengan penelitian tim mahasiswa Universitas Gadjah Mada yang meneliti fenomena *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir di perguruan tinggi se-yogyakarta, di mana 14 dari 17 responden diketahui mengalami gejala krisis emosional pada akhir perkuliahannya. Hasil penelitian tersebut mengungkap bahwa mahasiswa sering merasa khawatir terhadap berbagai aspek kehidupan, seperti karir, pendidikan, hubungan, dan kondisi keuangan (Gusti Grehenson, 2022).

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh hasil survei awal yang dilakukan pada tanggal 22 januari 2024 terhadap 39 mahasiswa tingkat akhir di lingkungan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Survey tersebut menunjukkan bahwa 77% responden mahasiswa tingkat akhir yang merupakan angkatan 2020, mengalami kecenderungan *quarter-life crisis*. Mayoritas responden menunjukkan kekhawatiran tentang ekspektasi keluarga dan merasa sering overthinking tentang masa depan. Selain itu, 74% memiliki kekhawatiran dalam menentukan arah karir, 58% responden merasa sedih karena hubungan pertemanan yang semakin renggang dan 56% menunjukkan adanya ketidakstabilan dan kebingungan mengenai kehidupan setelah wisuda hingga merasa tertekan dengan situasi tersebut.

Fenomena *quarter-life crisis* telah menjadi perhatian dalam penelitian psikologi, sebagaimana ditunjukkan dalam meta-analisis Hasyim, Setyowibowo, & Purba (2024) yang melibatkan 3100 publikasi penelitian. Studi tersebut mengidentifikasi berbagai variabel termasuk *self-compassion* sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang terbukti mempengaruhi *quarter-life crisis*. penelitian Ilmiah (2022) menemukan bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap *quarter-life*

crisis, sementara Fina & Firdaus (2020), membuktikan peran dukungan sosial dalam menurunkan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Meski kedua variabel terbukti berkontribusi secara terpisah, namun belum ada penelitian yang mengintegrasikan keduanya dalam satu model statistik untuk memahami pengaruhnya terhadap *quarter-life crisis*. Hubungan antara *self-compassion* dan dukungan sosial sendiri telah dibuktikan melalui penelitian Neff & McGeehe (2010) yang menemukan korelasi positif antara *self-compassion* dan *social support* pada remaja, serta studi longitudinal Zhang et al. (2018), menunjukkan dukungan sosial memprediksi peningkatan *self-compassion*. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengintegrasikan kedua variabel tersebut untuk memahami pengaruhnya terhadap *quarter-life crisis*, yang diharapkan dapat memberikan perspektif yang lebih komprehensif dalam upaya penanganannya khususnya dalam konteks mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai subjek penelitian karena pada saat dilakukannya penelitian ini, mahasiswa angkatan 2020 merupakan angkatan terakhir pada umumnya yang sedang mengerjakan skripsi pada akhir masa perkuliahan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selain itu, Usia Mahasiswa angkatan 2020 pada penelitian ini berada pada rentang usia 20-25 tahun, yang merupakan fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal (*emerging adulthood*). Mahasiswa angkatan 2020 termasuk dalam generasi Z yang hidup dalam era perkembangan teknologi dan media sosial. Sebagaimana dijelaskan oleh Rosyiddin dalam penelitiannya (2022) mengatakan bahwa generasi Z adalah generasi yang lahir antara tahun 1995 dan 2010. Menurut Schmitt dalam penelitiannya (2024) menjelaskan bahwa generasi Z memiliki ketergantungan pada teknologi, kurangnya interaksi sosial tatap muka, dan mengalami peningkatan kasus gangguan mental. Arnett (2004) juga menjelaskan adanya peran media sosial turut memperburuk kondisi krisis pada masa transisi individu dengan menciptakan standar yang tidak realistis tentang kesuksesan dan

kebahagiaan yang membuat individu merasa tidak puas dengan pencapaian diri karena membandingkan diri dan keinginan mencapai kehidupan yang sempurna. Oleh karena itu, semua faktor tersebut membuat *quarter-life crisis* akan menjadi semakin memburuk. Sebagaimana temuan pada hasil survey awal yang dilakukan peneliti mengungkap adanya tendensi *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 yang ditandai perasaan khawatir, *overthinking*, dan tertekan dalam menyelesaikan tugas akademik dan persiapan karir. Oleh karena itu, fenomena *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir memerlukan perhatian khusus karena dampaknya terhadap perkembangan emosional, akademik dan sosial.

Fenomena *quarter-life crisis* tidak dapat diabaikan, hal ini dijelaskan Arnett (2004) jika krisis emosional pada *emerging adulthood* tidak mampu diatasi, dapat mengganggu kestabilan dan menjadi hambatan pada individu dalam proses perkembangan selanjutnya. Apabila tidak diatasi, dampak jangka panjang dari *quarter-life crisis* bisa sangat merugikan di antaranya menurunkan produktivitas dan kualitas hidup mahasiswa. Menurut Robinson (2013) jika individu mampu menghadapi dan mengatasi tantangan yang muncul selama krisis tersebut, dapat memberikan dampak positif yang membuat individu dapat mengalami pertumbuhan pribadi yang signifikan. Oleh karena itu, peneliti menilai pentingnya gagasan baru mengenai strategi yang efektif dan efisien untuk membantu mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan baru yang menjadi dasar pengembangan program intervensi penanganan *quarter-life crisis* bagi konselor dan pemangku kebijakan di bidang pendidikan tinggi untuk membantu mahasiswa dalam menghadapi masa krisis tersebut.

Arnett (2004) menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Untuk menghadapi tantangan ini, mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dorongan intrinsik dan dukungan ekstrinsik yang tepat untuk menghadapi berbagai gejala kompleks pada *quarter-life crisis*. Salah satu strategi yang dapat membantu individu dalam

menghadapi fase krisis ini adalah dengan menumbuhkan kesadaran dan penerimaan diri secara utuh, termasuk menerima kekurangan, kesalahan dan rasa sakit yang dialami, tanpa sikap menghakimi sikap ini sebagaimana pernah dijelaskan oleh Neff (2003) yang dikenal dengan *self-compassion*. Sikap yang terkandung dalam konsep ini mendorong keterbukaan terhadap pengalaman diri sebagai bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri (K. Neff, 2003). Konsep yang unik ini kemudian pernah dijelaskan oleh Waslhe (2018) dalam penelitiannya yaitu aspek pada konsep *self-compassion* dapat digunakan sebagai salah satu upaya penanganan fase krisis dengan efektif. Ketika seorang individu mengaplikasikan *self-compassion* terhadap dirinya, individu akan termotivasi oleh dorongan intrinsik untuk bertumbuh atas dirinya (K. Neff, 2003).

Kristin Neff (2003) dalam bukunya menjelaskan Individu yang memiliki *Self-compassion* tinggi mampu melihat penderitaan yang dialaminya sebagai bagian dari pengalaman manusia pada umumnya. Individu dapat menerima kekurangan diri, memahami kesulitan yang dihadapi dan berupaya bangkit dari situasi sulit dengan penuh kasih sayang pada dirinya sendiri. *Self-compassion* dapat membantu individu memahami dan menghadapi emosinya dengan cara yang lembut, tanpa menghakimi diri sendiri, menggunakan bahasa yang tidak bersifat kritikan, serta memberikan afirmasi yang positif (Pauley & McPherson, 2010). Semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialaminya (K. Neff, 2003).

Selain dipengaruhi oleh faktor internal, *quarter-life crisis* juga dipengaruhi oleh faktor eksternal. Menurut Arnett (2004), salah satu faktor eksternal dari *quarter-life crisis* adalah tekanan lingkungan dari hubungan pertemanan, cinta, dan keluarga. Dukungan sosial merupakan bantuan aktual yang diterima individu dari orang lain yang akrab dengannya, seperti pasangan, keluarga, teman, rekan, dan anggota komunitas (Awang, Kutty, & Ahmad, 2014). Dalam konteks ini, dukungan sosial sebagai faktor eksternal memegang peranan penting dalam penanganan krisis yang dialami

individu, dimana dukungan sosial yang memadai dapat mempengaruhi individu melewati fase krisis dan mengurangi risiko *quarter-life crisis*. Hal ini dijelaskan oleh Thoits (1995) juga mendukung pandangan ini mengemukakan bahwa dukungan sosial sebagai strategi dalam mengatasi krisis pada individu. Dalam teorinya, Thoits menjelaskan bahwa dukungan sosial memungkinkan individu untuk mengubah respons emosional mereka terhadap stres, baik melalui bantuan praktis maupun dengan cara mengalihkan sudut pandang individu terhadap situasi yang penuh tekanan.

Mahasiswa tingkat akhir memiliki potensi tekanan untuk menemukan arah langkahnya kedepan setelah menyelesaikan pendidikan, adanya berbagai tantangan akademik dan kekhawatiran terhadap diri atas apa yang akan terjadi di masa depan, yang memicu krisis pada proses transisi mahasiswa tingkat akhir menuju dunia pekerjaan (J. Arnett, 2004). Dengan adanya dukungan sosial dan *self-compassion* dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan emosional, mengarahkan ketidakpastian karir, serta tantangan lainnya selama fase transisi ini. Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, serta hasil penemuan pada penelitian sebelumnya, penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk meneliti **Pengaruh *Self-compassion* dan Dukungan sosial terhadap *Quarter-life crisis* Mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *self-compassion* Mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana Tingkat Dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

4. Bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
5. Bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
6. Bagaimana pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui tingkat *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui tingkat *self-compassion* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Untuk mengetahui tingkat pengaruh *self-compassion* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Untuk mengetahui tingkat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
6. Untuk mengetahui tingkat pengaruh *self-compassion* dan Dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif, baik dari segi teori maupun praktik. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai literatur yang bermanfaat untuk menambah wawasan pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya mengenai konsep *self-compassion*, dukungan sosial, dan *quarter-life crisis*.

2. Kegunaan Praktis

a. Bagi Responden

Hasil penelitian ini bermanfaat menambah wawasan pengetahuan bagi responden atas situasi sulit yang dialami, serta menambah wawasan yang mendalam mengenai strategi dalam melewati fase krisis khususnya *quarter-life crisis*.

b. Bagi pembaca

Hasil dari penelitian ini memberikan manfaat bagi pembaca untuk mengetahui pentingnya menerima dan menyayangi diri sendiri, pentingnya mengakses dan memaksimalkan dukungan sosial terhadap diri sendiri dan orang lain, serta membantu pembaca menghadapi *quarter-life crisis*.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini bermanfaat digunakan sebagai dasar atau referensi dalam mengembangkan penelitian selanjutnya dalam memperkaya strategi intervensi yang efektif dalam penanganan *quarter-life crisis* melalui berbagai metode penelitian dan variabel psikologis lainnya.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Quarter-Life Crisis

1. Pengertian *Quarter-life crisis*

Fenomena *quarter-life crisis* pertama kali dicetuskan oleh Alexandra Robbins dan Abby Wilner (2001) didalam buku berjudul "*Quarter-life crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*". Dalam bukunya Robbins dan Wilner menjelaskan bahwa *quarter-life crisis* merujuk pada fase transisi usia remaja akhir ke dewasa awal yang disertai perasaan kebingungan dan ketidakpastian diri yang menimpa individu pada usia 20-an. Robbins dan wilner menjelaskan fenomena *quarter-life crisis* ditandai dengan perasaan terisolasi, ketidakpastian, dan tekanan yang dialami individu saat berusaha memenuhi ekspektasi pribadi dan masyarakat. ekspektasi yang berlebihan terhadap masa depan justru semakin meningkatkan risiko gangguan psikologis saat harapan tersebut tidak terpenuhi. (Robert J. Nash, 2010). Arnett dan Fishel (2013), menjelaskan *quarter-life crisis* sebagai masa ketidakstabilan yang ditandai dengan banyaknya perubahan dan ketidakpastian mengenai tujuan hidup, termasuk aspek-aspek terkait karir, hubungan interpersonal, dan kehidupan sosial. *Quarter-life crisis* juga dianggap sebagai benturan ketika memasuki masa dewasa, di mana banyak tuntutan untuk menjadi individu yang produktif dan mampu mengambil banyak keputusan penting. Dalam buku berjudul "*An After College Guide to Life*", *quarter-life crisis* digambarkan sebagai fase penuh ketakutan, kecemasan dan kekhawatiran individu berusia 20-an tentang masa depan, khususnya terkait karir, hubungan dan finansial. Berdasarkan penjelasan para ahli mengenai definisi *quarter-life crisis*, dapat disimpulkan *quarter-life crisis* adalah respons emosional negatif akibat transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa awal. Hal ini ditandai perasaan cemas, bingung dan khawatir akan ketidakpastian masa depan, seperti pekerjaan, karir, dan relasi. Mahasiswa akhir rentan

mengalaminya karena sedang dalam masa transisi dari kehidupan kampus menuju dunia pekerjaan.

2. Faktor *quarter-life crisis*

1. Faktor internal
 - a. *Identity Eksploration*, proses eksplorasi menuju kedewasaan dimulai ketika individu mencari dan mengeksplorasi identitas mereka. Selain itu, mereka juga mulai merenungkan hal-hal yang belum pernah dipikirkan secara serius sebelumnya. Muncul pertanyaan seperti “untuk apa hidup?” dan “sudah melakukan apa sampai saat ini?” Melalui pertanyaan-pertanyaan ini, proses pencarian identitas membuat individu merasa kebingungan dan kecemasan, sehingga pada akhirnya, kesadaran akan pilihan hidup mereka dibangun oleh identitas diri. Kondisi seperti ini membuat seseorang rentan terhadap *quarter-life crisis*.
 - b. *Instability*, Pada tahap *emerging adulthood*, individu akan mengalami perubahan yang terus-menerus. Perubahan ini disebabkan oleh berbagai hal, seperti memasuki dunia kerja, menikah, dan menyelesaikan sekolah. Perubahan-perubahan tersebut kemudian menuntut individu untuk selalu siap menghadapi berbagai keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang direncanakan mereka.
 - c. *Being Self-focused*, Individu mulai fokus pada diri sendiri, mereka berusaha untuk menjadi mandiri, belajar membuat keputusan sendiri, dan bertanggung jawab atas pilihannya. Mereka juga mulai membangun pondasi untuk masa dewasa. Banyak keputusan sulit yang harus mereka ambil yang nantinya akan berpengaruh pada masa depan mereka.
 - d. *Feeling in between*, ini adalah masa ketika seseorang berada di antara dewasa dan remaja, dimana individu harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena mereka masih belum dewasa secara penuh. Terkadang individu akan merasa bahwa mereka bukan lagi remaja, namun di waktu lain mereka juga merasa belum memenuhi

kriteria dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas diri mereka sendiri, mampu membuat keputusan sendiri, dan sudah mandiri secara finansial

- e. *The Age of Possibilities*, Individu mengalami berbagai kemungkinan dan kesempatan baik tentang pekerjaan maupun pasangan hidup. Mereka dipenuhi dengan harapan yang luar biasa akan masa depan mereka, namun juga muncul kekhawatiran tidak tercapainya harapan dan mimpi tersebut.

2. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, terdapat faktor eksternal yang mempengaruhi *quarter-life crisis* yang berasal dari luar individu yakni sebagai berikut:

- a. Relasi (keluarga, percintaan, teman)

Individu mulai mempertanyakan relasi yang sedang dan akan dibangun. Mereka mempertanyakan apakah mampu hidup mandiri tanpa membebani orang tua sehingga timbul keinginan untuk mandiri, meskipun belum cukup mampu secara finansial. Mereka juga merasa khawatir tentang dengan siapa mereka akan menikah dan mana teman yang benar-benar mampu dianggap sebagai teman sejati.

- b. Pekerjaan dan karir

Individu mulai memikirkan bahwa bangku sekolah saja tidak mampu membantu dan mempersiapkan seseorang di dunia kerja. Mereka menyadari bahwa dunia kerja yang penuh dengan persaingan dan tekanan akan menuntut mereka untuk cepat beradaptasi, sehingga menimbulkan stres bahkan depresi. Selain itu, mereka merasa bimbang antara memilih pekerjaan yang sesuai dengan minat dan potensi mereka, atau pekerjaan yang hanya sebagai tuntutan kebutuhan.

- c. Tantangan di bidang akademis

Individu dalam perjalanan akademisnya mulai merasa bahwa bidang yang mereka tekuni tidak sesuai dengan minat mereka. Nash dan Murray (2010) menunjukkan bahwa pada tahap *quarter-life crisis*, individu semakin tertarik pada hal-hal yang lebih “menantang”, yang

mengakibatkan munculnya keraguan-keraguan tentang jalur akademis yang mereka pilih.

Dapat disimpulkan bahwa *quarter-life crisis* dipengaruhi oleh dua faktor utama. Faktor internal berasal dari dalam individu, meliputi *identity exploration, instablility, being self-focused, feeling in between, the age of possibilities*. Di sisi lain, faktor eksternal berasal dari luar individu, seperti hubungan interpersonal, kehidupan pekerjaan dan karir, serta tantangan di bidang akademis.

3. Aspek-aspek pada *quarter-life crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001), terdapat 7 aspek dalam *quarter-life crisis* kebingungan dalam membuat keputusan, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir dalam hubungan interpersonal.

a. Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan

Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan bahwa pada masa ini, individu "merasa bimbang dalam mengambil keputusan", di mana mereka "dihadapkan dengan banyak pilihan dan ketidakpastian dalam hidup" seperti karir, finansial, pendidikan, dan relasi. Individu merasa "keputusan yang akan diambil berpengaruh pada masa depannya". Namun, pengalaman untuk "mempertimbangkan dampak jangka pendek dan jangka panjang" masih terbatas, sehingga muncul keraguan atas berbagai opsi yang ada.

b. Perasaan Putus Asa

Menurut Robbins dan Wilner (2001), individu dapat merasa putus asa dikarenakan kegagalan atau merasa tidak puas terhadap hasil yang diperoleh, juga karena menganggap "proses yang dilakukan selama ini berujung sia-sia". Perasaan pasa juga muncul akibat "kurangnya support system dan networking" guna pengembangan diri.

c. Penilaian Diri Negatif

Ketidakpastian dan gejolak emosi yang dialami individu berisiko memunculkan perasaan tidak percaya diri dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Individu mudah merasa insecure, gagal, dan sering membandingkan hidupnya dengan orang lain. Hal ini dapat memicu isolasi sosial karena mereka merasa tidak sebanding dengan lingkungannya.

d. Terjebak dalam Situasi Sulit

Individu merasa '*stuck*' dan terjebak dalam situasi yang serba salah, seperti kesulitan menyelesaikan studi, belum mendapatkan pekerjaan, atau problem dalam relasi. Harapan yang tak kunjung tercapai juga memicu tekanan psikologis. Mereka merasa kesulitan untuk memecahkan dan mengurai permasalahan yang dihadapi.

e. Kecemasan

Individu memiliki banyak ekspektasi agar hidupnya lebih baik di masa depan. Namun, banyak ketakutan dan kekhawatiran juga muncul, yaitu tidak dapat memberikan hasil yang memuaskan di kemudian hari. Hal ini memicu kecemasan dan perasaan tidak aman, karena adanya antisipasi akan kegagalan di masa mendatang.

f. Merasa tertekan

Dalam perjalanan karir dan kehidupannya, individu merasa bahwa Setiap fase kehidupan yang dilaluinya semakin berat hingga mengganggu dirinya. Setiap tantangan atau masalah hidup yang hadir pada dirinya membuat individu merasa tersiksa apalagi adanya tuntutan mahasiswa semester akhir untuk mencapai target setelah lulus.

g. Mengkhawatirkan hubungan interpersonal

Seseorang yang hidup di Indonesia pada umumnya akan menikah pada usia sebelum tiga puluh tahun. Sehingga merasa khawatir akan hubungan terkait dengan lawan jenis. Individu akan menanyakan kepada dirinya sendiri mengenai segala hal yang berhubungan dan memikirkan hubungan antara dirinya dengan teman, keluarga dan karirnya.

Aspek yang akan digunakan dalam penelitian ini merupakan aspek dari *quarter-life crisis* menurut Robbins & Wilner (2001) yang terdiri dari perasaan putus asa, kebimbangan dalam membuat keputusan, penilaian diri negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir dalam hubungan interpersonal.

4. Tahapan *Quarter-life crisis*

Dalam menghadapi *quarter-life crisis* individu mengalami tahapan-tahapan pada prosesnya, sebagaimana dijelaskan oleh (Robinson, 2019), Sebagai berikut :

a) Perasaan terjebak

Merupakan tahapan krisis yang menempatkan individu terjebak pada berbagai pilihan, sekaligus perasaan ragu atas kemampuan dirinya dalam menentukan pilihan yang tepat sebagai bagian dari keputusan hidupnya. Situasi tersebut membuat individu akan merasa tertekan dan tidak berdaya. Hal ini disebabkan oleh hubungan interpersonal yang tidak memuaskan, pekerjaan yang penuh dengan tekanan, kehidupan sosial yang tidak selaras dengan nilai yang dimiliki individu dan secara simultan menimbulkan ketidakpuasan. Tekanan krisis tidak hanya berasal dari dalam dirinya, namun juga berasal dari keluarga, partner, teman-teman, dan lingkungan kerja atau kampus. Tekanan yang dialami menuntut individu harus berani dalam mengambil keputusan. namun disaat yang sama kekhawatiran atas resiko yang akan terjadi di luar ekspektasi membuat individu terjebak dalam situasi yang samar tanpa keputusan dalam ketidakpastian pada masa krisisnya.

b) Fase pemisahan

Fase ini merupakan respon internal yang mendorong individu untuk menarik dirinya dari zona yang dianggap tidak konstruktif dan berpindah pada situasi yang dianggap nyaman. Pada fase ini individu memiliki dorongan untuk membuat keputusan

seperti meninggalkan pekerjaan, pengalihan kehidupan sosial, atau mengakhiri sebuah hubungan. Fase ini merupakan fase puncak yang berdampak pada munculnya emosi negatif yang kuat seperti perasaan bersalah, malu, sedih, namun juga diimbangi oleh perasaan lega. Situasi tersebut namun menciptakan ketidaknyamanan dan dilema pada individu antara membuat keputusan yang merubah situasi dan perasaan negatif yang seakan berusaha menarik dirinya pada kehidupan yang lalu.

c) Fase pengambilan keputusan.

Banyak keputusan penting yang harus dibuat individu, seperti mencari pekerjaan baru atau mencari pengalaman baru dengan meninggalkan hubungan lama. Keputusan lain mungkin melanjutkan pendidikan, mulai mempelajari sesuatu yang baru atau meningkatkan kemampuan atau memutuskan untuk menjalin hubungan baru dengan orang lain.

d) Fase pembangunan ulang

Ini adalah fase dimana individu mulai membangun fondasi baru untuk hidup mereka sehingga dapat menentukan arah hidup mereka. Individu mulai merasa tenang dan puas dengan lingkungannya, yang membantunya merenungkan dirinya sendiri, tujuan dan pemaknaan hidup.

e) Memulai sesuatu yang baru

Fase ini dilakukan sesuai dengan prinsip hidup setiap orang, yang berpusat pada minat dan prinsip individu tersebut.

5. Ruang Masalah *Quarter-life crisis*

Nash dan Murray (2010) menjelaskan lebih rinci mengenai aspek-aspek kehidupan dari individu yang mengalami *quarter-life crisis*. Mereka menyoroti bahwa berbagai macam pernyataan

mengenai kehidupan individu ini dapat mempengaruhi masa-masa *emerging adulthood*.

a) Mimpi dan harapan

Individu menghadapi pertanyaan-pertanyaan tentang bakat mereka, pencapaian yang mungkin tidak tercapai pada usia tertentu, serta bagaimana memulai kehidupan mereka. Selain itu, mereka juga mempertimbangkan kemungkinan untuk menyelesaikan masalah percintaan dan pekerjaan secara bersamaan. Aspek-aspek ini menjadi bagian penting dari tantangan yang dihadapi individu dalam mengatasi *quarter-life crisis*, yang membutuhkan pemikiran dan refleksi mendalam untuk menavigasi masa transisi tersebut.

b) Tantangan akademis

Individu banyak mempertanyakan apakah pilihan mereka mengenai apa yang sedang mereka pelajari adalah pilihan yang tepat bagi masa depannya. Mereka juga mempertanyakan kemampuan diri mereka dalam mengatasi kebebasan saat di kampus dan perasaan jauh dari rumah pada saat yang sama. Pertanyaan akan kemampuan ini juga pada akhirnya akan menjadi sangat penting apabila pendidikan yang sedang ditempuh saat ini tidak dapat memenuhi mimpi dan harapan mereka nanti.

c) Religiusitas

Pada aspek ini, individu akan mempertanyakan antara agama dan tuhan, serta dirinya sendiri. Mereka akan mempertanyakan apakah agama yang dianut adalah pilihan yang tepat, mengapa terkadang mereka merasa begitu jauh dari tuhan, namun pada waktu lain mereka merasa tuhan begitu dekat dengan mereka. Lebih jauh lagi, individu akan mempertanyakan apakah mereka mampu menjadi sosok yang baik tanpa kehadiran tuhan.

d) Kehidupan pekerjaan dan karir

Individu akan mempertanyakan mengenai pekerjaan dan karirnya nanti. Mereka akan bertanya-tanya apakah mungkin

mereka mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan nilai atau prinsip hidup mereka. Selain itu, mereka juga akan mempertanyakan apakah mereka akan memilih pekerjaan berdasarkan minat mereka ataukah mencari pekerjaan yang dapat memberikan gaji yang banyak. Bahkan mereka akan meragukan kemampuan mereka untuk mengaktualisasikan diri, meskipun mereka sadar bahwa mereka memiliki potensi yang cukup.

e) Teman, Hubungan percintaan dan keluarga

Pada aspek ini, individu merasa kebingungan mengenai kehidupan hubungan interpersonal dengan orang lain. Mereka akan mempertanyakan mengapa begitu sulit untuk hidup seorang diri, namun disisi lain sulit untuk bertahan dalam satu hubungan, individu juga akan mempertanyakan apakah mereka layak untuk dicintai, serta untuk menemukan seseorang yang pantas dijadikan pendamping hidup. Dalam memulai hubungan pertemanan, mereka akan memikirkan siapa yang akan menjadi teman baik mereka, apakah mereka akan merasakan kecocokan, dan juga bagaimana mereka dapat menemukan seseorang yang dapat dipercaya.

f) Identitas diri

Individu akan memunculkan pertanyaan-pertanyaan mengenai identitas mereka dalam kehidupan. Pada masa ini, mereka akan bertanya-tanya tentang proses menjadi dewasa, yang terasa sangat mengancam namun di sisi lain juga menarik. Individu juga akan mulai mengkhawatirkan penampilan mereka, reaksi emosi, orientasi seksual, serta pilihan politik yang dapat mencerminkan identitas mereka.

B. Self-compassion

1. Definisi *Self-compassion*

Konsep *Self-compassion* diadaptasi dari filosofi Buddha oleh Neff (2003) tentang cara mengasihi diri sendiri seperti rasa iba saat

melihat orang lain menderita. Neff kemudian mengembangkan konsep *Self-compassion* menjadi konsep penelitian ilmiah. Menurut Neff (2003), *Self-compassion* melibatkan perasaan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri dan orang lain dengan cara non-defensif dan tidak menghakimi. *Self-compassion* juga mencakup keinginan untuk meringankan penderitaan, pemikiran untuk memahami penyebab penderitaan, serta tindakan dengan penuh belas kasih. Jadi, kombinasi motif, emosi, pemikiran dan perilaku inilah yang memunculkan *Self-compassion*.

Self-compassion adalah sikap perhatian dan baik hati pada diri sendiri saat mengalami masalah hidup atau melihat kekurangan diri, serta memahami bahwa penderitaan dan kegagalan dialami oleh semua orang. Neff (2003) menjelaskan bahwa orang dengan *Self-compassion* dapat nyaman dalam hubungan sosial dan menerima diri apa adanya. *Self-compassion* juga dapat meningkatkan kebijaksanaan dan kecerdasan emosi. Neff (2003) juga menyebut *Self-compassion* melibatkan kebutuhan menjaga kesehatan dan kesejahteraan diri serta mendorong perubahan hidup.

Individu dengan *Self-compassion* cenderung tidak menyalahkan diri sendiri saat gagal, memperbaiki kesalahan, mengubah perilaku tak produktif, menghadapi kegagalan dan tantangan baru. Mereka termotivasi secara intrinsik, bukan demi diterima lingkungan. *Self-compassion* juga membantu seseorang untuk tidak mencemarkan kekurangannya karena dia bisa memperlakukan diri dan orang lain dengan baik serta memahami ketidaksempurnaan manusia Neff (2003).

2. Aspek-aspek *Self-compassion*

Self-compassion memiliki aspek-aspek yang terdiri dari komponen yang dikembangkan oleh (K. Neff, 2003) pelopor lahirnya *Self-compassion* sebagai variabel keilmuan baru, yaitu :

a. Self kindness Vs Self Judgement

Self kindness adalah kemampuan seseorang untuk peduli dan memahami diri sendiri dibandingkan menghakimi diri sendiri atau *self-judgement* (K D 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 (Neff & Germer, 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, 2003). 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 tersakiti 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, 2003). 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 (K D 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. Manfaat *Self-compassion*

a. Emotional well being

Individu yang menerapkan *Self-compassion* cenderung merasakan emosi senang yang mendorong munculnya sikap optimis, memicu rasa ingin tahu serta memberikan dampak positif pada diri seseorang (Kristin D. Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007).

b. Hubungan interpersonal

Self-compassion memberikan kontribusi positif pada hubungan interpersonal individu. Penelitian yang dilakukan oleh Neff, Rude, & Kirkpatrick (2006) mengenai pasangan heteroseksual mendukung hal tersebut. Individu yang mempunyai *self-compassion* memiliki sifat peduli, mampu memahami serta mendukung pasangan disebabkan keduanya memiliki kemampuan mengelola emosi yang baik.

c. Kesehatan

self-compassion dapat memberikan manfaat untuk mengatasi kecemasan dan depresi, sehingga dapat membuat individu lebih peduli dan mengasihi dirinya sendiri, cenderung lebih bahagia, dan lebih optimis.

Beberapa manfaat *self-compassion* untuk mengurangi atau mengatasi masalah kesehatan mental yang dialami individu. Manfaat dari memahami *self-compassion* adalah seseorang akan berhenti menilai dirinya sebagai “baik” atau “buruk”. Seseorang dengan *self-compassion* dapat memperlakukan dirinya dengan kebaikan, perhatian dan kasih sayang.

B. Dukungan sosial

1. Definisi Dukungan sosial

Dukungan sosial didefinisikan sebagai keberadaan atau ketersediaan orang yang dapat diandalkan, orang yang memberikan perasaan peduli, penghargaan dan kasih sayang pada seseorang (Sarason et al., 1983) Dukungan sosial merupakan dukungan yang dirasakan dalam hubungan interpersonal atau antar pribadi, serta memiliki dukungan berbentuk memahami individu, memberi informasi, ataupun bantuan berupa barang atau materi, yang dapat membuat individu merasakan perasaan diterima dan dihargai saat menghabiskan waktu bersama. Adanya dukungan sosial dapat membantu individu menyangga potensi gangguan yang disebabkan oleh situasi stres (Lakey & Cohen, 2000;

Cohen & Wills, 1985). Zimet (1988) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat membuat depresi lebih rendah juga secara langsung dapat membantu individu dalam segala situasi.

Dukungan sosial adalah cerminan informasi yang didapatkan dari orang lain bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihormati dan dihormati. Informasi dukungan biasanya didapatkan dari orang-orang terdekat seperti teman, guru, pasangan dan keluarga (Reid & Taylor, 2015). Individu yang mendapatkan dukungan sosial dapat membantu dalam menghadapi stres dan lebih efektif dalam strategi *coping* (Reid & Taylor, 2015)

Dukungan sosial merupakan interaksi fisik maupun psikis dari orang-sekitar yang akan membuat yakin dalam menjalani hidup (Oktaviani & Soetjningsih, 2023). Kuantitas dukungan sosial akan bertambah atau berkurang sesuai dengan banyaknya interaksi sosial seseorang dengan orang-orang terdekat di sekelilingnya.

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis individu, khususnya dalam menghadapi stres dan tantangan hidup. Berdasarkan beberapa teori yang dijelaskan sebelumnya, peneliti menggunakan teori Sarafino tahun 2011. Menurut sarafino (2011) dalam bukunya *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, dukungan sosial didefinisikan sebagai “Kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia untuk seseorang dari orang lain atau kelompok.” Dalam konteks ini, dukungan sosial dapat berupa kenyamanan emosional, bantuan praktis, atau apresiasi yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu. Sarafino (2011) menjelaskan bahwa seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar cenderung merasa lebih dicintai, dihargai, dan diakui oleh kelompok sosialnya, baik dari keluarga maupun teman. Dukungan ini dapat berupa tindakan konkret seperti pemberian nasihat atau informasi, serta dukungan emosional yang dapat meningkatkan perasaan diterima, dihargai, dan diakui dalam lingkungannya.

Berdasarkan teori-teori dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini, peneliti ingin melihat pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* dan bagaimana pengaruh dukungan sosial terhadap individu dengan *self-compassion* yang tinggi dapat menurunkan tingkat *quarter-life crisis* pada dirinya. Dukungan sosial yang diberikan, baik secara verbal maupun nonverbal melalui interaksi sosial yang positif, menghasilkan dampak positif berupa nasihat, perhatian, kasih sayang, dan bantuan nyata lainnya yang membuat seseorang merasa dicintai, diterima, dan dihargai dalam kehidupannya. Individu yang mendapatkan dukungan dari lingkungan sosialnya akan lebih mudah mengatasi masalah masalah yang di hadapi, sehingga berpotensi mengurangi dampak negatif dari *quarter-life crisis* khususnya pada masa krisis emosional yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

2. Bentuk Dukungan sosial

Sarafino & Smith (2011) membagi Dukungan sosial dalam empat bentuk yaitu:

1) *Tangible* atau dukungan instrumental.

Sarafino & Smith (2014) menyebutkan bahwa dukungan *tangible/instrumental* merupakan bantuan nyata atau dukungan alat yang diberikan secara langsung untuk memfasilitasi kebutuhan individu yang memerlukan dukungan.

2) *Informational support*

Dukungan informasi merupakan bentuk dukungan informasi menyediakan informasi seperti nasihat, arahan, saran atau umpan balik sesuai yang dibutuhkan individu.

3) *Emotional or esteem support* atau dukungan emosional

Dukungan emosional mencakup ekspresi empati, kepedulian, rasa dicintai, kenyamanan, dan perhatian (Sarafino & Smith 2011).

4) *Companionship support*

Dukungan penghargaan merupakan bentuk *companionship support* mengacu pada ketersediaan orang lain untuk meluangkan waktu dan menemani individu, sehingga memberi rasa memiliki kelompok sosial dengan minat yang sama.

3. Aspek-aspek Dukungan sosial

Dukungan sosial mempunyai bentuk yang terbagi dalam beberapa bentuk mulai dari dukungan moral sampai dukungan yang bersifat materil. Dukungan sosial mempunyai lima bentuk (Sarafino & Smith, 2011), yaitu:

a) Dukungan Emosional/ *Emotional Support*

Dukungan emosional atau penghargaan mencakup perhatian, empati, kepedulian, penghargaan positif dan dorongan motivasi. Dukungan sosial ini memberikan kenyamanan, perasaan memiliki dan dicintai terhadap seseorang saat keadaan stress.

b) Dukungan penghargaan/ *esteem support*

Dukungan penghargaan merupakan salah satu bentuk dukungan yang diperoleh dari ekspresi positif seseorang yang menunjukkan persetujuan atau validasi dari pemikiran atau ide atau perasaan yang sedang dialaminya dengan membandingkan individu lain yang mungkin sedang mengalami perasaan yang sama atau lebih buruk. Individu yang mendapatkan dukungan penghargaan akan memperoleh perasaan berharga, kompeten dan bermakna atas dirinya sendiri.

c) Dukungan instrumental/ *tangible support*

Dukungan instrumental merupakan dukungan yang berkaitan dengan bantuan seseorang secara langsung seperti meminjamkan uang, menolong untuk mendapatkan pekerjaan dan menolong dalam melakukan pekerjaan. Dukungan ini membutuhkan materi dan kesediaan dalam membantu seseorang agar memudahkan pekerjaannya.

d) Dukungan informasi/ *informational support*

Dukungan informasi meliputi dorongan nasihat, saran, arahan dan umpan balik dalam merespons sesuatu yang dilakukan seseorang.

Dukungan ini diberikan untuk memudahkan seseorang menuntaskan suatu permasalahan yang dihadapi. Biasanya dukungan informasi diberikan oleh orang-orang terdekat seperti keluarga maupun profesional lainnya.

e) Dukungan jaringan sosial/ *network support*

Dukungan kelompok melibatkan ketersediaan orang lain yang bisa menghabiskan waktu bersama sehingga memunculkan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok yang saling menghargai minat dan kegiatan sosial. Seseorang yang mempunyai dukungan kelompok akan merasa diterima dengan kelompoknya sehingga kebutuhan terhadap Dukungan sosialnya terpenuhi.

4. Faktor-faktor Dukungan sosial

Myers (2012) menyebutkan bahwa dukungan positif yang diberikan oleh seseorang dipengaruhi oleh tiga faktor penting yaitu:

- a) Empati, merupakan kondisi psikologis seseorang dimana perasaan dan pikirannya seolah-olah ditempatkan pada pikiran dan perasaan orang lain. Hal ini bertujuan untuk meringankan beban dan menambah kesejahteraan orang lain.
- b) Norma dan nilai sosial, digunakan sebagai pedoman seseorang dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas kewajibannya.
- c) Pertukaran sosial adalah hubungan timbal balik antara seseorang dengan orang lain seperti kasih sayang, cinta, pelayanan dan informasi. Seseorang akan merasa puas dengan hubungan interpersonalnya jika mendapatkan keseimbangan dalam pertukaran sosialnya.

D. Pengaruh *Self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis*.

Berdasarkan teori Robbins & Wilner tahun (2001) *quarter-life crisis* merupakan fenomena kompleks yang melintasi berbagai dimensi perkembangan psikologis individu. Sebuah fase ketidakstabilan emosi yang terjadi pada usia 18-29 tahun menyebabkan terjadinya perubahan konstan karena banyaknya pilihan hidup dan tantangan di masa depan yang belum

jelas sehingga menyebabkan panik dan cemas yang berlebihan. Menurut Atwood & Scholtz (2008), seseorang di usia 20-an tahun yang mengalami *quarter-life crisis* memiliki karakteristik emosional yang ragu dengan kemampuan sendiri, merasa terisolasi, tidak berdaya dan takut mengalami kegagalan. Jika individu mempersiapkan diri dengan baik, ia dapat melewatinya dan siap menjadi dewasa. Namun beberapa orang akan merasa fase ini sangat berat dan penuh kegelisahan yang tidak bisa diatasi serta belum siap tumbuh dewasa.

Dalam perspektif teori perkembangan psikososial erik erikson dalam bukunya yang berjudul "*Childhood and Society*" Tahun (1963), fase usia 18-29 tahun termasuk dalam tahap "*Intimacy vs Isolation*", dimana individu menghadapi krisis identitas dan pencarian makna hidup yang signifikan. Pada tahap ini, *self-compassion* berperan penting sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu mengatasi ketidakpastian dan tekanan sosial yang kompleks. Menurut Neff (2003) Individu dengan *self-compassion* yang tinggi mampu menghadapi masalah dengan tenang dan mengambil keputusan yang tepat pada situasi krisis. Hal ini didukung dengan penelitian mutakhir menunjukkan bahwa adanya *self-compassion* berkorelasi dengan perubahan signifikan dalam sistem saraf. Sebagaimana dijelaskan oleh Neff & Germer (2013) mengemukakan bahwa *self-compassion* dapat menurunkan aktivasi amigdala saat menghadapi stress, meningkatkan regulasi emosi melalui sistem saraf parasimpatetik, dan mendorong produksi hormone oksitosin yang secara langsung menurunkan respon kortisol.

Dalam kerangka teori Neff (2003), *self-compassion* dibangun melalui tiga aspek fundamental: *self-kindness*, *common humanity* and *mindfulness*. *Self-kindness* mendorong individu bersikap lembut pada diri sendiri saat menghadapi kegagalan atau kesulitan, mengalihkan fokus dari kritik destruktif menuju penerimaan yang mengarah pada perkembangan individu. *Common humanity* menghadirkan kesadaran bahwa penderitaan dan ketidaksempurnaan merupakan bagian universal dari pengalaman

manusia, sehingga mengurangi perasaan terisolasi yang kerap dialami individu khususnya mahasiswa tingkat akhir. Aspek *mindfulness* dalam teori neff memungkinkan individu mengobservasi pengalaman internal tanpa judgemental berlebihan. Dalam konteks *quarter-life crisis*, pendekatan ini membantu mahasiswa mengeksplorasi pikiran dan perasaan yang muncul selama fase transisi, tanpa terperangkap dalam dampak negatif kecemasan dan keraguan. *Mindfulness* menghadirkan ruang kesadaran yang memungkinkan pengambilan keputusan lebih jernih dan adabtif.

Penelitian ini menggunakan variabel dukungan sosial mengacu teori dukungan sosial sarafino (2014), teori ini memperluas pemahaman mengenai konsep dukungan sosial dalam konteks kesehatan psikologi dalam buku yang berjudul "*Health psychology: Biopsychosocial Interactions.*", sarafino menguraikan pengaruh dukungan sosial terhadap kesehatan fisik dan mental, termasuk bagaimana dukungan sosial dapat menjadi pelindung (*buffer*) terhadap stres. Sarafino mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan fisik, emosional, informasi, atau material yang diperoleh individu dari jaringan sosialnya, seperti keluarga, teman, atau komunitas. Peran dukungan sosial dalam pemecahan masalah pada penelitian ini juga didasari oleh teori Cohen & Wills (1985), menjelaskan dukungan sosial beroperasi melalui dua mekanisme utama yaitu sebagai efek *buffer* yang melindungi individu dari dampak negatif stres, dan efek langsung yang memberikan sumber daya emosional. Penelitian sebelumnya menunjukkan dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi *quarter-life crisis* (Mutiara, 2018). Dukungan sosial dan emosional dari keluarga, teman dan dosen penting bagi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami *quarter-life crisis* (Renk & Smith, 2007). Dukungan sosial dalam konteks *quarter-life crisis* tidak sekadar memberikan bantuan emosional, melainkan berfungsi sebagai sistem penyangga dan sumber daya instrumental.

Self-compassion dan Dukungan sosial memiliki peranan yang cukup besar dalam mempengaruhi *quarter-life crisis*. *Self-compassion* berperan

sebagai mekanisme internal yang memungkinkan individu menghadapi ketidakpastian dengan positif, sementara dukungan sosial menyediakan infrastruktur eksternal yang mendukung proses adaptasi. Hal ini dijelaskan dalam model ekologis perkembangan Bronfenbrenner pada tahun (1977) yang menjelaskan bahwa perkembangan individu dipengaruhi lingkungan sosial dan melalui interaksi multisystem: Mikrosistem (keluarga dan pertemanan langsung), mesosistem (jaringan sosial akademik), ekosistem (Lingkungan institusional) dan makrosistem (budaya dan norma sosial). Model perkembangan Bronfenbrener ini memberikan kerangka komprehensif untuk memahami interaksi kompleks yang mempengaruhi *quarter-life crisis*. Dukungan sosial dan *self-compassion* berinteraksi dinamis di berbagai level sistem ini untuk membentuk resiliensi psikologis. Dukungan empiris dari berbagai penelitian memperkuat argumen tentang peran *self-compassion* dan dukungan sosial dalam mempengaruhi *quarter-life crisis*. Dalam penelitian sorios tahun (2014) membuktikan bahwa *self-compassion* dapat menurunkan prokrastinasi akademik, sementara dukungan sosial mengatasi stress akademik (Terrell, Stanton, Hamadi, 2024).

Penelitian ini meneliti fenomena *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hal tersebut pernah dijelaskan arnett (2004) tentang masa *emerging adulthood* menjelaskan adanya kompleksitas yang memicu krisis emosional pada transisi individu menuju dunia pekerjaan. Transisi perkuliahan ke dunia pekerjaan merupakan tahapan kritis dalam perkembangan karir individu yang secara signifikan berkontribusi terhadap kompleksitas *quarter-life crisis*. Hal ini di jelaskan oleh teori transisi karir Schlossberg (2005) menjelaskan dalam bukunya yang berjudul "*Counseling Adults in Transition*" menjelaskan bahwa perpindahan ini melibatkan empat dimensi utama adaptasi: situasi (*Situation*), Individu (*Self*), dukungan (*Support*), dan strategi koping (*coping strategies*).

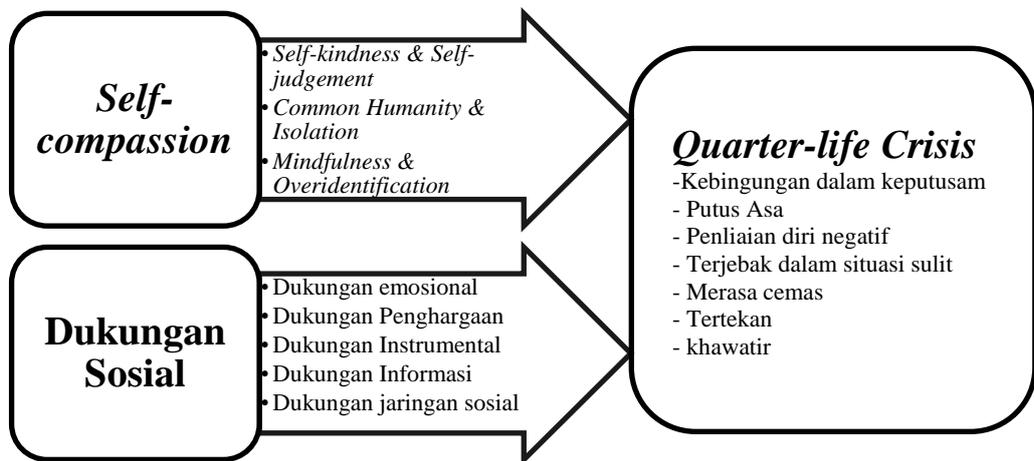
Dalam konteks situasional, mahasiswa menghadapi transformasi di lingkungan akademis yang terstruktur menuju ekosistem profesional

pekerjaan yang penuh ketidakpastian. Transisi ini tidak sekedar perpindahan fisik, melainkan perubahan identitas dari peran mahasiswa menjadi profesional pemula. Hal ini seringkali menimbulkan kecemasan akan kesesuaian kompetensi, ekspektasi pasar kerja, dan kemampuan berkompetisi. Hal ini dijelaskan oleh teori perkembangan karir Donald E. Super (1969) memandang transisi ini sebagai tahap eksplorasi, dimana individu mulai mengintegrasikan konsep diri dan realitas pekerjaan. Proses ini melibatkan negosiasi identitas profesional dan kemampuan yang dimiliki individu, yang sering kali menimbulkan konflik internal antara harapan ideal dan batasan aktual.

Self-compassion berperan krusial dalam membantu individu menerima keterbatasan dan ketidaksempurnaan selama masa transisi. Secara empiris studi Tomlinson (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki capital psikologis tinggi termasuk *self-compassion*, resiliensi, dan *optimism*, lebih mudah melakukan adaptasi di pasar kerja. Mereka mampu mengintegrasikan ketidakpastian sebagai peluang pengembangan dibandingkan menganggap situasi tersebut sebagai ancaman. Demikian pula, mahasiswa yang mendapat Dukungan sosial dari keluarga dan teman akan merasa memiliki backup sistem yang kuat, sehingga mereka tidak mudah terpuruk dan putus asa saat menghadapi *quarter-life crisis* (Robinson, 2018). Oleh karena itu, peran *self-compassion* dan dukungan sosial dalam melewati fase transisi ini sangat dibutuhkan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis dan mengurangi kecemasan serta depresi, yang merupakan karakteristik individu yang mengalami *quarter-life crisis*.

Penelitian ini peneliti mengangkat variabel dukungan sosial dan *self-compassion* sebagai solusi yang dapat mengubah dampak *quarter-life crisis* yang bersifat destruktif dan ditakuti, menjadi momentum metamorfosis mahasiswa tingkat akhir dalam mempersiapkan diri menuju kehidupan sebenarnya. Hasil penelitian ini perlu ditindaklanjuti dengan pengembangan

program untuk meningkatkan dukungan sosial dan *self-compassion* mahasiswa tingkat akhir. Perguruan tinggi perlu merancang kurikulum yang tidak sekedar mendorong kemampuan akademis mahasiswa, tetapi juga membekali mahasiswa dengan kemampuan adaptasi, management diri dengan program pendampingan seperti workshop pengembangan karir, dan kolaborasi dengan industri dalam memitigasi fenomena *quarter-life crisis*. Berdasarkan landasan teori yang telah dijelaskan maka kerangka konseptual pada penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut :



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian landasan teori dan masalah penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

H1= *Self-compassion* mempunyai pengaruh terhadap *quarter-life crisis*

H2= Dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap *quarter-life crisis*

H3= *Self-compassion* dan dukungan sosial mempunyai pengaruh terhadap *quarter-life crisis*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis regresi linear sederhana dan regresi linear berganda. Data yang digunakan pada penelitian ini adalah data primer yang diperoleh langsung dari sumber informasi yaitu responden menggunakan metode kuesioner yang kemudian data digunakan sebagai sampel.

Skala yang digunakan untuk melakukan pengukuran dalam menyusun kuesioner adalah skala *likert* yang digunakan untuk mengukur perilaku, asumsi, dan sudut pandang seorang individu maupun sekelompok individu perihal fenomena sosial, dengan rentang skala 1 (Sangat tidak setuju) sampai skala 4 (Sangat setuju) (Prof. Dr. Sugiyono, 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana Tingkat *self-compassion*, dukungan sosial, dan tingkat *quarter-life crisis* mahasiswa akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, untuk melihat bagaimana pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial dapat mempengaruhi *quarter-life crisis* menggunakan uji regresi linear sederhana, dan menganalisis pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial (variabel independen) mempengaruhi *quarter-life crisis* (variabel dependen) menggunakan analisis regresi linear berganda. Dengan pengujian variabel *self-compassion* dan dukungan sosial dalam model regresi, penelitian ini akan mengevaluasi sejauh mana pengaruh variabel *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis*.

Penelitian ini dilakukan di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan populasi yang merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2020 semua jurusan yang ada di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian ini merujuk pada atribut, nilai atau karakteristik dari individu, objek atau pekerjaan yang memiliki variasi. Variasi inilah yang mendorong peneliti untuk mempelajari dan kemudian menarik kesimpulan (Sugiyono, 2012). Penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu :

1. Variabel Terikat atau *dependent variabel*

Variabel terikat pada penelitian ini adalah *quarter-life crisis*. Variabel terikat dikenal juga sebagai variabel konsekuen, output atau kriteria, adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dengan demikian, variabel terikat memiliki hubungan yang erat dengan variabel bebas (Sugiyono, 2019).

2. Variabel bebas atau *independen variabel*

Pada penelitian ini menggunakan *self-compassion* dan dukungan sosial sebagai variabel bebas. Variabel bebas juga disebut sebagai variabel prediktor, *antecedent*, eksogen dan stimulus (Sugiyono, 2019).

C. Definisi Operasional

Definisi operasional merujuk pada petunjuk yang menjelaskan bagaimana suatu variabel dapat diukur atau di operasionalisasikan. Definisi operasional memiliki peran penting dalam penelitian, karena berfungsi sebagai pedoman atau acuan untuk mengukur variabel penelitian secara empiris (Sugiyono, 2019)

1. *Quarter-life crisis*

Quarter-life crisis merupakan krisis emosional yang dialami individu pada fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada fase ini, individu mengalami perubahan emosional berupa perasaan cemas, putus asa, tertekan dan tidak berdaya. Instrumen skala *quarter-life crisis* pada penelitian ini mengacu pada teori Robbins dan Wilner (2001) terdapat 7 aspek yang meliputi *quarter-life crisis*, yaitu keraguan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif,

perasaan terjebak pada situasi sulit, kecemasan, perasaan tertekan, dan kekhawatiran terkait hubungan interpersonal.

2. *Self-compassion*

Kristin Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai sikap penuh perhatian dan pemahaman kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan atau kegagalan. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk menghadapi aspek diri yang menyakitkan dengan kehangatan dan pemahaman diri, bukan dengan penilaian. *Variabel self-compassion* yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada teori Neff (2003) yang mengandung aspek-aspek *favorable* seperti *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* juga terdapat aspek-aspek *unfavorable* seperti *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification*.

3. Dukungan sosial

Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial didefinisikan sebagai suatu proses yang menggambarkan keberadaan hubungan interpersonal yang memberikan bantuan instrumental, bantuan emosional, dan bentuk dukungan lainnya yang dapat membantu individu dalam menghadapi stress dan tantangan kehidupan. Dukungan sosial diukur dengan skala yang mengacu pada aspek-aspek pada teori Sarafino berupa aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan persahabatan yang diterima individu dari orang lain.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penelitian ini menetapkan populasi mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan tahun 2020 berjumlah 3893 Mahasiswa tingkat akhir. Data diperoleh dari Bagian Akademik Pusat Kemahasiswaan UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada tahun 2024.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik tertentu. Sampel yang diambil harus berkaitan dan sesuai dengan karakteristik populasinya, maka bisa mempersentasikan populasi (Sugiyono, 2012). Penentuan ukuran sampel pada penelitian ini menggunakan tabel ISAAC dan Michael dari populasi dengan tingkat kesalahan 10%. Peneliti memilih tabel penentuan sampel ISAAC dan Michael sebagai panduan untuk menentukan ukuran sampel minimum yang representatif untuk menggambarkan populasi secara keseluruhan. Penggunaan taraf kesalahan 10% membantu menentukan jumlah sampel yang lebih kecil tanpa mengurangi representasi data secara signifikan serta memberikan kompromi antara efisiensi pengumpulan data dan akurasi hasil penelitian dengan efisiensi waktu, biaya dan tenaga. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah 3.893 maka peneliti mengambil perhitungan sampel, dengan nilai kelonggaran 10% yang menghasilkan 251 responden.

Adapun kriteria sampel pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2020 yang sedang berada pada tahap pengerjaan skripsi yang berusia 20 tahun sampai 25 tahun pada fase *emerging adulthood* yang merupakan mahasiswa tingkat akhir.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan suatu metode untuk memperoleh dan mengumpulkan data penelitian ini dengan menggunakan instrumen penelitian (Sugiyono, 2012). Instrumen adalah suatu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data yang digunakan oleh peneliti agar data terkumpul dan sistematis (Arikunto, 2010). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala adalah sekumpulan pertanyaan yang diberikan kepada subjek penelitian untuk memperoleh data atau informasi subjek yang mengungkapkan konstruk psikologi (Azwar, 2011).

Pada penelitian ini, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala Likert, yang berisi pernyataan sikap yaitu sesuatu pernyataan mengenai objek sikap (Azwar, 2011). Skala terdiri dari empat pilihan respon : Sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Setiap respon memiliki bobot nilai yang berbeda, begitu juga dengan jenis aitem *favorable* dan *unfavorable* yang digambarkan dalam tabel 3.1 berikut :

Tabel 3. 1 Blueprint Model Skala Likert

Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen kuesioner Skala *quarter-life crisis*, skala *self-compassion* dan skala dukungan sosial berdasarkan aspek masing-masing skala. Peneliti menggunakan *google form* untuk membagikan kuesioner penelitian secara online. Berikut skala penelitian yang digunakan:

1. Skala *Quarter-life crisis*

Skala yang digunakan untuk mengukur *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini merupakan adopsi skala yang pernah digunakan oleh Habibie (2019) yang diadaptasi dari teori Robbins dan Wilner (2001) dengan 7 aspek, yaitu keraguan dalam mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri negatif, perasaan terjebak pada situasi sulit, kecemasan, perasaan tertekan, dan kekhawatiran terkait hubungan interpersonal. Penelitian ini menggunakan skala Likert dengan total 18 aitem pernyataan yang dijawab dengan 4 opsi tanggapan: sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Semakin tinggi skor yang didapatkan, maka semakin tinggi tingkat *quarter-life crisis* yang dialami individu.

Tabel 3. 2 *Blueprint Skala Quarter-life crisis*

No	Aspek	Indikator	Aitem		Nomor	Total
			Favorable	Unfavorable		
1.	Kebingungan dalam mengambil keputusan	Ragu untuk menentukan pilihan Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	Saya bingung apa yang akan saya lakukan setelah wisuda Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karir saya	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan (8)	1, 8, 14	3
2	Putus asa	Merasa sia-sia melakukan sesuatu Merasa gagal dalam hidup	Saya tidak bisa melakukan banyak hal untuk mempengaruhi masa depan saya Rasanya ingin menyerah ketika apa yang saya inginkan tidak sesuai ekspektasi	Saya tetap optimis walaupun banyak kegagalan yang dihadapi (15)	2, 9, 15	3
3	Penilaian diri negatif	Berlebihan dalam menganalisis diri Merasa tidak puas dalam hidupnya	Saya merasa malu dengan diri saya Saya merasa tidak ada yang istimewa dalam diri Saya merasa insecure ketika melihat pencapaian teman	Saya menerima segala kekurangan dalam diri (3)	17, 10, 5, 3	4
4	Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi menjenuhkan dan sulit Kesulitan dalam menentukan tujuan hidup	Saya merasa lelah dengan harapan yang tidak sesuai ekspektasi	Saya tidak memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang tidak mampu saya lakukan (11)	4, 11	2
5	Merasa cemas	.Kawatir dengan masa depan secara berlebihan	Saya sering overthinking dengan apa yang akan terjadi pada masa depan	Saya tidak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang sesuatu di luar kendali saya. (18)	6, 12, 18	3
6	Tertekan	Merasa tertekan hidup semakin berat	Saya merasa tertekan ketika ditanya pertanyaan karir, pernikahan dll			
7	Khawatir dengan relasi interpersonal	Khawatir akan hubungan Teman, keluarga dan pasangan	Saya khawatir mengecewakan karena tidak sesuai harapan keluarga Saya merasa khawatir ketika saya belum memiliki pasangan	Saya merasa sedih karena circle pertemanan semakin menghilang dengan kesibukan masing masing	7,16, 13	3

Total	12	6	18
-------	----	---	----

2. Skala *Self-compassion*

Skala *Self-compassion* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adopsi skala yang digunakan dalam penelitian (Khilmiyatuz Zuhriyah, 2021) yang diadaptasi dari *Self-compassion scale* (SCS) berdasarkan teori yang dipaparkan oleh Neff dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia (Sugianto et al., 2020). Peneliti mengadopsi skala tersebut karena skala telah terbukti efektif pada lokasi penelitian dan karakteristik responden yang sama, ini menunjukkan bahwa skala tersebut relevan dan dapat diterima dalam konteks serupa dan telah teruji secara statistic. Terdapat 26 Item dibedakan menjadi *favorable* dan *unfavorable*. Berikut Tabel 3.3 *blueprint self-compassion*:

Tabel 3. 3 *Blueprint* Skala *Self-compassion*

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah item
			Favorable	Unfavorable	
<i>Self-compassion</i>	<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
	<i>Self Judgement</i>	1. Memberikan penilaian buruk terhadap diri sendiri 2. Meremehkan diri sendiri		1, 8, 11, 16, 21	5
	<i>Common Humanity</i>	1. Mengakui ketidaksempurnaan dan kegagalan dialami oleh semua manusia 2. Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami	3,7,10, 15		4
	<i>Isolation</i>	1. Merasa satu satunya orang yang mengalami kesusahan		4,13, 18, 25	4
	<i>Mindfulness</i>	1. Menerima segala permasalahan dengan ketenangan dan seimbang 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan 3. Melihat permasalahan dengan perspektif yang lebih luas	9,14,17, 24		4

<i>Over-Identification</i>	1. Terlalu melebih lebihkan situasi yang menyedihkan	2,6,20,22	4
	2. Larut dalam situasi yang menyakitkan		
Jumlah item			26

3. Skala Dukungan sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adopsi dari skala yang pernah dilakukan pada penelitian (Ilmiah, 2022) Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial pada penelitian ini mengacu pada aspek-aspek berdasarkan teori Sarafino (2011), yakni *emotional support* (dukungan emosional), *informational support* (dukungan informasi), *appraisal support* (dukungan penghargaan), *instrumental support* (dukungan instrumen) dan dukungan jaringan sosial. Peneliti mengadopsi skala tersebut karena skala telah terbukti efektif pada lokasi penelitian dan karakteristik responden yang sama, ini menunjukkan bahwa skala tersebut relevan dan dapat diterima dalam konteks serupa dan telah teruji secara *statistic*. Penyusunan skala ini terdapat 14 item yang terdiri dari item *favorable* dan *unfavorable*.

Tabel 3. 4 Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Nomor	Total
		Favorable (F)	Unfavorable (UF)		
Dukungan emosional	Perhatian peduli empati dan kasih sayang	Perhatian dari keluarga membuat saya nyaman	Keluarga seringkali membandingkan saya dengan saudara lain	1,13,11	3
		Disaat saya mengalami kesulitan, teman-teman banyak yang peduli			
Dukungan penghargaan	Menghargai Diterima Penilaian positif	Keluarga saya selalu menghargai keputusan dan pencapaian saya	Keluarga saya selalu mencemooh ketika saya mengalami kegagalan Teman-teman kurang menghargai pendapat saya	7, 9, 10	3
Dukungan instrumental	Bantuan berupa materi Bantuan berupa Tindakan	Dosen pembimbing membantu Ketika saya mendapat kesulitan dalam skripsi	Teman-teman tidak mau membantu saya dalam skripsi	12, 14, 8	3
		Orang tua selalu memfasilitasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses Menyusun skripsi.			

Dukungan Informatif	Membantu menyelesaikan masalah Memberikan nasihat atau bimbingan	Dosen pembimbing memberikan informasi yang diperlukan untuk skripsi saya. Saya mendapat nasihat dari keluarga jika saya melakukan kesalahan	Saya tetap melakukan apa yang saya inginkan tanpa mendengarkan nasihat orang lain	3, 6, 5 3
Dukungan jaringan Sosial	Ikut aktif dalam kelompok Memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok	Teman-teman selalu mengingatkan saya untuk tidak menunda merevisi skripsi setelah bimbingan	Circle pertemanan semakin hilang sehingga saya semakin jarang berinteraksi Dengan teman-teman.	2, 4 2
Jumlah		8	6	14

G. Validitas dan Reliabilitas Data

1. Uji validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti keabsahan dan keakuratan skala yang diukur. Data akan menjadi lebih akurat apabila mempunyai validitas yang tinggi sehingga menghasilkan gambaran variabel yang cermat. Apabila data yang dihasilkan tidak akurat akan membuat validitas rendah. Validitas mempunyai konsep yang mengacu pada kelayakan, kecermatan dan ketepatan (Azwar, 2011)

Penelitian ini menggunakan korelasi product moment untuk menguji validitas menggunakan komputer seri program SPSS (statistical product and service solution) 26 for windows dalam proses perhitungan validitas. Item bisa dikatakan valid apabila mempunyai nilai r hitung $> r$ tabel dan korelasi r_{xy} (corrected item) dengan total correlation 0,3 ($r \geq 0,30$). Akan tetapi jika jumlah yang diinginkan belum tercapai, maka bisa diturunkan menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2011). Berikut hasil validitas menggunakan program SPSS 26 for windows. Berdasarkan hasil pengujian validitas yang dilakukan pada penelitian yang dilakukan oleh Habibie (2019) berikut hasil validitas menggunakan program *SPSS Statistics*:

Tabel 3. 5 Validitas Skala *Self-compassion*

Variabel	Aspek	Nomor Aitem
----------	-------	-------------

		Valid	Tidak valid	Jumlah aitem 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
				24

Berdasarkan tabel 3.5 diatas terdapat dua item tidak valid pada skala *self-compassion*, yakni nomor item 18 pada aspek *isolation* dan 22 pada aspek *mindfulness*. 24 aitem valid pada skala *Self-compassion*, item valid digunakan sebagai instrumen alat ukur penelitian. Penelitian juga melakukan uji validitas untuk skala *quarter-life crisis*. Dibawah ini merupakan tabel uji validitas *quarter-life crisis*:

Tabel 3. 6 Validitas Skala *Quarter-life crisis*

Aspek	Indikator	Aitem	Koefisien korelasi	Ket
1. Kebingungan dalam mengambil keputusan	Ragu untuk menentukan pilihan.	1	0.555	Valid
	Mempertanyakan keputusan yang telah diambil.	2	0.552	Valid
	Merasa yang dilakukan sia-sia.	3	0.241	Valid
	Merasa gagal dalam hidup	4	0.581	Valid
2. Putus Asa	Merasa gagal dalam hidup	5	0.592	Valid
	Berlebihan dalam menganalisis diri	6	0.589	Valid
3. Penilaian diri negatif	Merasa tidak puas dalam hidupnya	7	0.513	Valid
	Kesulitan dalam menganalisis diri	8	0.470	Valid
4. Terjebak dalam situasi yang sulit	Merasa tidak puas dalam hidupnya.	9	0.451	Valid
		10	0.497	Valid
		11	0.076	Gugur
5. Merasa cemas	Khawatir yang berlebihan	12	0.508	Valid
		13	0.325	Valid
6. Tertekan	Merasa tertekan hidup semakin berat	14	0.586	Valid
		15	0.136	Gugur
7. Khawatir dengan hubungan interpersonal	Khawatir akan hubungan dengan teman, keluarga dan pasangan	16	0.368	Valid
		17	0.652	Valid
		18	0.148	Gugur
Jumlah keseluruhan		18		Valid

Berdasarkan tabel 3.6 tersebut menjelaskan terdapat 3 aitem gugur dan 15 aitem yang valid dari jumlah total 18 aitem. Pernyataan ini bisa

ditarik kesimpulan bahwa aitem mewakili ke 7 aspek variabel *quarter-life crisis*.

Tabel 3. 7 Validitas Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem	Koefisien korelasi	Ket
1. Dukungan emosional	Perhatian	1	0.657	Valid
	Peduli	2	0.483	Valid
	Empati dan kasih sayang	3	0.783	Valid
2. Dukungan Penghargaan	Menghargai	4	0.172	Gugur
	Diterima	5	0.062	Gugur
	Penilaian positif	6	0.597	Valid
3. Dukungan instrumental	Bantuan berupa materi	7	0.638	Valid
	Bantuan berupa Tindakan	8	0.607	Valid
		9	0.485	Valid
4. Dukungan informasi	Membantu menyelesaikan masalah	10	0.438	Valid
	Memberikan nasehat atau bimbingan	11	0.191	Gugur
		12	0.524	Valid
5. Dukungan jaringan sosial	Ikut aktif dalam kelompok	13	0.569	Valid
	Memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok	14	0.524	Valid
Jumlah keseluruhan		14		Valid

Pada tabel 3.7 diatas menjelaskan bahwa terdapat 3 aitem yang gugur dalam uji validitas skala dukungan sosial. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa aitem skala dukungan sosial pada penelitian ini memiliki 11 aitem valid karena mewakili 5 aspek variabel dukungan sosial. Rentang nilai koefisien pada uji validitas skala dukungan sosial penelitian ini berada diatas 0.202

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* artinya dipercaya. Maka reliabilitas adalah mengetahui sejauh mana alat ukur bisa dipercaya. Hal ini berkaitan dengan hasil pengukuran yang konsisten dan keakuratan hasil pengukuran skala. Dalam pengukuran memperoleh hasil yang dipercaya jika pengukuran dilakukan berulang ada subjek yang sama dan memperoleh hasil yang relatif sama dengan aspek yang berubah pada diri subjek. Pengukuran tidak dapat dikatakan reliabel apabila terjadi perubahan yang

signifikan dalam waktu ke waktu. Sehingga pengukuran yang tidak reliabel tidak bisa dikatakan akurat.

Penelitian ini menggunakan pendekatan konsisten internal dengan menggunakan prosedur *Alpha Cronbach* dalam koefisien *alph*. Koefisien korelasi antara 0 dan 1,00 yang mana bisa dikatakan reliabel jika nilainya >0.06. Alat tes yang digunakan dalam penelitian ini akan semakin reliabel apabila koefisien korelasi semakin tinggi mendekati 1 (Azwar, 2011). Rumusnya adalah sebagai berikut :

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(\frac{\sum \sigma \frac{2}{b}}{\sigma \frac{2}{1}} \right)$$

- R11 : Reliabilitas instrumen
- K : Banyaknya butiran pertanyaan atau soal
- $\sum a \frac{2}{b}$: Jumlah varians butiran
- $\sum a \frac{2}{1}$: Varians total

Penelitian ini menghitung rumus reliabilitas menggunakan bantuan program *SPSS Statistics 29 for Windows*.

Tabel 3. 8 Hasil Uji Reliabilitas Skala

Variabel	Jumlah item awal	Jumlah item valid	Koefisien alpha	Ket
<i>Quarter-life crisis</i>	18	15	0.667	Reliabel
<i>Self-compassion</i>	24	21	0.885	Reliabel
Dukungan sosial	14	11	0.714	Reliabel

Berdasarkan tabel 3.8 diatas bisa diketahui nilai reliabilitas pada variabel penelitian ini memperoleh alpha pada masing masing variabel yaitu 0.667 pada variabel *quarter-life crisis*, 0.885 Pada variabel *self-compassion* dan 0.714 pada variabel dukungan sosial. Hal itu menunjukkan bahwa nilai alpha Cronbach pada masing-masing variabel > 0.60 maka dapat disimpulkan semua variabel pada penelitian ini dinyatakan reliabel.

H. Analisis Data

Analisis data mempunyai tujuan untuk merumuskan masalah serta menguji hipotesis yang telah ada. Penelitian ini menggunakan teknik Analisis deskriptif, dan menguji hipotesis menggunakan Analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif yaitu menjelaskan data hasil penelitian yang telah dikumpulkan dengan menggambarkan data tanpa membuat kesimpulan (Sugiyono, 2012). Data mentah yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan tahapan sebagai berikut :

1) Menghitung mean hipotetik (μ) melalui rumus:

$$\mu = \frac{1}{\Sigma k} (i \max + i \min)$$

Keterangan : μ = rata-rata hipotetik

$i \max$ = skor maksimal aitem

$i \min$ = skor minimal aitem

Σ = jumlah aitem

2) Menghitung standart deviasi hipotetik (σ) melalui rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6} (X_{max} + X_{min})$$

Keterangan :

σ = deviasi standar

X_{max} = skor maksimal subjek

X_{min} = skor minimal subjek

3) Kategorisasi

Kategorisasi variabel Dukungan sosial, *Self-compassion*, dan *Quarter-life crisis* dapat dilihat melalui rumus berikut :

Tabel 3. 9 Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
--------------	-------

Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$
rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

2. Uji Beda

Uji Perbedaan pada penelitian ini untuk melihat bagaimana perbedaan variabel X1, X2 dan Y berdasarkan jenis kelamin. Uji beda menggunakan *one way anova* dan *independent sample t test* dengan bantuan software SPSS 29. Prinsip pengambilan keputusan apabila $\text{sig} > 0.05$ maka data bersifat homogen, namun apabila $\text{sig} < 0.05$ maka data bersifat heterogen dan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok.

2. Uji Asumsi klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan untuk menentukan apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data diukur melalui Kolmogorov-Smirnov Test. Ghazali (Ghozali, 2016) menjelaskan Data dikatakan normal jika nilai signifikansi > 0.05 . Santosa (2018) menambahkan bahwa jika nilai signifikansi < 0.05 , maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk melihat adanya korelasi yang tinggi antara variabel bebas dan terikat. Hasilnya dapat diukur dengan menggunakan *tolerance* dan *Variance Inflation Factor (VIF)*. Jika nilai VIF kurang dari 10 dan nilai tolerance lebih dari 0.1, maka tidak terjadi multikolinearitas (Ghozali, 2016).

c. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan lurus antara variabel bebas dan variabel terikat. Suatu data penelitian dikatakan linear apabila nilai *Sig. Linearity* < 0.05 .

d. Uji Heteroskedastisitas

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji heteroskedastisitas sebagai salah satu bagian uji regresi, yang melihat ketidaksamaan variasi residual pada satu pengamatan terhadap pengamatan lain dengan menunjukkan nilai yang berbeda-beda (Ghozali, 2018, h. 137). Penelitian yang mempunyai model regresi yang baik Ketika tidak mengalami heteroskedastisitas apabila nilai signifikansi > 0.05 . Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka mengalami heteroskedastisitas. Pengujian ini dilakukan dengan bantuan *SPSS Statistics 29 for Windows*. Berikut hasil yang didapatkan:

3. Uji Hipotesis

a. Analisis regresi linear sederhana

Analisis Regresi linear sederhana adalah suatu metode dalam statistik yang digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel, dimana satu variabel dianggap sebagai variabel independen dan satu variabel lagi sebagai variabel dependen.

b. Analisis regresi linear berganda

Analisis regresi merupakan suatu pengujian yang dilakukan untuk mengetahui berapa banyak jumlah perubahan nilai variabel terikat, apabila nilai variabel bebas dinaikan atau diturunkan (Sugiyono, 2007, h. 260). Peneliti menggunakan analisis regresi berganda yang mana analisis ini digunakan untuk memprediksi apakah terjadi perubahan variabel terikat apabila dua atau lebih variabel bebas dinaikan dan diturunkan nilainya (Sugiyono, 2007). Analisis regresi berganda penelitian ini menggunakan bantuan SPSS versi 29 for windows 10.

1) Uji t

Uji t pada penelitian ini digunakan untuk mengukur, memahami dan mengevaluasi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial. Jika nilai T hitung < 0.05 , maka variabel independen

memiliki pengaruh signifikan secara parsial terhadap variabel dependen (Sugiyono, 2019).

2) Uji F

Uji F pada penelitian ini digunakan untuk menguji signifikansi individual dari koefisien regresi untuk mengetahui apakah variabel *Self-compassion* dan dukungan sosial masing masing memberikan pengaruh signifikan terhadap *quarter-life crisis* dalam model uji regresi linear berganda.

2) Uji Koefisien Korelasi dan Determinasi

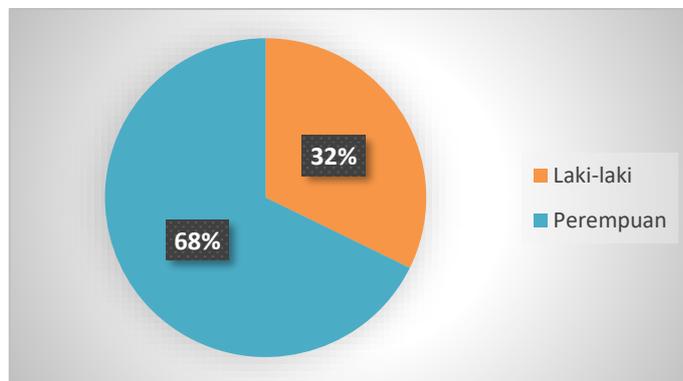
Uji ini dilakukan untuk mengukur dan memprediksi sejauh mana kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Nilai koefisien determinasi berkisar antara 0 dan 1, di mana nilai R mendekati 0 menunjukkan tidak adanya korelasi, sementara nilai R² yang mendekati 1 menunjukkan pengaruh yang kuat dari variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2013).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

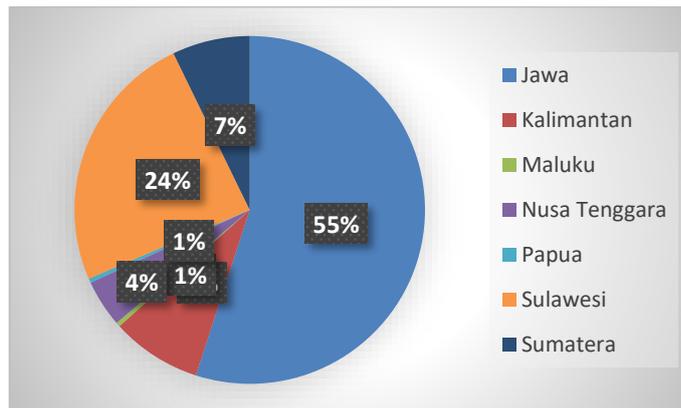
A. Data Demografis

Jumlah responden dalam penelitian ini secara keseluruhan sebanyak 251 orang yang merupakan Mahasiswa tingkat Akhir Angkatan 2020 yang saat ini sedang menempuh tugas akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Responden dikelompokkan berdasarkan jenis kelamin, Asal daerah, Fakultas, dan tingkat Pendidikan.



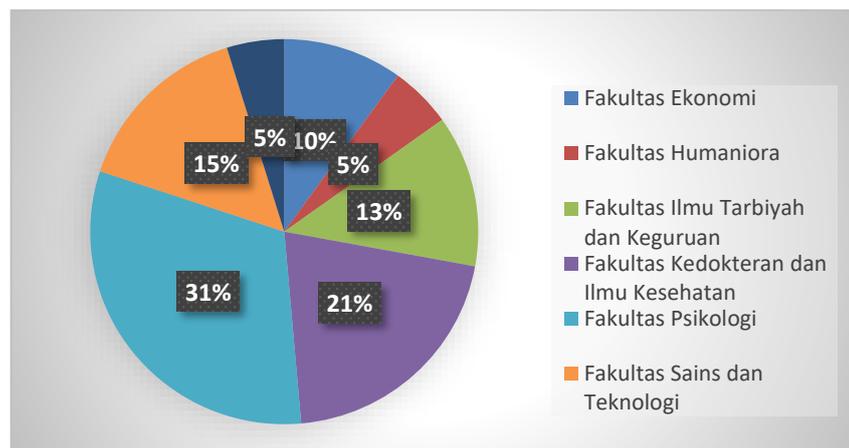
Gambar 4. 1 Grafik Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan grafik diatas diketahui bahwa jenis kelamin menunjukkan bahwa responden dalam penelitian ini mayoritas merupakan perempuan dengan jumlah sebanyak 170 orang atau 68% dari jumlah total responden.



Gambar 4. 2 Gambar grafik Asal daerah Responden

Gambar diatas menunjukkan berdasarkan letak Geografis yang terdiri dari Pulau Jawa, Kalimantan, Sumatera, Sulawesi, Nusa Tenggara, Maluku, Papua yakni responden yang berasal dari Pulau jawa sebanyak 55%, Sulawesi sebanyak 24 %, Sumatera 7%, Kalimantan 8%, Nusa tenggara sebanyak 4%, serta papua dan maluku sebanyak 1%.



Gambar 4. 3 Grafik Fakultas Responden

Berdasarkan Fakultas Responden merupakan mahasiswa tingkat Akhir Semester 8 Angkatan Tahun 2020 yang terbagi atas beberapa fakultas yakni, ada sebanyak 31% responden Fakultas Psikologi, Sebanyak 21% Responden merupakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu

Kesehatan, terdapat sebanyak 15% Responden Fakultas Sains dan teknologi, 13% responden pada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, 10% Responden Fakultas Ekonomi, dan terdapat sebanyak 5% responden merupakan mahasiswa Fakultas Humaniora, dan sisanya 5% merupakan mahasiswa tingkat Akhir Fakultas Syari'ah.

B. Hasil Penelitian

Data hasil penelitian disusun berdasarkan tiga skala yang diisi oleh responden yakni skala *quarter-life crisis* yang digunakan untuk mengukur variabel terikat, skala *self-compassion* yang digunakan untuk mengukur variabel bebas dan skala dukungan sosial digunakan untuk mengukur variabel moderasi

1. Uji Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk menjelaskan data hasil penelitian yang telah dikumpulkan dengan menggambarkan data tanpa membuat kesimpulan (Prof. Dr. Sugiyono, 2019). Analisis deskriptif dilakukan untuk menggambarkan hasil penelitian secara detail, dengan tujuan memahami karakteristik data yang diperoleh. Hasil dari analisis ini dapat digunakan untuk menentukan nilai rata-rata, standar deviasi, serta nilai minimum dan maksimum. Berdasarkan hasil tersebut kemudian dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Quarter-life crisis</i>	251	1.00	3.65	2.3881	.51398
<i>Self-compassion</i>	251	1.76	3.71	2.8444	.29248
Dukungan sosial	251	1.83	4.00	3.1325	.45273
Valid N (listwise)	251				

Berdasarkan hasil uji deskriptif diatas, dapat kita gambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah :

- a. Variabel *quarter-life crisis* (Y) Memiliki nilai minimum sebesar 1,00 dan nilai maksimum 3,65. Rata-rata (Mean) dari variabel ini adalah 2,3881, dengan standar deviasi 0,51398
- b. Variabel *self-compassion* (X) menunjukkan nilai minimum 1,76 dan nilai maksimum 3,71. Nilai rata-rata sebesar 2,8444, serta standar deviasi 0,29248.
- c. Variabel dukungan Sosial (Z) memiliki nilai minimum 1,83 dan nilai maksimum 4,00. Rata-rata (mean) untuk variabel ini adalah 3,1325, dengan standar deviasi 0,45273.

Hasil penelitian memaparkan beberapa hasil dari analisis yang dilakukan setelah memperoleh data dari responden penelitian. Setelah ditemukannya nilai diatas, Langkah selanjutnya adalah mengkategorisasikan data menjadi tiga tingkatan yaitu: tinggi, sedang dan rendah pada setiap variabelnya. Peneliti melakukan kategorisasi menggunakan bantuan Microsoft excel Berikut adalah hasil kategorisasi data setiap variabel:

a) *Quarter-life crisis*

Tabel 4. 2 Hasil Uji Kategorisasi Variabel *Quarter-life crisis*

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > 49.34$
Sedang	$31.86 \leq X < 49.34$
Rendah	$X < 31.86$

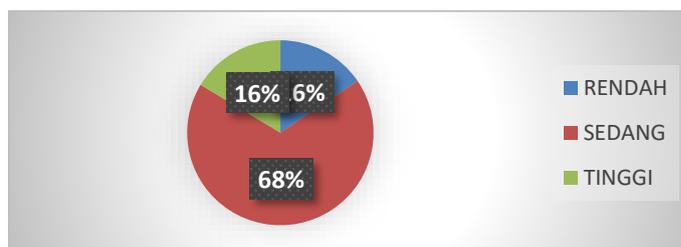
Berdasarkan tabel 4.2 hasil uji kategorisasi diatas menunjukkan responden yang memiliki skor lebih dari 49.34 termasuk dalam kategori tinggi. Sedangkan responden dengan skor di antara 31.86 dan 49.34 termasuk dalam kategori sedang. Responden yang skornya kurang dari 31.86 dikelompokkan kedalam kategori rendah. Setelah itu peneliti melakukan perhitungan frekuensi data menggunakan Microsoft excel dengan hasil sebagai berikut

Tabel 4. 3 Frekuensi Uji Kategorisasi Variabel *Quarter-life crisis*

Frekuensi	Jumlah responden
Rendah	39
Sedang	171
Tinggi	41

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diperoleh hasil sebanyak 39 responden mengalami *quarter-life crisis* yang masuk dalam kategori rendah, yang berarti beberapa responden mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat rendah. Sebagian besar responden, yaitu 171 orang berada pada kategori sedang dan sebanyak 41 responden menghadapi tekanan emosional yang lebih tinggi dengan gejala serius seperti kebingungan, kecemasan dan ketidakpastian yang lebih tinggi mengenai masa depan. Distribusi frekuensi ini menunjukkan bahwa Sebagian besar responden yakni mahasiswa tingkat UIN Maulana Malik Ibrahim Malang akhir mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat sedang.

Gambar 4. 4 frekuensi kategorisasi *Quarter-life crisis*



Gambar 4.4 diatas menunjukkan grafik hasil analisis distribusi frekuensi, yang menunjukkan mayoritas responden dengan jumlah persentase 68% mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat sedang, sementara kelompok yang mengalami krisis emosional tinggi dan rendah berada pada persentase yang relatif sama yakni 16% dari jumlah total 251 Responden.

b) *Self-compassion*

Tabel 4. 4 Hasil Uji Kategorisasi Variabel *Self-compassion*

Kategorisasi	Norma
--------------	-------

Tinggi	$X > 66$
Sedang	$54 \leq X \leq 66$
Rendah	$X < 54$

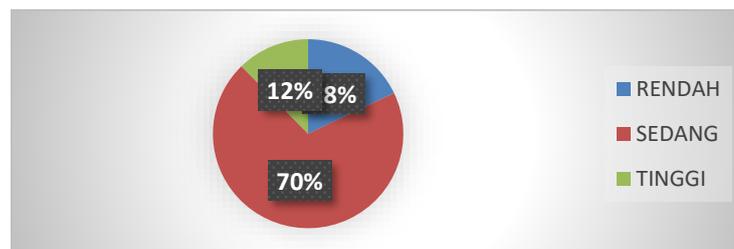
Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji kategorisasi diatas, responden yang memiliki skor lebih dari 66 termasuk dalam kategori *Self-compassion* tinggi. Sedangkan, responden dengan skor di antara 54 hingga 66 termasuk dalam kategori sedang. Responden dengan skor kurang dari 54 dikelompokkan kedalam kategori rendah. Setelah itu peneliti melakukan perhitungan frekuensi kategorisasi data menggunakan bantuan Microsoft excel dengan hasil sebagai berikut

Tabel 4. 5 Frekuensi Kategorisasi variabel *Self-compassion*

Frekuensi	Jumlah Responden
Rendah	45
Sedang	175
Tinggi	31

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, diketahui bahwa sebanyak 45 responden memiliki *self-compassion* yang berada dalam kategori rendah, yang menunjukkan bahwa beberapa responden cenderung kurang mampu bersikap baik terhadap diri sendiri saat mengalami kesulitan. Sebagian besar responden yaitu 175 orang, berada dalam kategori sedang, dan sebanyak 31 responden memiliki *self-compassion* dalam kategori tinggi. Distribusi frekuensi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden, mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, memiliki *self-compassion* pada tingkat sedang.

Gambar 4. 5 Grafik Hasil analisis Distribusi frekuensi



Gambar diatas menampilkan grafik hasil analisis distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa mayoritas responden, dengan persentase sebesar 70%, memiliki *self-compassion* dengan tingkat sedang. Hasil ini mengindikasikan bahwa Sebagian besar responden menunjukkan kemampuan *self-compassion* yang moderat, dengan hanya Sebagian kecil yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi yaitu 12% dan tingkat rendah dengan persentase 18% dari jumlah total responde, yakni 251 responden.

c) Dukungan Sosial

Tabel 4. 6 Hasil Uji Kategorisasi Variabel Dukungan sosial

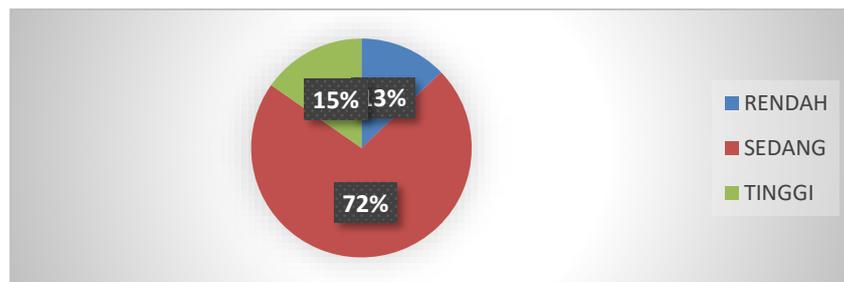
Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X > 43$
Sedang	$32 \leq X < 43$
Rendah	$X < 32$

Berdasarkan tabel 4.6 hasil uji kategorisasi untuk variabel dukungan sosial, data responden dikelompokkan dalam 3 kategori yaitu responden dengan skor lebih dari 43 masuk dalam kategori dukungan sosial tinggi. Sedangkan responden dengan skor antara 32 hingga 43 termasuk dalam kategori dukungan sosial sedang. Responden yang memiliki skor kurang dari 32 dikelompokkan dalam kategori dukungan sosial rendah. Kemudian peneliti melakukan perhitungan frekuensi kategori variabel dukungan sosial dengan bantuan *Microsoft excel* yang memperoleh hasil yakni sebagai berikut,

Tabel 4. 7 Frekuensi kategorisasi variabel Dukungan sosial

Frekuensi	Jumlah Responden
Rendah	32
Sedang	179
Tinggi	38

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, diketahui sebanyak 32 responden menunjukkan dukungan sosial dalam kategori rendah, Sebagian responden yaitu 179 orang, berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan dukungan sosial yang cukup namun tidak terlalu kuat. Sementara itu, 38 responden termasuk dalam kategori dukungan sosial tinggi. Secara keseluruhan, mayoritas responden mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menerima dukungan sosial pada tingkat sedang.



Gambar 4. 6 Grafik distribusi frekuensi variabel dukungan sosial

Gambar diatas menampilkan grafik hasil analisis distribusi frekuensi yang menunjukkan bahwa mayoritas responden, dengan persentase sebesar 71% memiliki dukungan sosial pada tingkat sedang. Sedangkan sebagian kecil responden yaitu 15%, berada dalam kategori dukungan sosial tinggi dan sebaliknya sejumlah 14% responden termasuk dalam kategori dukungan sosial rendah. Distribusi ini didasarkan pada jumlah total 251 responden.

2. Uji Beda

Uji beda menggunakan *one way anova* dan *independent sample t test* dengan bantuan software SPSS 29. Prinsip pengambilan keputusan apabila $\text{sig} > 0.05$ maka data bersifat homogen, namun apabila $\text{sig} < 0.05$ maka data bersifat heterogen dan terdapat perbedaan yang signifikan antar kelompok.

Tabel 4. 8 Perbedaan X1, X2 dan Y berdasarkan jenis kelamin

Variabel	JK	N	Mean	Sig
QLC	L	81	34.59	0.396
	P	170	37.94	
SC	L	81	67.76	0.449
	P	170	67.85	

DS	L	81	34.06	0.012
	P	170	35.34	

Diketahui berdasarkan tabel 4.8 perbedaan X1, X2 dan Y dalam jenis kelamin, variabel *quarter-life crisis* memiliki nilai $0.396 > 0.05$ dan *self-compassion* memiliki nilai signifikan $0.449 > 0.05$ artinya tidak terdapat perbedaan pada variabel *quarter-life crisis* dan variabel *self-compassion* pada laki-laki maupun perempuan. Berdasarkan tabel diatas juga diketahui berdasarkan jenis kelamin, variabel dukungan sosial memiliki nilai $0.012 < 0.05$ artinya data bersifat heterogen dan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok laki-laki dan perempuan.

4. Aspek pembentuk utama variabel X1, X2 dan Y

1) Aspek pembentuk utama variabel *quarter-life crisis*

Gambar 4. 7 hasil uji Aspek variabel *quarter-life crisis*

		Correlations						
		QLC1	QLC2	QLC3	QLC4	QLC5	QLC6	QLCTotal
QLC1	Pearson Correlation	1	.538**	.553**	.470**	.624**	.471**	.786**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
QLC2	Pearson Correlation	.538**	1	.667**	.537**	.628**	.396**	.783**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
QLC3	Pearson Correlation	.553**	.667**	1	.490**	.627**	.501**	.860**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
QLC4	Pearson Correlation	.470**	.537**	.490**	1	.806**	.371**	.668**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
QLC5	Pearson Correlation	.624**	.628**	.627**	.806**	1	.510**	.849**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
QLC6	Pearson Correlation	.471**	.396**	.501**	.371**	.510**	1	.718**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
QLCTotal	Pearson Correlation	.786**	.783**	.860**	.668**	.849**	.718**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	251	251	251	251	251	251	251

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan gambar diatas diketahui, QLC6 (Tertekan) dan QLC5 (Cemas) adalah aspek yang paling dominan dalam membentuk variabel *quarter-life crisis*.

2) Aspek pembentuk utama variabel *self-compassion*

Gambar 4. 8 hasil uji aspek variabel *self-compassion*

		Correlations						
		SC1	SC2	SC3	SC4	SC5	SC6	Total
SC1	Pearson Correlation	1	.252**	.665**	.289**	.551**	.282**	.710**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
SC2	Pearson Correlation	.252**	1	.116	.673**	.130*	.680**	.720**
	Sig. (2-tailed)	.000		.065	.000	.040	.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
SC3	Pearson Correlation	.665**	.116	1	.192**	.543**	.193**	.632**
	Sig. (2-tailed)	.000	.065		.002	.000	.002	.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
SC4	Pearson Correlation	.289**	.673**	.192**	1	.302**	.693**	.765**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002		.000	.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
SC5	Pearson Correlation	.551**	.130*	.543**	.302**	1	.276**	.584**
	Sig. (2-tailed)	.000	.040	.000	.000		.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
SC6	Pearson Correlation	.282**	.680**	.193**	.693**	.276**	1	.770**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.000		.000
	N	251	251	251	251	251	251	251
Total	Pearson Correlation	.710**	.720**	.632**	.765**	.584**	.770**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	251	251	251	251	251	251	251

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan gambar diatas diketahui, SC6 yaitu aspek *overidentification* memiliki kontribusi terbesar terhadap variabel *self-compassion*, diikuti oleh SC1 (*Self-kindness*) dan SC2 (*Self-judgement*)

3) Aspek pembentuk utama variabel dukungan sosial

Gambar 4. 9 hasil uji aspek Dukungan sosial

		Correlations					
		DS1	DS2	DS3	DS4	DS5	DS.Total
DS1	Pearson Correlation	1	-.050	.225**	.424**	.355**	.615**
	Sig. (2-tailed)		.431	.000	.000	.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251
DS2	Pearson Correlation	-.050	1	.262**	-.064	.062	.426**
	Sig. (2-tailed)	.431		.000	.310	.327	.000
	N	251	251	251	251	251	251
DS3	Pearson Correlation	.225**	.262**	1	.476**	.145*	.716**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.022	.000
	N	251	251	251	251	251	251
DS4	Pearson Correlation	.424**	-.064	.476**	1	.451**	.734**
	Sig. (2-tailed)	.000	.310	.000		.000	.000
	N	251	251	251	251	251	251
DS5	Pearson Correlation	.355**	.062	.145*	.451**	1	.595**
	Sig. (2-tailed)	.000	.327	.022	.000		.000
	N	251	251	251	251	251	251
DS.Total	Pearson Correlation	.615**	.426**	.716**	.734**	.595**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	251	251	251	251	251	251

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan gambar diatas diketahui, DS4 yaitu aspek dukungan informatif memiliki kontribusi terbesar terhadap variabel dukungan sosial.

2. Uji Asumsi Klasik

a. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh dalam penelitian terdistribusi secara normal. Peneliti melaksanakan uji Kolmogrov-Smirnov menggunakan *SPSS Statistics 29 for Windows* untuk memeriksa apakah data penelitian terdistribusi normal atau tidak.

Tabel 4. 9 Hasil Pengujian Normalitas

	<i>p</i>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200 ^d

* $p > 0.05$

Berdasarkan hasil uji *normalitas One-sample Kolmogorov-Smirnov*, diketahui bahwa data memiliki nilai signifikansi sebesar 0.200, yang lebih besar dari batas 0.05, menunjukkan bahwa data berdistribusi secara normal. Hasil ini mengindikasikan bahwa asumsi normalitas terpenuhi sehingga hasil regresi dapat dianggap valid.

b. Uji linearitas

Hasil uji linearitas diketahui nilai Signifikansi variabel *self-compassion* dan *quarter-life crisis* > 0.05 yaitu 0.968 pada tabel 4.10 diketahui sehingga, dinyatakan bahwa data penelitian ini memiliki hubungan linear. Berikut tabel hasil uji linearitas menggunakan *SPSS 29 for windows*.

Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas *Self-compassion* dan *Quarter-life crisis*

	<i>p</i>
<i>Deviation from linearity</i>	0.968

* $p > 0,05$

Hasil uji linearitas diketahui nilai Signifikansi variabel *self-compassion* dan *quarter-life crisis* > 0.05 yaitu 0.142 pada tabel 4.11

diketahui sehingga, dinyatakan bahwa data penelitian ini memiliki hubungan linear. Berikut tabel hasil uji linearitas menggunakan *SPSS 29 for windows*.

Tabel 4. 11 Hasil Uji Linearitas Dukungan sosial dan *Quarter-life crisis*

	<i>p</i>
<i>Deviation from linearity</i>	0.142

**p* > 0,05

c. Uji Heteroskedastisitas

Pengujian Heteroskedastisitas ini dilakukan dengan bantuan *SPSS Statistics 29 for Windows*. Berikut hasil yang didapatkan:

Tabel 4. 12 Hasil Uji Heteroskedastisitas

	Sig.
<i>Self-compassion</i>	0.773
Dukungan sosial	0.801

Berdasarkan tabel 4.12 diatas diketahui nilai signifikansi variabel *self-compassion* (X1) yaitu $0.773 > 0,05$ dan nilai signifikansi variabel dukungan sosial (Z) yakni 0.801 sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas.

d. Uji Multikolinearitas

Hasil dari uji multikolinearitas menunjukkan bahwa VIF untuk variabel *self-compassion* (X1) $1.341 < 10.00$ dan nilai tolerance $0.746 > 0.100$ dan hasil uji multikolinearitas untuk variabel dukungan sosial (Z) yaitu VIF $1.341 < 10.00$ dan nilai tolerance $0.746 > 0.100$ maka bisa disimpulkan bahwa variabel bebas penelitian ini tidak terjadi multikolinearitas, maka model regresi penelitian ini dikatakan baik.

Tabel 4. 13 Hasil Pengujian Multikolinearitas

	Tolerance	VIF
<i>Self-compassion</i>	0.746	1.341

Dukungan sosial	0.746	1.341
-----------------	-------	-------

3. Analisis Uji Hipotesis

1) Pengujian Hipotesis Pertama (H1) Pengaruh variabel *self-compassion* terhadap *quarter-life crisis*

Penelitian menguji hipotesis pertama dengan regresi linear sederhana menggunakan *SPSS Statistics 29 for Windows* untuk mengetahui pengaruh variabel *self-compassion* (X) terhadap *quarter-life crisis* (Y) pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

a) Uji R^2 atau Koefisien Determinasi

Tabel 4. 14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

R Square	Adjusted R Square	Std Error of the estimate
0.345	0.342	0.45313

Berdasarkan tabel 4.14 diatas nilai R Square (R^2) sebesar 0.342 menunjukkan bahwa *self-compassion* menjelaskan 34,2% variasi dari variabel dependen, Adjusted R Square sebesar 0.342 menunjukkan bahwa model ini tetap relevan meskipun telah disesuaikan, dan tidak mengalami overfit. Nilai *standart of the estimate* sebesar 0.45313 menunjukkan bahwa prediksi yang dihasilkan oleh model memiliki tingkat kesalahan yang masih dapat diterima.

b) Uji t Parsial

Uji t parsial digunakan untuk menentukan apakah variabel bebas (X) memebrikan pengaruh terhadap variabel terikat (Y) secara terpisah (Devia, 2021).

Tabel 4. 15 Hasil Uji T Parsial Uji regresi linear sederhana Variabel *Self-compassion* terhadap *Quarter-life crisis*

Unstandardized Coefficients (B)	t	Sig
-0.784	-11.440	0.000

Berdasarkan hasil uji T parsial pada regresi linear sederhana, variabel *self-compassion* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *quarter-life crisis*. Nilai koefisien sebesar -0.784 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu unit pada *self-compassion* akan menurunkan *quarter-life crisis* sebesar 0.784 unit. Selain itu, nilai t-hitung sebesar -11.440 dengan nilai signifikansi 0.000 menunjukkan bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap *quarter-life crisis* signifikan secara statistik, karena nilai signifikansi jauh lebih kecil dari 0.05. dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat *quarter-life crisis*.

2) Pengujian hipotesis kedua (H-2) pengaruh dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis*.

a) Uji R^2 atau Koefisien Determinasi

Tabel 4. 16 Hasil Uji Koefisien Determinasi

R Square	Adjusted R Square	Std Error of the estimate
0,314	0.098	0.48904

Berdasarkan tabel 4.16 pada hasil uji diatas diketahui R square sebesar 0.098 menunjukkan bahwa variasi variabel dukungan sosial pada model ini sebesar 9,8% dapat menjelaskan variabel *quarter-life crisis*. Artinya peningkatan nilai pada variabel dukungan sosial dapat mempengaruhi penurunan nilai pada variabel *quarter-life crisis*.

b) Uji t Parsial

Uji t parsial digunakan untuk menguji apakah variabel bebas (X) memberikan pengaruh terhadap variabel terikat (Y) secara terpisah.

Tabel 4. 17 Hasil Uji T Parsial Uji regresi linear sederhana

Variabel Dukungan sosial terhadap *Quarter-life crisis*

Unstandardized Coefficients (B)	t	Sig
-0.356	-5.210	0.000

Berdasarkan tabel 4.17 diatas diketahui nilai koefisien -0,314 menunjukkan bahwa variabel dependen pada penelitian ini yaitu dukungan

sosial memiliki pengaruh ke arah negatif terhadap tingkat *quarter-life crisis*. Nilai t -5,220 dengan signifikansi 0,000 yang besar dalam nilai mutlak (lebih besar dari 2 atau lebih) dan nilai p yang sangat kecil (0,001) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan pada *quarter-life crisis*.

3) Pengujian hipotesis ketiga (H-3) pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis*

Pengujian hipotesis ketiga dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda, analisis ini digunakan dengan menggunakan aplikasi SPSS 29. Berikut hasil data analisis uji hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut:

a) Uji R^2 atau Koefisien Determinasi

Tabel 4. 18 Hasil Uji Koefisien Determinasi

R Square	Adjusted R Square	Std Error of the estimate
0,376	0.371	0.44312

Berdasarkan tabel 4.18 diatas menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,376 menunjukkan terdapat 37,6% dari variabilitas dalam variabel dependen dapat dijelaskan oleh model yang menggunakan variabel independen.

b) Uji T

Tabel 4. 19 Hasil Uji analisis regresi linear berganda

Model	Coefficients Beta	Sig
<i>Self-compassion</i>	-0,817	0.000
Dukungan sosial	-0,231	0.003

Berdasarkan analisis regresi linear berganda, variabel *self-compassion* memiliki koefisien sebesar -0.817, yang berarti ada hubungan negatif antara *self-compassion* dan *quarter-life crisis*. Nilai Sig = 0.000 < 0.05 menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik dan dianggap sebagai temuan yang valid. Dengan kata lain semakin tinggi nilai *self-compassion* , semakin rendah nilai dari variabel *quarter-life crisis*. Pada tabel diatas juga diketahui hasil uji regresi berganda pada variabel dukungan sosial adalah -0,231, yang berarti dukungan sosial berpengaruh ke arah

negatif dalam mempengaruhi *quarter-life crisis*. Dengan nilai $Sig = 0,003 < 0.05$ menunjukkan bahwa hubungan ini juga signifikan, artinya peningkatan variabel dukungan sosial dapat menurunkan nilai dari variabel *quarter-life crisis*.

Maka variabel *self-compassion* dan variabel dukungan sosial dalam analisis pada uji hipotesis penelitian ini, keduanya memiliki pengaruh kearah negatif terhadap variabel *quarter-life crisis* dan berpengaruh secara signifikan.

C. Pembahasan

1. Tingkat *Quarter-life crisis* Mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fenomena *quarter-life crisis* terjadi pada usia 20-35 tahun, menurut Robbins dan Wilner pada masa ini seseorang berada pada banyak pilihan yang memicu perasaan cemas berkaitan dengan finansial, karir, tujuan hidup dan hubungan sosial (Robbins & Wilner, 2001). Masa transisi ini menjadi salah satu periode paling menantang dalam hidup seorang individu karena perubahan signifikan yang terjadi pada gaya hidup, rutinitas, tanggung jawab, atau lokasi geografis yang mereka alami (Terry et al., 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020, yaitu sebanyak 68% dari 251 responden mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa menghadapi tantangan emosional namun tidak dalam bentuk yang ekstrim. Hasil penelitian juga menunjukkan sebanyak 16% mengalami *quarter-life crisis* pada tingkat tinggi, dengan gejala seperti kebingungan dan kecemasan mengenai masa depan, sementara 26% lainnya berada pada tingkat rendah. Hasil temuan ini merujuk pada teori perkembangan psikososial Erik Erikson dan konsep emerging adulthood dari Jeffrey Jensen Arnett, menjelaskan *quarter-life crisis* pada tingkat sedang ditandai dengan karakteristik psikologis yang unik, dimana individu mengalami kebimbangan dan ketidakpastian tanpa

jatuh pada kondisi krisis yang ekstrim. Pada tingkat sedang, *quarter-life crisis* ditunjukkan oleh adanya keraguan moderate terhadap pilihan karir dan identitas personal. Penelitian Robinson (2015) mengungkapkan bahwa 60% individu pada tahap ini mengalami kebimbangan karir yang masih dapat dikelola, Mereka menghadapi tekanan sosial dan ekonomi, namun masih memiliki kemampuan untuk melakukan refleksi dan penyesuaian. Kondisi ini tidak sepenuhnya melumpuhkan, melainkan menjadi momentum potensial untuk pertumbuhan personal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *quarter-life crisis* tingkat sedang meliputi konteks sosial, sistem pendidikan, kondisi ekonomi, serta karakteristik individual. Studi lintas budaya oleh Selerno & Leitao (2021) menunjukkan bahwa sekitar 52% dewasa awal mengalami fase ini dengan intensitas yang berbeda-beda. Variasi ini sangat dipengaruhi oleh mekanisme koping individu, dukungan sosial, dan kemampuan adaptasi masing-masing individu.

Secara psikologis *quarter-life crisis* pada tingkat sedang memiliki potensi positif. Fase ini dapat mendorong individu untuk melakukan introspeksi mendalam, mengambil keputusan strategis, dan memulai proses transformasi personal. Hal ini tidak lagi sekedar krisis, melainkan menjadi tahap penting dalam pembentukan identitas dan pencapaian kedewasaan. Penelitian Luz & Coimbra (2019) menegaskan bahwa dukungan sosial memainkan peran kunci dalam menavigasi fase ini dengan konstruktif.

Penemuan penelitian ini membuktikan dugaan pada survei awal yang dilakukan peneliti, yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami *quarter-life crisis*. Dalam konteks yang sama, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya pada mahasiswa tingkat akhir oleh Fina & Firdaus (2020) yang mengkaji *quarter-life crisis* pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim angkatan 2015 yang sedang menyusun skripsi, hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir UIN Malang mengalami *quarter-life crisis* pada kategori

sedang. Pada tahun sebelumnya juga mengungkap hasil yang konsisten terhadap mahasiswa tingkat akhir, penelitian menunjukkan konsistensi tingkat *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang sebagian besar berada pada kategori sedang (Muttaqien & Hidayati, 2020; Sumartha, 2020; Ummah, 2021; Khilmiyatuz Zuhriyah 2021). Berdasarkan penelitian ini dan penelitian terdahulu menunjukkan adanya urgensi penanganan *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami krisis emosional akan masa depan. Krisis yang dialami berupa kekhawatiran akan ketidakpastian masa depan, stress akibat tugas kuliah, serta perasaan cemas terhadap masa depan. Mahasiswa juga merasa frustrasi Ketika dihadapkan dengan berbagai persoalan terkait masa depan, seperti pekerjaan, perencanaan keuangan, hubungan dengan pasangan, dan Pendidikan (Sujudi & Ginting, 2020).

Quarter-life crisis adalah fenomena yang kerap dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini mahasiswa menghadapi beragam tantangan yang turut memicu krisis baik berupa kendala finansial, kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi, persiapan menuju dunia pekerjaan dan berbagai tuntutan tambahan pasca kelulusan (Riewanto, 2003). Penelitian ini, bersama dengan beberapa studi sebelumnya menemukan bahwa fenomena *quarter-life crisis* juga terjadi di berbagai Universitas lain di Indonesia. Penelitian yang dilakukan tim mahasiswa Universitas Gadjah Mada meneliti dinamika *quarter-life crisis* pada mahasiswa di Kota Yogyakarta dengan menganalisisnya melalui perspektif kawruh jiwa Ki ageng Suryomentaram. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 14 dari 17 responden mahasiswa mengalami *quarter-life crisis*, dengan rentang usia 20-23 tahun, yang umumnya merupakan mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kekhawatiran mahasiswa tersebut berkaitan dengan tanggung jawab akademik, kehidupan pribadi, hubungan romantis, dan kondisi keuangan serta berbagai masalah tambahan, termasuk gangguan emosional dan perilaku, dapat muncul akibat akumulasi stres (gusti grehenson, 2022).

Robbins & Wilner (2001) mendefinisikan periode ini sebagai fase transisi dari masa Pendidikan menuju Kehidupan sebenarnya, dimana individu sering merasa ragu terhadap dirinya tentang masa depannya. Periode ini dipicu oleh tuntutan untuk beradaptasi dengan kehidupan dengan menjadi individu yang dewasa, yang ditandai dengan kemandirian finansial, kemampuan untuk membuat keputusan sendiri, serta menjalankan tanggung jawab dalam pekerjaan dan kehidupan sosialnya (Tanner et al., 2009).

Menurut teori Erikson, krisis adalah bagian alami dari proses perkembangan individu yang dapat mendorong seseorang untuk menemukan tujuan hidup, memahami diri sendiri secara lebih mendalam, dan memperkaya pandangan hidup (Robbins & Wilner, 2001). Dalam penelitian ini, mencakup mahasiswa tingkat akhir perempuan dan laki laki dengan usia 20-24 Tahun. Berdasarkan lokasi geografis, sebagian besar responden berasal dari pulau jawa, diikuti oleh Sulawesi, Kalimantan, Sumatera, Nusa Tenggara, Papua, dan Maluku. Responden penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 dari berbagai fakultas yaitu Fakultas Psikologi, Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan, Fakultas sains dan teknologi, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Ekonomi, Fakultas Humaniora, dan Fakultas Syariah. Sesuai dengan survei awal yang dilakukan peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa *quarter-life crisis* menimpa seluruh mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada rentang usia dewasa awal, laki-laki maupun perempuan, dari berbagai wilayah asal daerah dan berbagai jurusan. Penelitian lainnya menunjukkan bahwa faktor usia, jenis kelamin, ketidakamanan finansial, dukungan sosial, agama dan spiritualitas, serta keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi mempengaruhi tingkat *quarter-life crisis* yang dialami mahasiswa (J. Arnett, 2004; Robbins & Wilner, 2001; Robert J. Nash, 2010). Kekhawatiran serta kebimbangan terkait karir ditemukan sebagai faktor utama yang berkontribusi pada *quarter-life crisis* di kalangan mahasiswa tingkat akhir (ummah, 2021)

Fenomena *quarter-life crisis* pada tingkat sedang bukanlah sekadar fenomena yang negatif, melainkan fase transformasi dalam perjalanan menuju keberhasilan mahasiswa dalam proses pendewasaan personal, menuju dunia profesional. Hasil temuan ini merepresentasikan kompleksitas pengalaman individu dalam menghadapi transisi hidup, dengan potensi pertumbuhan personal yang signifikan. Pemahaman mendalam mengenai karakteristik dan dinamika fase ini dapat membantu individu, praktisis dan pembuat kebijakan merancang intervensi yang lebih efektif dan responsif.

2. Tingkat *self-compassion* mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Self-compassion adalah sikap memberikan kebaikan, pemahaman, dan dukungan pada diri sendiri Ketika menghadapi situasi yang sulit atau menyakitkan (K. Neff, 2003). *Self-compassion* juga berfungsi sebagai strategi pengaturan emosi, di mana seseorang merespons penderitaan dan kegagalan dengan sikap positif, serta menerima kekurangan diri sebagai bagian alami dari pengalaman hidup sebagai manusia (Neff & Mcgehee, 2010). Dengan memiliki *self-compassion*, individu dapat lebih mudah bangkit dari kegagalan, mengurangi kritik terhadap diri sendiri dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Hasil temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir angkatan 2020 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 70% dari 251 responden memiliki *self-compassion* dalam kategori sedang. Perspektif teoritis Kristin neff memberikan kerangka penjelasan mengenai hasil temuan pada penelitian ini, dimana kategori sedang dalam *self-compassion* menandakan bahwa mayoritas mahasiswa telah mengembangkan kapasitas dasar untuk bersikap baik pada diri sendiri, namun belum mengoptimalkan potensi penuh mekanisme adaptasi psikologis secara individu. Hal ini dapat dipahami sebagai fase transisional dimana individu mulai mengembangkan kesadaran

akan pentingnya *self-compassion*, namun masih memerlukan pengembangan lebih lanjut.

Distribusi kategorisasi *self-compassion* pada penelitian ini menarik untuk dicermati. Sebanyak 12% responden memiliki *self-compassion* yang tinggi, 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 (K. Neff, 2003). Selain itu, seseorang yang memiliki *self-compassion* yang baik mampu menerima bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari menjadi manusia, dan setiap masalah yang dihadapi merupakan bagian dari perjalanan hidup (K. Neff, 2003). Pemahaman ini membantu individu untuk menenangkan diri Ketika menghadapi situasi yang menyakitkan, sehingga dapat mengurangi perasaan cemas, terisolasi, dan menghindari sikap menghakimi diri secara berlebihan. Seseorang dengan *self-compassion* yang kuat juga cenderung melihat masalah dari perspektif yang lebih luas dan jelas, memungkinkan mereka untuk menyelesaikan masalah dengan lebih mudah ketika berada dalam situasi sulit (Neff & Mcgehee, 2010).

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya kontras dengan kelompok tinggi menunjukkan bahwa 18% responden memiliki kemampuan *self-compassion* yang rendah, yang menandakan kurangnya kemampuan untuk bersikap belas kasih kepada diri sendiri ketika menghadapi masa sulit. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang rendah cenderung memiliki harga diri yang rendah, karena mereka lebih sering mengkritik, menghakimi, dan bersikap keras terhadap diri sendiri (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).

Hasil temuan penelitian ini juga membuka eksplorasi lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perkembangan *self-compassion* pada mahasiswa. Beberapa variabel potensial perlu dikaji meliputi latar

belakang keluarga, pengalaman akademik, konteks budaya, mekanisme koping individu dan sebagainya. Selain itu temuan angka tingkat *self-compassion* yang berada pada kategori rendah ini juga dapat dikembangkan dengan penelitian lebih lanjut seperti pengembangan program intervensi berbasis *self-compassion*, eksplorasi metode pengukuran *self-compassion* yang lebih komprehensif, kajian komparatif dengan berbagai konteks institusional, kultural dan lainnya.

3. Tingkat Dukungan sosial Mahasiswa tingkat akhir Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil distribusi kategorisasi dukungan sosial dalam penelitian ini, menunjukkan mayoritas mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang 71% berada dalam kategori dukungan sosial sedang, yang secara teoritis menggambarkan kondisi adaptif namun belum optimal dalam mekanisme dukungan psikososial. Mengacu pada teori sarafino (2011), kategori sedang ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki akses pada berbagai bentuk dukungan sosial, namun belum mengeksplorasi secara maksimal potensi dukungan yang tersedia. Empat dimensi dukungan sosial – emosional, instrumental, informasional dan penilaian diri serta jejaring sosial Nerada dalam tahap emergent, dimana mahasiswa mulai mengembangkan jejaring dukungan namun masih memerlukan pengembangan lebih lanjut. Tingkat dukungan sosial yang sedang ini mencerminkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan dasar dalam membangun relasi, mempunyai kapasitas yang adaptif dengan kadar cukup dalam menghadapi tantangan, serta memiliki potensi pengembangan mekanisme dukungan yang signifikan.

Kelompok mahasiswa tingkat akhir dengan dukungan sosial yang tinggi (15%) memperlihatkan karakteristik yang berbeda. Hasil ini menunjukkan bahwa kelompok ini memiliki akses komprehensif pada jaringan dukungan psikososial, seperti keluarga, teman atau lingkungan sosial lainnya. Mahasiswa tingkat akhir dengan dukungan sosial tinggi ini

memiliki kemampuan mengaktivasi sumberdaya sosial secara efektif, membuat mahasiswa akhir lebih mudah mengatasi tantangan yang mereka hadapi, terutama dalam mencegah gejala krisis emosional berkepanjangan pada masa transisi kehidupannya. Kondisi ini mencerminkan tahap transisional dimana individu mulai membangun infrastruktur sosial yang mendukung perkembangan personal dan profesional. Temuan pada penelitian ini juga mengungkap sebanyak 14% responden teridentifikasi berada dalam kategori dukungan sosial rendah. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang rendah ini berpotensi mengalami kerentanan terhadap gangguan psikologis, kesulitan dalam manajemen stress serta terdampak resiko terisolasi dari lingkungannya hingga berpeluang berujung pada depresi. Kondisi ini menggarisbawahi pentingnya intervensi untuk membangun dan memperkuat sistem dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir dalam melewati krisis.

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori dukungan sosial sedang. Kategorisasi dukungan sosial tidak sekedar menggambarkan kondisi statis, melainkan menunjukkan dinamika kompleks pembentukan sistem dukungan pada fase *emerging adulthood*. Berbagai faktor berpotensi mempengaruhi perkembangan dukungan sosial, termasuk struktur keluarga, lingkungan akademik, jaringan pertemanan, konteks budaya perguruan tinggi, dan mekanisme kelekatan individual. Kompleksitas ini menuntut pendekatan multidimensional dalam memahami dan mengembangkan dukungan sosial mahasiswa.

Temuan hasil kategorisasi dukungan sosial pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mencerminkan kompleksitas tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam transisi menuju kedewasaan. Mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat dukungan sosial sedang, yang menandakan adanya potensi signifikan untuk pengembangan intervensi psikososial yang lebih komprehensif dan tepat sasaran, dengan fokus pada penguatan kapasitas individual dan sistem dukungan sosial.

4. Pengaruh *self-compassion* terhadap *quarter-life crisis*

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, penelitian ini mengungkap peran signifikan *self-compassion* dalam menurunkan intensitas *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan utama menunjukkan adanya hubungan negatif yang kuat antara *self-compassion* dan *quarter-life crisis*, dengan koefisien regresi sebesar -0.784 dan nilai signifikansi 0.000, Hal ini mengindikasikan setiap peningkatan satu unit dalam *self-compassion* akan mengurangi tingkat *quarter-life crisis* sebesar 0.784 unit. Artinya mahasiswa yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi cenderung lebih mampu menghadapi masa-masa krisis pada transisi di akhir studi mereka dengan lebih baik, dan mengalami *quarter-life crisis* yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki *self-compassion* rendah.

Penelitian mendalam ini mengeksplorasi kompleksitas *quarter-life crisis* melalui empat fase kritis menurut Robinson (2013) : *locked in*, *separation* dan *time out*, *eksplorasi*, serta *rebuilding*. Pada fase-fase tersebut, *self-compassion* memainkan peran fundamental dalam membantu individu menavigasi transisi kehidupan yang penuh tantangan. Dalam fase *locked in*, mahasiswa memiliki *self-compassion* tinggi lebih mampu mengenali dan melepaskan diri dari tekanan kesterana, sementara pada fase *separation* dan *time out*, kemampuan untuk memberikan kasih sayang pada diri sendiri menjadi kunci utama dalam mengatasi kecemasan dan frustrasi. 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* (K D Neff & Dahm, 2015).

Kontribusi penelitian ini tidak hanya terbatas pada aspek psikologis individual, tetapi juga meluas ke dimensi akademik dan interpersonal. Mahasiswa dengan *self-compassion* tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam fokus akademik, manajemen hubungan sosial, dan pengembangan motivasi intrinsik. Individu dengan *self-compassion* yang

tinggi cenderung lebih tangguh dalam menghadapi ketidakpastian, mampu melihat kesulitan sebagai bagian alamiah dari pengalaman manusia, sehingga *self-compassion* dapat digunakan sebagai strategi koping yang lebih adaptif terutama dalam melewati fase krisis. 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, 2003).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu mengatasi krisis emosional yang berkaitan dengan transisi ke fase kehidupan baru seperti yang dilakukan oleh Khilmiyatuz Zuhriyah (2021) yang meneliti mahasiswa tingkat akhir Angkatan 2017 yang memperoleh hasil bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap variabel *quarter-life crisis*, hasil tersebut selaras dengan penelitian ini yang menghasilkan pengaruh negatif *self-compassion* terhadap *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maliki Malang pada angkatan 2020. *quarter-life crisis* merupakan gejala emosi yang dialami seseorang pada masa transisi di usia *emerging adulthood* dimana seseorang akan merasa khawatir dan bimbang dengan masa depannya seperti terkait dengan finansial, pekerjaan, pendidikan dan hubungan relasi dengan pasangannya. 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 *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, 2003). Pada sebuah penelitian eksperimental 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 & Leary, 2011). 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, 2003). Sumber-sumber kecemasan yang dialami seseorang Ketika mengalami *quarter-life crisis* berkaitan pada masalah pekerjaan, pendidikan, finansial, relasi interpersonal dan karakteristik personal lainnya. Dalam faktor Pendidikan pada fase ini individu dihadapkan dengan kebingungan dan mempertanyakan kembali tentang jurusan kuliah yang

diambilnya, apakah hal yang dipelajari selamain 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 merasa cemas dengan hubungan sosialnya terutama dengan pasangan karena pada usia ini seseorang mulai membentuk hubungan yang lebih dalam dengan orang lain (Tanner, Arnett, & Leis, 2008). 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 di kehidupan sosialnya (Karinda, 2020). Disamping itu, seseorang dengan *self-*

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

Temuan penelitian ini menunjukkan pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap *quarter-life crisis* yang membawa beberapa implikasi penting. Secara teoritis, hasil ini memperkuat pemahaman bahwa kemampuan individu dalam memperlakukan diri dengan lebih baik dan penuh pengertian dapat menjadi strategi koping dalam menavigasi krisis dalam *quarter-life crisis*. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi berbasis *self-compassion* untuk membantu mahasiswa yang sedang berada pada periode krisis dalam fase transisi, khususnya melalui pelatihan *mindfulness*, pemahaman akan *common humanity* dan pengembangan sikap *self-kindness*. Bagi praktisi kesehatan mental dan konselor, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang pendekatan konseling yang lebih efektif dengan memasukkan elemen-elemen *self-compassion* dalam penanganan klien yang mengalami *quarter-life crisis*. Selain itu, temuan ini juga dapat berimplikasi praktis, pihak program studi dapat merancang kurikulum yang memasukkan materi *soft-skill* dan pengembangan diri dalam mata kuliah, sehingga mahasiswa tidak hanya dibekali kemampuan akademik tetapi juga keterampilan mengelola tekanan psikologis selama fase penyelesaian studi. Bagi unit bimbingan konseling kampus, temuan ini dapat dijadikan untuk menyediakan layanan konsultasi yang lebih terfokus pada penguatan *self-compassion* sebagai strategi preventif maupun kuratif dalam menangani gejala *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik, kekhawatiran karir dan ketidakpastian masa depan.

5. Pengaruh Dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis*

Berdasarkan hasil analisis regresi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan *quarter-life crisis*, dengan arah hubungan yang negatif. Hal ini ditunjukkan oleh koefisien regresi sebesar -

0,314, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, maka semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialaminya.

Nilai koefisien determinasi (R square) sebesar 0.098 menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu menjelaskan 9,8% variasi *quarter-life crisis*. Meskipun persentase kontribusi relatif kecil, namun temuan ini secara statistik signifikan. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung sebesar -5,220 dan tingkat signifikansi 0,000 yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *quarter-life crisis* tidak terjadi secara kebetulan.

Secara teoritis, temuan ini mendukung konsep bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengatasi tantangan psikologis pada masa transisi dewasa awal. Keberadaan jaringan dukungan sosial yang kuat dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi berbagai tekanan dan ketidakpastian yang menjadi karakteristik *quarter-life crisis*. Individu yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengelola stress, mengambil keputusan, dan menghadapi perubahan hidup dengan lebih resilien.

Temuan penelitian ini berimplikasi secara praktis yaitu dapat menegaskan bahwa keberadaan sistem dukungan sosial yang kuat dapat menjadi faktor protektif dalam menghadapi krisis seperempat abad kehidupan. Bagi perguruan tinggi, temuan ini dapat menjadi landasan untuk mengembangkan program pendampingan mahasiswa tingkat akhir yang lebih terstruktur, seperti pembentukan kelompok pendampingan sebaya (*peer support group*), program mentoring antar mahasiswa senior dengan junior, serta forum diskusi reguler yang memfasilitasi berbagai pengalaman dan dukungan emosional. Unit bimbingan konseling kampus dapat merancang intervensi yang melibatkan peran aktif keluarga dan teman sebaya dalam proses pendampingan mahasiswa yang mengalami gejala *quarter-life crisis*. Selain itu, program studi dapat mengintegrasikan kegiatan-kegiatan kolaboratif dalam kurikulum yang mendorong terciptanya hubungan sosial yang suportif antar mahasiswa, seperti seminar

persiapan karir yang melibatkan mahasiswa tingkat akhir, alumni dan mentor.

6. Pengaruh *self-compassion* dan Dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis*. Hasil temuan ini mengungkap dinamika kompleks antara *self-compassion*, dukungan sosial dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir, dengan temuan statistik yang sangat signifikan. Model penelitian mampu menjelaskan 37,6% variabilitas *quarter-life crisis* melalui variabel independen yang digunakan, menunjukkan kontribusi yang substantif dalam memahami fenomena psikologis kompleks tersebut.

Analisis regresi linear berganda menghasilkan dua temuan kunci. Pertama, variabel *self-compassion* memperlihatkan koefisien regresi sebesar -0.817, yang menandakan hubungan negatif yang kuat dengan *quarter-life crisis*. Nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$) secara statistik membuktikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* seorang mahasiswa, semakin rendah intensitas *quarter-life crisis* yang dialaminya. Leary et al (2007) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat memprediksi reaksi emosional dan kognitif individu terhadap peristiwa negatif. Germer & Neff (2013) dalam penelitiannya juga menemukan korelasi negatif antara *self-compassion* dengan konstruk psikologis seperti depresi dan kecemasan, yang konsisten dengan hasil penelitian ini. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu untuk bersikap baik, memahami, dan menerima diri sendiri merupakan mekanisme psikologis penting dalam mengurangi tekanan emosional pada masa transisi.

Temuan kedua berkaitan dengan dukungan sosial, yang menunjukkan koefisien regresi -0.231 dengan signifikansi 0.003 ($p < 0.05$) Hasil ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial juga berkontribusi

signifikan dalam menurunkan *quarter-life crisis*. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat krisis yang dialaminya. Sebagaimana didukung oleh penelitian Tanner et al. (2009) yang menekankan pentingnya hubungan sosial pada fase transisi kehidupan. Karinda (2020) sebelumnya telah menggaris bawahi bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi mampu memberikan dukungan sosial dan mengelola hubungan interpersonal dengan lebih baik. Hal ini menegaskan pentingnya jaringan sosial dan sistem dukungan dalam membantu individu mengatasi tantangan krisis pada masa transisi kehidupan.

Temuan ini dapat dijelaskan secara teoritis dalam menjelaskan dinamika psikologis yang terlibat dalam menghadapi krisis pada *quarter-life crisis*. *Self-compassion* dan dukungan sosial tidak sekadar variabel independen melainkan representasi strategi koping adaptif yang membantu mahasiswa menghadapi ketidakpastian, kebimbangan, dan tekanan pada fase *emerging adulthood*. Sebagaimana yang ditunjukkan oleh hasil temuan pada penelitian ini dimana variabel independen mampu menjelaskan 37% variabilitas *quarter-life crisis*. Temuan ini selaras dengan temuan Nash & Murray (2010) yang menekankan kompleksitas faktor psikologis dalam masa transisi. Robbins & Wilner (2001) dalam penelitiannya tentang *quarter-life crisis* juga mengindikasikan berbagai sumber kecemasan yang dialami individu, termasuk isu pekerjaan, pendidikan, finansial, dan relasi interpersonal.

Secara teoritis, penelitian ini memperkaya model konseptual yang dikembangkan oleh Neff & Dahm (2015) tentang mekanisme *self-compassion* dalam mengatasi situasi krisis. Teori Neff menekankan bahwa *self-compassion* tidak sekadar merupakan strategi koping, tetapi juga fundamental untuk mengubah perspektif individu terhadap kesulitan yang dihadapi. Implikasi teoritis penelitian ini diperkuat oleh Studi Terry et al. (2013) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat berfungsi sebagai penyangga terhadap pengalaman negatif. Pauley & McPherson (2010)

mendukung temuan bahwa *self-compassion* mendorong individu untuk berbuat baik dan mengurangi perasaan terisolasi dalam lingkungan sosial.

Temuan penelitian ini konsisten dengan kerangka teoritis Neff & McGhee (2010) yang menekankan dampak positif *self-compassion* dalam konteks sosial. Penelitian mereka menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung memiliki kondisi emosional yang lebih stabil dan adaptif.

Kesimpulan utama penelitian ini menegaskan kompleksitas *quarter-life crisis* dan pentingnya pendekatan multidimensional dalam mengatasi tantangan psikologis pada fase transisi. Dukungan teoritis dari berbagai penelitian sebelumnya memperkuat signifikansi *self-compassion* dan dukungan sosial sebagai faktor protektif yang kritis dalam membantu individu menavigasi periode kehidupan yang penuh ketidakpastian.

Penemuan ini mendukung *buffering theory* atau efek pelindung dari dukungan sosial, dimana dukungan sosial membantu individu mengurangi dampak negatif dari faktor psikologis atau emosional. Dalam konteks ini, dukungan sosial memungkinkan individu memanfaatkan *self-compassion* untuk mengatasi ketidakpastian hidup dengan lebih baik, tanpa harus mengalami peningkatan *quarter-life crisis*.

Hasil penelitian ini memberi wawasan baru mengenai peran *self-compassion* dan dukungan sosial dalam menghadapi *quarter-life crisis*. *Self-compassion* dapat berfungsi sebagai mekanisme untuk memahami dan mengatasi tantangan psikologis pada masa dewasa awal, tetapi efeknya terhadap *quarter-life crisis* sangat bergantung pada dukungan sosial yang diterima. Dukungan sosial yang kuat dapat membantu individu menggunakan *self-compassion* dengan cara yang lebih konstruktif mengurangi kecenderungan mengalami *quarter-life crisis* yang intens.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan persepsi individu terhadap dukungan yang mereka terima dari orang lain (Mahaeux & Price, 2016). *Self-compassion* akan lebih terlihat pada diri seseorang

ketika individu tersebut menerima dukungan sosial positif dari keluarga, teman dan lingkungan sekitarnya. Kemampuan pengaturan diri seperti *self-compassion*, berkembang melalui hubungan sosial yang positif, terutama dengan orang tua. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang positif akan belajar keterampilan mengatasi masalah, khususnya dari keluarga, termasuk mengembangkan *self-compassion*, yang pada akhirnya berkontribusi pada emosi yang lebih positif (Toplu-Demirtas dkk, 2018).

Individu yang memiliki hubungan sosial yang baik dan kaya akan dukungan cenderung memiliki sikap yang lebih positif dan lebih peduli pada diri mereka sendiri (K. Neff, 2003). Selain itu, *self-compassion* memiliki hubungan positif dengan tingkat dukungan yang diterima dari keluarga, teman dan orang-orang terdekat. Dalam penelitian sebelumnya yang melibatkan individu yang mengalami krisis pada trauma, ditemukan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial memiliki keterkaitan erat dengan *self-compassion*, bahkan setelah dikontrol berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pendapatan (Maheux & Price, 2016). Dalam konteks ini, individu yang mengalami krisis emosional dan memiliki *self-compassion* yang baik akan lebih mampu merasakan perhatian dari orang lain secara positif. Sebaliknya, dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat meningkatkan kapasitas individu untuk merespon dengan *self-compassion*.

Termasuk keterbatasan dalam penelitian ini bahwa masih terdapat 63,4% faktor lain yang berkontribusi terhadap *quarter-life crisis* yang belum teridentifikasi dalam model penelitian ini. Hal ini membuka peluang untuk penelitian lebih lanjut guna mengeksplorasi variabel-variabel tambahan yang dapat melihat pengaruh fenomena *quarter-life crisis*, seperti faktor kepribadian, kondisi ekonomi, atau konteks sosial-budaya. Selain itu, pengambilan data yang hanya dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir di satu universitas membatasi generalisasi temuan pada populasi yang lebih luas. Penelitian ini tidak mempertimbangkan variabel-variabel kontrol seperti latar belakang keluarga, prestasi akademik atau pengalaman magang yang mungkin mempengaruhi hubungan antar variabel. Terakhir,

penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda. Hal ini membuka cela bagi peneliti- selanjutnya untuk menggunakan metode lainnya untuk mendalami dan memperkaya penelitian selanjutnya dalam konteks *quarter-life crisis* seperti menggunakan *mixed method*, *Multilevel Analysis/Hierarchical Linear Modeling (HLM)*, dan lainnya.

Temuan penelitian ini menunjukkan pengaruh signifikan *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap *quarter-life crisis*, memiliki implikasi tidak hanya secara teoritis namun juga secara praktis. Hasil ini menunjukkan pentingnya pendekatan ganda dalam mengatasi *quarter-life crisis*, yaitu melalui penguatan kapasitas internal (*self-compassion*) dan eksternal (dukungan sosial). Bagi perguruan tinggi, temuan ini dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi yang mengkombinasikan pelatihan *self-compassion* dengan penguatan sistem dukungan sosial, seperti pembentukan kelompok pendampingan sebaya (*peer support group*), program mentoring mahasiswa-alumni, serta workshop pengembangan diri yang melibatkan partisipasi aktif keluarga dan teman sebaya. Unit bimbingan konseling kampus dapat merancang program konseling yang tidak hanya berfokus pada pengembangan *self-compassion*, tetapi juga membantu mahasiswa tingkat akhir dalam membangun dan mempertahankan jaringan dukungan sosial yang efektif. Selain itu, pihak program studi dapat mengintegrasikan kegiatan kolaboratif dalam kurikulum yang mendorong terciptanya hubungan sosial yang suportif antar mahasiswa, seperti proyek kelompok lintas angkatan atau forum diskusi reguler yang memfasilitasi berbagai pengalaman dan dukungan emosional dalam menghadapi tantangan krisis pada akademik dan persiapan karir.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil temuan penelitian ini mengungkap dinamika kompleks fenomena *quarter-life crisis* dengan judul “Pengaruh *Self-compassion* dan Dukungan sosial terhadap *Quarter-life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” maka peneliti bisa menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Fenomena *quarter-life crisis* yang dialami mayoritas mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2020 berada pada tingkat sedang. Kondisi ini mencerminkan adanya tekanan yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam akademik, kekhawatiran masa depan, dan tantangan emosional yang tidak sepenuhnya melumpuhkan, namun membutuhkan perhatian dan dukungan yang komprehensif. Tingkat krisis yang moderat ini menandakan resiliensi internal mahasiswa dalam menghadapi perubahan hidup, sambil tetap memerlukan mekanisme pendukung untuk menavigasi masa transisi dengan lebih optimal.
2. Mayoritas mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki *Self-compassion* pada tingkat sedang. Kapasitas *self-compassion* mahasiswa pada tingkat sedang mengindikasikan perkembangan kesadaran diri yang konstruktif. Kemampuan untuk bersikap penuh pengertian terhadap diri sendiri, mengakui keterbatasan, dan menerima tantangan sebagai bagian integral pengalaman manusia menjadi modal penting dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Hasil menunjukkan peluang peningkatan *self-compassion* mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang potensial untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

3. Mayoritas mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menerima dukungan sosial sekitar pada tingkat sedang. Tingkat dukungan sosial yang moderat ini menunjukkan peran signifikan lingkungan dalam proses adaptasi. Jaringan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan akademik memberikan buffer emosional yang memungkinkan mahasiswa untuk tetap bertahan dan berkembang di tengah ketidakpastian. Dukungan sosial tidak sekadar menjadi penghibur, melainkan katalisator transformasi personal menuju kedewasaan, sangat bermanfaat sebagai bekal mahasiswa tingkat akhir menuju dunia pekerjaan.

4. Penelitian ini menunjukkan mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami kecemasan dan tekanan mengenai masa depan seperti pekerjaan, Pendidikan, finansial dan hubungan interpersonal. *Self-compassion* ditemukan sebagai strategi koping yang mendorong kemampuan mahasiswa untuk memaknai tantangan bukan sebagai ancaman, melainkan peluang untuk tumbuh dan berkembang dalam kedewasaan. Sikap penuh kasih terhadap diri sendiri menjadi mekanisme fundamental dalam menghadapi ketidakpastian masa depan.

5. Dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa mentransformasi kekhawatiran menjadi motivasi. Keberadaan sistem pendukung keluarga, teman, dan lingkungan akademik berperan vital dalam membangun ketangguhan psikologis, memungkinkan mahasiswa untuk tidak sekadar bertahan, tetapi berkembang ditengah masa transisi pendidikan menuju dunia pekerjaan.

6. *Quarter-life crisis* bukan sekedar fase krisis, melainkan momentum transformatif yang penuh potensi. Penelitian ini mengungkap dua strategi fundamental dalam menghadapi krisis emosional pada masa transisi kehidupan ini, yaitu *self-compassion* dan dukungan sosial. *Self-compassion* mendorong sikap adaptif dan

konstruktif, sementara dukungan sosial menyediakan ekosistem yang memfasilitasi pertumbuhan individu dalam melewati fase transisi fenomena *quarter-life crisis*.

B. Saran

1. Bagi Responden

Quarter-life crisis merupakan krisis emosional yang dihadapi fase pada transisi dewasa awal, pada rentang usia 20-35 tahun. Fase ini ditandai dengan kompleksitas emosional seperti kebingungan, cemas dan tertekan, di mana seseorang menghadapi tantangan signifikan terkait identitas diri, karir, dan relasi sosial. Menghadapi *quarter-life crisis* membutuhkan pendekatan holistic yang melibatkan kebaikan pada diri sendiri dan dukungan sosial yang positif. Sikap dalam *self-compassion* menjadi salah satu kunci utama dalam menjalani fase transisi ini, sikap menerima setiap proses dengan penuh kebaikan, kebijaksanaan, dan keterbukaan pikiran. Peran dukungan sosial dari lingkungan terdekat seperti keluarga, teman, dan komunitas profesional dapat menjadi sistem pendukung yang memberikan motivasi dalam menghadapi masa krisis fenomena *quarter life crisis*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat merancang intervensi yang sistematis dan inovatif untuk meminimalisir dampak psikologis yang dialami mahasiswa tingkat akhir pada masa transisi individu dalam pendidikan ke dunia pekerjaan yang tidak sekedar mengidentifikasi masalah, namun juga menawarkan solusi praktis dan terukur. Pengembangan penelitian dapat dilakukan dengan mengeksplorasi variabel-variabel psikologis kunci yang berpotensi mempengaruhi pengalaman *quarter-life crisis* mahasiswa tingkat akhir. Metodologi penelitian

dapat dirancang secara kompleks melibatkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat memperluas cakupan subjek penelitian tidak terbatas pada mahasiswa akhir, namun juga mencakup profil yang lebih beragam seperti profesional muda, individu dalam fase transisi karir, atau seluruh mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

3. Bagi Instansi

Institusi pendidikan dan profesi memiliki tanggung jawab signifikan dalam mendampingi generasi muda melalui fase *quarter-life crisis*. Penyediaan program edukasi khusus, bimbingan karir, dan ruang diskusi terbuka dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dan profesional muda untuk lebih memahami, mengidentifikasi, dan mengelola tantangan psikologis yang mereka hadapi. Pendekatan proaktif dan komprehensif tidak sekedar membantu individu untuk bertahan, namun juga mendorong mereka tumbuh dan berkembang secara positif di tengah ketidakpastian.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi Deskriptif *Quarter Life Crisis* Pada Fase *Emerging Adulthood* Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 60-71
- Akmalia, N. (2020). Dukungan Sosial sebagai Moderator Hubungan *Self-Compassion* dengan Parenting Stress pada Ibu yang Bekerja, (2018), 2020. Retrieved from <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/190298>
- American College Health Association (ACHA). (2011). American College Health Association-National College Health Assessment II: Retrieved from https://www.acha.org/NCHA/ACHA-NCHA_Data/Publications_and_Reports/NCHA/Data/Reports_ACHA-NCHAIL.aspx
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arnett, J. (2004). *Emerging Adulthood : The Winding Road From The Late Teens Through The Twenties*. New York: Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/journals/amp/55/5/469.html?uid=2000-15413-004>
- Arnett, J. J., & Fishel, E. (2013). *When will my grown-up kid grow up?: Loving and understanding your emerging adult*. Workman Publishing.
- 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>
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy*, 30, 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Awang, M. M., Kuty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived social support and well being: First-year student experience in university. *International Education Studies*, 7(13), 261–270. <https://doi.org/10.5539/ies.v7n13p261>
- Azwar. (2011). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1978-06857-001>
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society*. brill.com. Retrieved from https://brill.com/downloadpdf/book/edcoll/9783657768387/B9783657768387_s048.pdf
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 1-12.
- Firdaus Muttaqien & Fina Hidayati. (2020). Hubungan *Self Efficacy* Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam

- Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 05, 75–84.
- Ghozali, I. (2016). *Desain penelitian kuantitatif dan kualitatif: untuk akuntansi, bisnis, dan ilmu sosial lainnya*. senayan.iain-palangkaraya.ac.id. Retrieved from https://senayan.iain-palangkaraya.ac.id/akasia/index.php?p=show_detail%5C&id=15078%5C&keywords=
- gusti grehenson. (2022). Tim Mahasiswa UGM Teliti Fenomena Quarter Life Crisis yang Melanda Anak Muda. Retrieved from <https://ugm.ac.id/id/berita/23161-tim-mahasiswa-ugm-teliti-fenomena-quarter-life-crisis-yang-melanda-anak-muda/>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Ilmiah, A. F. (2022). Pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis mahasiswa tingkat akhir UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Retrieved from <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/45039>
- Khilmiyatuz Zuhriyah. (2021). Pengaruh Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017, 6.
- Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir. ... *Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sunan* Retrieved from <https://digilib.uin-suka.ac.id/id/file/849188>
- Myers, D. G. (2012). *Reflections on religious belief and prosociality: Comment on Galen (2012)*. psycnet.apa.org. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2012-22652-007>
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K D, & Dahm, K. A. (2015). *Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness*. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10
- Neff, K D, & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful *self-compassion* program. *Journal of Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Neff, K D, & McGehee, P. (2010). *Self-compassion* and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, Kristin D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). *Self-compassion* and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Oktaviani, P. M., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Dukungan Sosial Dan Quarter Life Crisis Pada Fresh Graduate. *Proyeksi*, 18(2), 237. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.237-250>
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and *self-compassion* for individuals with depression or anxiety. *Psychology*

- and Psychotherapy* <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif*.
- Reid, K. M., & Taylor, M. G. (2015). Social support, stress, and maternal postpartum depression: A comparison of supportive relationships. *Social Science Research*. Retrieved from <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0049089X15001611>
- Renk, K., & Smith, T. (2007). Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *Naspa Journal*. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1829>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties*. TA - TT -. New York SE - 202 pages: J.P. Tarcher/Putnam New York. <https://doi.org/LK> - <https://worldcat.org/title/300142419>
- Robert J. Nash, M. C. M. (2010). *Helping College Students Find Purpose*.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 7(3), 167–179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Santosa, P. I. (2018). *Metode penelitian kuantitatif: Pengembangan hipotesis dan pengujiannya menggunakan SmartPLS*. repositori.telkomuniversity.ac.id. Retrieved from <https://repositori.telkomuniversity.ac.id/pustaka/143392/metode-penelitian-kuantitatif-pengembangan-hipotesis-dan-pengujiannya-menggunakan-smartpls.html>
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development jilid 2*.
- Sarafino, E.P., & Smith, T. W. (2011). *Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). Health psychology: biopsychosocial interactions, (7th ed.). Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.*
- Sarafino, E. P. (2011). *Applied behavior analysis: Principles and procedures in behavior modification*. books.google.com. Retrieved from https://books.google.com/books?hl=en%5C&lr=%5C&id=sIEmEAAAQBAJ%5C&oi=fnd%5C&pg=PA1%5C&dq=ep+sarafino%5C&ots=0pQyk7XZCr%5C&sig=Ka-mcvdp1I_Oqp81ENjWDiKLwP0
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. books.google.com. Retrieved from https://books.google.com/books?hl=en%5C&lr=%5C&id=ypODBgAAQBAJ%5C&oi=fnd%5C&pg=PR6%5C&dq=ep+sarafino%5C&ots=19mOpG2CdW%5C&sig=E__Bp9hIAgUibfSrN4IJGvMzk_Y
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & ... (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. ... *Personality and Social* Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/1983-22463-001>
- Schlossberg, N. K. (2005). *Counseling adults in transition*. books.google.com. Retrieved from https://books.google.com/books?hl=en%5C&lr=%5C&id=BCobGX6ofOMC%5C&oi=fnd%5C&pg=PR9%5C&dq=schlossberg%5C&ots=V5W32tPcKO%5C&sig=jRzacfE06fwM5sJsXT44_MF9MFE
- Sirois, F. M. (2014). Out of sight, out of time? A meta-analytic investigation of

- procrastination and time perspective. *European Journal of Personality*.
<https://doi.org/10.1002/per.1947>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Bandung.
- Super, D. E. (1969). Vocational development theory: Persons, positions, and processes. *The Counseling Psychologist*.
<https://doi.org/10.1177/001100006900100101>
- Tanner, J. L., Arnett, J. J., & Leis, J. A. (2008). Emerging adulthood: Learning and development during the first stage of adulthood. *Handbook of Research on Adult* Retrieved from <https://api.taylorfrancis.com/content/chapters/edit/download?identifierNae=doi%5C&identifierValue=10.4324/9780203887882-3%5C&type=chapterpdf>
- Terrell, K. R., Stanton, B. R., Hamadi, H. Y., & ... (2024). Exploring life stressors, depression, and coping strategies in college students. *Journal of American*
<https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2061311>
- Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). *Self-compassion, self-regulation, and health. Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>
- Thoits, P. A. (1995). Stress, coping, and social support processes: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/2626957>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vittersø, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*.
<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Trust, T. prince's. (2014). Prince's Trust Youth Index. Retrieved from <https://www.princes-trust.org.uk/about-the-trust/news-views/youth-index-2014>
- Walshe, Ó. (2018). The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, *self-esteem* and maximization as predictors of coping *self-efficacy*.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

LAMPIRAN

Lampiran 1. *Blueprint* skala penelitian

Blueprint Adopsi skala Quarter-life crisis (Setelah dilakukan pengguguran item)						
No	Aspek	Indikator	Aitem		Nomor	Total
			Favorable	Unfavorable		
1.	Kebingungan dalam mengambil keputusan	Ragu untuk menentukan pilihan Mempertanyakan keputusan yang telah diambil	Saya bingung apa yang akan saya lakukan setelah wisuda Saya khawatir salah dalam memutuskan arah karir saya	Saya merasa percaya diri dalam mengambil keputusan (8)	1, 8, 14	3
2	Putus asa	Merasa sia-sia melakukan sesuatu Merasa gagal dalam hidup	Saya tidak bisa melakukan banyak hal untuk mempengaruhi masa depan saya Rasanya ingin menyerah ketika apa yang saya inginkan tidak sesuai ekspektasi Saya merasa malu dengan diri saya	Saya tetap optimis walaupun banyak kegagalan yang dihadapi (15)	2, 9, 15	3
3	Penilaian diri negatif	Berlebihan dalam menganalisis diri Merasa tidak puas dalam hidupnya	Saya merasa tidak ada yang istimewa dalam diri Saya merasa insecure ketika melihat pencapaian teman	Saya menerima segala kekurangan dalam diri (3)	17, 10, 5, 3	4
4	Terjebak dalam situasi sulit	Merasa berada pada situasi menjenuhkan dan sulit Kesulitan dalam menentukan tujuan hidup	Saya merasa lelah dengan harapan yang tidak sesuai ekspektasi	Saya tidak memaksakan diri untuk melakukan sesuatu yang tidak mampu saya lakukan (11)	4, 11	2
5	Merasa cemas	.Kawatir dengan masa depan secara berlebihan	Saya sering overthinking dengan apa yang akan terjadi pada masa depan	Saya tidak menghabiskan waktu untuk berpikir tentang sesuatu di luar kendali saya. (18)	6, 12, 18	3
6	Tertekan	Merasa tertekan hidup semakin berat	Saya merasa tertekan ketika ditanya pertanyaan karir, pernikahan dll	Saya merasa sedih karena circle pertemanan semakin menghilang dengan kesibukan masing masing (13)		
7	Khawatir dengan relasi interpersonal	Khawatir akan hubungan Teman, keluarga dan pasangan	Saya khawatir mengecewakan karena tidak sesuai harapan keluarga Saya merasa khawatir ketika saya belum memiliki pasangan		7,16,13	3
Total			12	6	18	
Blueprint adopsi Skala <i>self-compassion</i> (Setelah dilakukan pengguguran item)						

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor item		Jumlah item
			Favorable	Unfavorable	
Self - compassion	Self Kindness	1. Peduli dengan diri sendiri 2. Berusaha menenangkan diri sendiri dan memberikan perhatian saat sedih 3. Menerima kegagalan, ketidaksempurnaan dalam diri	5,12,18,21,24		5
	Self Judgement	1. Memberikan penilaian buruk terhadap diri sendiri 2. Meremehkan diri sendiri		1,8,11,16,20	5
	Common Humanity	1. Mengakui ketidaksempurnaan dan kegagalan dialami oleh semua manusia 2. Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami	3,7,10,15		4
	Isolation	1. Merasa satu satunya orang yang mengalami kesusahan		4,13,23	4
	Mindfulness	1. Menerima segala permasalahan dengan ketenangan dan seimbang 2. Tidak mengabaikan pengalaman yang menyakitkan 3. Melihat permasalahan dengan perspektif yang lebih luas	9,14,17		4
	Over-Identification	1. Terlalu lebih lebihkan situasi yang menyedihkan 2. Larut dalam situasi yang menyakitkan		2,6,19,22	4
Jumlah item					24

Blueprint adopsi skala Dukungan sosial (Setelah dilakukan pengguguran item)

Aspek	Indikator	Aitem		Nomor	Total
		Favorable (F)	Unfavorable (UF)		
Dukungan emosional	Perhatian peduli empati dan kasih sayang	Perhatian dari keluarga membuat saya nyaman	Keluarga seringkali membandingkan saya dengan saudara lain	1,13,11	3
		Disaat saya mengalami kesulitan, teman-teman banyak yang peduli			
Dukungan penghargaan	Menghargai Diterima Penilaian positif	Keluarga saya selalu menghargai keputusan pencapaian saya	Keluarga saya selalu mencemooh ketika saya mengalami kegagalan Teman-teman kurang menghargai pendapat saya	7, 9, 10	3

Dukungan instrumental	Bantuan berupa materi	Dosen pembimbing membantu Ketika saya Ketika mendapat kesulitan dalam skripsi	12, 14, 8	3	
	Bantuan berupa Tindakan	Orang tua selalu memfasilitasi apa saja yang dibutuhkan dalam proses Menyusun skripsi.	Teman-teman tidak mau membantu saya dalam skripsi		
Dukungan Informatif	Membantu menyelesaikan masalah Memberikan nasehat atau bimbingan	Dosen pembimbing memberikan informasi yang diperlukan untuk skripsi saya. Saya mendapat nasehat dari keluarga jika saya melakukan kesalahan	Saya tetap melakukan apa yang saya inginkan tanpa mendengarkan nasihat orang lain	3, 6, 5	3
Dukungan jaringan Sosial	Ikut aktif dalam kelompok Memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok	Teman-teman selalu mengingatkan saya untuk tidak menunda merevisi skripsi setelah bimbingan	Circle pertemanan semakin hilang sehingga saya semakin jarang berinteraksi Dengan teman-teman.	2, 4	2
Jumlah		8	6	14	

Lampiran 2 Uji Validitas dan reliabilitas

Uji Validitas Skala Quarter-Life Crisis

	.310**	.258*	.180	.202*	1	.133	-.126	.228*	-.279**	.200*	-.054	.273**	.187	-.059	.451**
1	.002	.011	.079	.048		.195	.218	.025	.006	.050	.598	.007	.066	.569	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
5	.228*	.104	.110	.283**	.133	1	-.028	.083	-.202*	.323**	.214*	.290**	.284**	-.030	.497**
8	.025	.309	.286	.005	.195		.787	.416	.047	.001	.035	.004	.005	.770	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
9	-.089	-.169	-.328**	.170	-.126	-.028	1	-.099	.183	-.137	.401**	-.054	-.060	.293**	.076
1	.385	.097	.001	.095	.218	.787		.337	.073	.182	.000	.599	.560	.004	.461
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
7	.320**	.388**	.371**	.189	.228*	.083	-.099	1	-.406**	.298**	-.259*	.104	.496**	.009	.508**
0	.001	.000	.000	.063	.025	.416	.337		.000	.003	.010	.311	.000	.933	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
7	-.328**	-.253*	-.302**	-.282**	-.279**	-.202*	.183	-.406**	1	-.339**	.156	-.232*	-.376**	.040	-.325**
1	.001	.012	.003	.005	.006	.047	.073	.000		.001	.128	.022	.000	.694	.001
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
5	.226*	.550**	.528**	.141	.200*	.323**	-.137	.298**	-.339**	1	-.107	.214*	.526**	-.074	.586**
2	.026	.000	.000	.169	.050	.001	.182	.003	.001		.295	.035	.000	.471	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
8	-.024	-.264**	-.350**	.245*	-.054	.214*	.401**	-.259*	.156	-.107	1	.226*	-.224*	.137	.135
7	.814	.009	.000	.016	.598	.035	.000	.010	.128	.295		.026	.028	.181	.186
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
7	.225*	-.029	-.062	.082	.273**	.290**	-.054	.104	-.232*	.214*	.226*	1	.119	.090	.368**
2	.027	.775	.549	.427	.007	.004	.599	.311	.022	.035	.026		.244	.379	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
4	.404**	.495**	.431**	.165	.187	.284**	-.060	.496**	-.376**	.526**	-.224*	.119	1	-.033	.652**
3	.000	.000	.000	.107	.066	.005	.560	.000	.000	.000	.028	.244		.751	.000
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
4	-.008	-.032	-.155	.145	-.059	-.030	.293**	.009	.040	-.074	.137	.090	-.033	1	.096
3	.937	.759	.129	.156	.569	.770	.004	.933	.694	.471	.181	.379	.751		.348
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
4	.592**	.589**	.513**	.470**	.451**	.497**	.076	.508**	-.325**	.586**	.135	.368**	.652**	.096	1
3	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.461	.000	.001	.000	.186	.000	.000	.348	
7	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97

Uji Validitas skala *Self-compassion*

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 Dukungan sosial

Correlations														
X201	X202	X203	X204	X205	X206	X207	X208	X209	X210	X211	X212	X213	X214	TOTAL
1	.288**	.470**	-.180	-.091	.556**	.485**	.244*	.281**	.111	.201*	.306**	.292**	.513**	.657**
	.004	.000	.079	.376	.000	.000	.016	.005	.278	.048	.002	.004	.000	.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.288**	1	.315**	.000	-.094	.373**	.322**	.278**	.140	-.013	-.232*	.128	.457**	.239*	.483**
.004		.002	.998	.359	.000	.001	.006	.171	.902	.022	.213	.000	.018	.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.470**	.315**	1	.009	-.056	.489**	.450**	.301**	.284**	.266**	-.035	.687**	.316**	.399**	.723**
.000	.002		.929	.585	.000	.000	.003	.005	.008	.730	.000	.002	.000	.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
-.180	.000	.009	1	.144	-.177	-.110	.213*	-.005	.161	-.073	-.016	.112	-.200*	.172
.079	.998	.929		.161	.084	.285	.037	.958	.114	.477	.873	.273	.049	.092
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
-.091	-.094	-.056	.144	1	-.296**	-.262**	.108	-.015	.092	-.004	-.054	-.137	-.082	.063
.376	.359	.585	.161		.003	.009	.292	.881	.369	.967	.598	.181	.422	.540
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.556**	.373**	.489**	-.177	-.296**	1	.552**	.187	.218*	.178	-.090	.313**	.433**	.453**	.597**
.000	.000	.000	.084	.003		.000	.067	.032	.080	.383	.002	.000	.000	.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.485**	.322**	.450**	-.110	-.262**	.552**	1	.234*	.388**	.091	.163	.298**	.369**	.400**	.638**
.000	.001	.000	.285	.009	.000		.021	.000	.373	.111	.003	.000	.000	.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.016	.006	.003	.037	.292	.067	.021		.062	.000	.323	.050	.000	.463	.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.281**	.140	.284**	-.005	-.015	.218*	.388**	.190	1	.254*	.270**	.129	.054	.172	.485**
.005	.171	.005	.958	.881	.032	.000	.062		.012	.007	.208	.602	.092	.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.111	-.013	.266**	.161	.092	.178	.091	.400**	.254*	1	.038	.178	.126	.049	.438**
.278	.902	.008	.114	.369	.080	.373	.000	.012		.709	.081	.219	.635	.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.201*	-.232*	-.035	-.073	-.004	-.090	.163	.101	.270**	.038	1	-.093	-.105	.002	.191
.048	.022	.730	.477	.967	.383	.111	.323	.007	.709		.367	.305	.984	.061
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.306**	.128	.687**	-.016	-.054	.313**	.298**	.199	.129	.178	-.093	1	.192	.312**	.524**
.002	.213	.000	.873	.598	.002	.003	.050	.208	.081	.367		.060	.002	.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.292**	.457**	.316**	.112	-.137	.433**	.369**	.434**	.054	.126	-.105	.192	1	.265**	.569**
.004	.000	.002	.273	.181	.000	.000	.000	.602	.219	.305	.060		.009	.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.513**	.239*	.399**	-.200*	-.082	.453**	.400**	.075	.172	.049	.002	.312**	.265**	1	.524**
.000	.018	.000	.049	.422	.000	.000	.463	.092	.635	.984	.002	.009		.000
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97
.657**	.483**	.723**	.172	.063	.597**	.638**	.607**	.485**	.438**	.191	.524**	.569**	.524**	1
.000	.000	.000	.092	.540	.000	.000	.000	.000	.000	.061	.000	.000	.000	
.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97	.97

Uji Reliabilitas *Quarter-life Crisis*, *Self-compassion* dan dukungan sosial

	Scale Mean if Item Deleted	Variance if Item Deleted	Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
Y01	40.1134	36.560	.437	.643
Y02	40.4021	37.597	.459	.645
Y03	40.3918	40.657	.102	.682
Y04	39.7835	36.838	.481	.640
Y05	39.8351	35.910	.477	.637
Y06	39.5773	36.267	.480	.638
Y07	39.5258	37.252	.393	.649
Y08	40.1753	38.625	.373	.654
Y09	40.0619	38.246	.332	.657
Y10	40.4433	37.708	.384	.651
Y11	40.0928	42.606	-.056	.697
Y12	39.5670	36.769	.372	.650
Y13	39.8557	48.354	-.458	.749
Y14	39.7423	36.735	.487	.639
Y15	40.5464	41.938	.013	.688
Y16	40.4433	39.187	.239	.667
Y17	39.7423	35.172	.549	.627
Y18	40.0103	42.427	-.051	.700

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X201	40.6907	22.737	.560	.671
X202	40.9175	23.681	.334	.698
X203	40.7526	21.959	.635	.660
X204	41.8041	26.638	-.014	.746
X205	41.4021	27.618	-.101	.750
X206	40.7526	23.626	.502	.681
X207	40.8454	22.882	.538	.674
X208	40.8454	22.945	.495	.678
X209	40.5979	24.576	.382	.694
X210	40.9485	24.466	.306	.701
X211	41.0515	26.445	.008	.742
X212	40.8351	23.848	.406	.690
X213	40.8454	23.445	.456	.684
X214	40.6495	23.688	.399	.690

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

Lampiran 3 Analisis deskriptif

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	1.9821	3.0260	2.3881	.18794	251
Residual	-1.13275	1.32232	.00000	.47838	251
Std. Predicted Value	-2.160	3.394	.000	1.000	251
Std. Residual	-2.358	2.753	.000	.996	251

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Lampiran 4 Uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas

		Unstandardized Residual	
N		251	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	.47838151	
Most Extreme Differences	Absolute	.039	
	Positive	.039	
	Negatif	-.034	
Test Statistic		.039	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.472	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.459
		Upper Bound	.485

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

	Unstandardized Residual
Test Value ^a	-.03679
Cases < Test Value	125
Cases >= Test Value	126
Total Cases	251
Number of Runs	122
Z	-.569
Asymp. Sig. (2-tailed)	.569

a. Median

Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	<i>Self-compassion</i>	0,746	1,341
	Dukungan sosial	0,746	1,341

a. Dependent Variabel: Quarter Life Crisis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-2,952	1,588		-1,859	0,064
	<i>Self-compassion</i>	0,180	0,625	0,021	0,288	0,773
	Dukungan sosial	-0,102	0,404	-0,019	-0,253	0,801

a. Dependent Variabel: LN_RES

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter-life crisis * Self-compassion	Between Groups	(Combined)	11,051	31	0,356	1,420	0,079
		Linearity	6,790	1	6,790	27,041	0,000
		Deviation from Linearity	4,261	30	0,142	0,566	0,968
	Within Groups		54,991	219	0,251		
	Total		66,043	250			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter-life crisis * Dukungan sosial	Between Groups	(Combined)	17,420	26	0,670	3,087	0,000
		Linearity	6,491	1	6,491	29,903	0,000
		Deviation from Linearity	10,929	25	0,437	2,014	0,142
	Within Groups		48,623	224	0,217		
	Total		66,043	250			

Lampiran 5 Analisis Regresi Linear Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.587 ^a	.345	.342	.45313

a. Predictors: (Constant), SC

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	26.871	1	26.871	130.872	.000 ^b
	Residual	51.126	249	.205		
	Total	77.997	250			

a. Dependent Variabel: QLC

b. Predictors: (Constant), SC

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.672	.196		23.877	.000
	SC	-.784	.068	-.587	-11.440	.000

a. Dependent Variabel: QLC

Variabels Entered/Removed ^a			
Model	Variabels Entered	Variabels Removed	Method
1	Dukungan sosial ^b		Enter

a. Dependent Variabel: Quarter-life crisis

b. All requested variabels entered.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.314 ^a	.098	.095	.48904

a. Predictors: (Constant), Dukungan sosial

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6.491	1	6.491	27.140	.000 ^b
	Residual	59.552	249	.239		

	Total	66.043	250			
--	-------	--------	-----	--	--	--

a. Dependent Variabel: Quarter-life crisis

b. Predictors: (Constant), Dukungan sosial

Lampiran 6 Analisis regresi Berganda

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.613 ^a	.376	.371	.44312

a. Predictors: (Constant), DS, SC

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8.831	2	4.415	19.139	.000 ^b
	Residual	57.212	248	.231		
	Total	66.043	250			

a. Dependent Variabel: Quarter-life crisis

b. Predictors: (Constant), Dukungan sosial, Self-compassion

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.202	.305		13.761	.000
	Self-compassion	-.383	.120	-.218	-3.185	.002
	Dukungan sosial	-.231	.078	-.204	-2.974	.003

a. Dependent Variabel: Quarter-life crisis