

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI
ANGKATAN 2019**

SKRIPSI



Oleh:

Rizqi Ramadanti

Nim: 933419318

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
TAHUN 2023**

**PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI
ANGKATAN 2019**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Institut Agama Islam Negeri Kediri
guna memenuhi sebagian persyaratan dalam menyelesaikan program Sarjana

Oleh:
Rizqi Ramadanti 933419318

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI ANGKATAN
2019

RIZQI RAMADANTI
NIM. 933419318

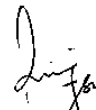
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dr. Mub. Shofivul Huda ME. M. Ag
NIP. 197607082003121003

Pembimbing II



Dr. Rini Risnawita S. M. Si
NIP. 197712152005012002

NOTA DINAS

NOTA DINAS

Kediri, 26 Mei 2023

Nomor :
Lampiran :
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada

Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Jl Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Rizqi Ramadanti
NIM : 933419318
Judul : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada
Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, kami berpendapat bahwa skripsi
tersebut telah memenuhi syarat sebagai kelengkapan ujian akhir Sarjana Strata
Satu (S-1).

Bersama ini kami lampirkan berkas naskah skripsinya, dengan harapan
dapat segera diujikan dalam sidang munaqosah.

Demikian agar maklum dan atas kesediaan Bapak, kami ucapkan
terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Moh. Shofivul Huda M.F. M. Ag
NIP. 197607082003121003

Pembimbing II



Dr. Rini Risnawita S. M. Si
NIP. 197712152005012002

NOTA PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Kediri, 03 Juli 2023

Nomor :
Lampiran :
Hal : Penyerahan Skripsi

Kepada
Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri
Jl Sunan Ampel 07 Ngronggo Kediri

Assalamualaikum Wr. Wb

Memenuhi permintaan Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah untuk membimbing penyusunan skripsi mahasiswa dibawah ini:

Nama : Rizqi Ramadanti
NIM : 933419318
Judul : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019

Setelah diperbaiki materi dan susunannya, sesuai petunjuk dan tuntunan yang telah diberikan dalam sidang munaqosah pada tanggal 20 Juni 2023, kami telah menerima dan menyetujui hasil perbaikannya.

Demikian agar maklum dan atas kesediaannya, kami ucapkan terimakasih.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Pembimbing I



Dr. Moh Shofiyul Huda ME, M. Ag
NIP. 197607082003121003

Pembimbing II



Dr. Rini Risnawita S. M. Si
NIP. 197712152005012002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *SELF-COMPASSION* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM IAIN KEDIRI ANGKATAN
2019

RIZQI RAMADANTI

933419318

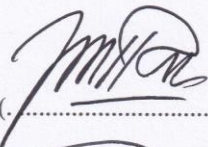
Telah diujikan di depan Sidang Munaqosah Institut Agama Islam Negeri (IAIN)
Kediri Pada tanggal 20 Juni 2023.

Tim Penguji,

1. Penguji Utama

Dr. Imron Muzakki M. Psi, Psikolog

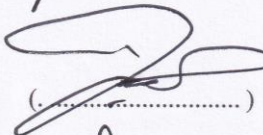
NIP. 197111032000031003


(.....)

2. Penguji I

Dr. Moh. Shofiyul Huda MF, M.Ag

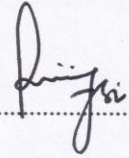
NIP. 197607082003121003


(.....)

3. Penguji II

Dr. Rini Risnawita Suminta M. Si

NIP. 197712152005012002


(.....)

Kediri, 03 Juli 2023

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah





**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) KEDIRI
PERPUSTAKAAN**

Jl. Sunan Ampel No. 07 Ngronggo Kota Kediri
E-Mail: perpustakaan@iainkediri.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizqi Ramadanti

NIM : 933419318

Fakultas/Jurusan : Psikologi Islam

E-mail address : ramadantiirizqii01@gmail.com

Jenis Karya Ilmiah : Skripsi Tesis Disertasi
 Lain-lain (.....)

Judul Karya Ilmiah : Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Islam Iain Kediri Angkatan 2019

Dengan ini menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan IAIN Kediri, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah tersebut diatas beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan IAIN Kediri berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis dan pengembangan ilmu pengetahuan tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Kediri, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Kediri, 6 Desember 2023
Penulis

(Rizqi Ramadanti)

MOTTO

“Jangan malas! Kamu sedang bersaing dengan umur orang tuamu yang semakin hari semakin berkurang, kamu harus membahagiakannya segera!”

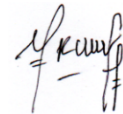
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizqi Ramadanti
NIM : 933419318
Program Studi : Psikologi Islam
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Judul : Pengaruh *Self-compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Kediri, 23 Mei 2023
Penulis,



Rizqi Ramadanti
NIM. 933419318

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil 'Aalamiin Puji syukur saya ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas Ridho-Nya, sehingga penulis bisa bertahan dan kuat untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua Orang Tua Bapak Marzuki dan Ibu Masruroh, yang setiap hari tidak pernah berhenti mendoakan penulis, terima kasih atas kasih sayang tulus, dukungan, nasehat serta terima kasih atas perjuangannya selama ini untuk menghantarkan penulis memperoleh gelar sarjana.
3. Bapak/Ibu dosen pembimbing, penguji, serta pengajar yang selama ini selalu tulus, sabar, dan ikhlas memberikan bimbingan dan pengalaman yang tak ternilai harganya.
4. Keluarga besar penulis yang sudah memberikan doa dan dukungannya.
5. Institut Agama Islam Negeri Kediri yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk bisa menempuh pendidikan sarjana di kampus ini.
6. Sahabat dan teman-teman yang telah memberi dukungan dengan selalu memberi semangat.

ABSTRAK

RIZQI RAMADANTI, Dosen Pembimbing Dr. MOH.SHOFIYUL HUDA MF, M. Ag dan Dr. RINI RISNAWITA SUMINTA M. Si. Pengaruh *Self-compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019 Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, IAIN Kediri, 2023.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis*, *Self-compassion*

Kompleksnya perubahan kehidupan pada masa dewasa awal membuat individu yang tidak memiliki kesiapan akan berada pada fase krisis atau disebut dengan istilah *Quarter Life Crisis* yaitu perasaan khawatir, cemas, sampai putus asa dengan kehidupan karena tidak memiliki arah dan tujuan kehidupan yang pasti. *Self-compassion* merupakan salah satu faktor yang bisa ditanamkan pada diri individu dalam menghadapi fase *Quarter Life Crisis*. Tujuan dari penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui tingkat *Self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019. (2) Untuk mengetahui tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019. (3) Untuk mengetahui pengaruh *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Subjek penelitian adalah mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019. Jumlah populasi pada penelitian ini adalah sebanyak 244 dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 71 mahasiswa. Data diperoleh dari penyebaran alat ukur dalam bentuk kuesioner.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian diterima dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Tingkat *self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri rata-rata berada pada tingkat tinggi dengan jumlah 35 mahasiswa atau 49,2%. Sedangkan tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa rata-rata pada tingkat sedang dengan jumlah 44 mahasiswa atau 61,9%. Hasil analisis regresi menunjukkan nilai $-0,658$ dengan signifikansi $0,000$ sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif antara *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019. Artinya semakin tinggi *Self-compassion* maka *Quarter Life Crisis* semakin rendah. Besarnya kekuatan pengaruh variabel *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* adalah sebesar 61,3% sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobbil 'Aalamiin puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberi Rahmat dan Ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019”. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW serta seluruh keluarga, sahabat, hingga kepada umatnya sampai akhir zaman.

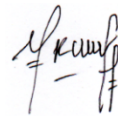
Pada kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih Kepada:

1. Bapak Dr. H. Wahidul Anam, M. Ag., selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri.
2. Bapak Dr. H. A. Halil Thahir, M. HI selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah.
3. Bapak Dr. Moh. Shofiyul Huda MF, M. Ag, selaku Dosen Pembimbing I terima kasih telah sabar dan bersedia memberikan bimbingan, arahan dan masukan kepada penulis sampai bisa menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Rini Risnawati Suminta, M. Si, selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam dan selaku Dosen Pembimbing II, terima kasih atas arahan, masukan, dukungan serta kesabarannya selama ini. Terima kasih telah membimbing penulis sampai bisa menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh dosen dan staf Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri, khususnya Fakultas Ushuluddin dan Dakwah (FUDA) atas pelayanan terbaiknya selama ini.
6. Kedua orang tua Bapak Marzuki dan Ibu Masruroh serta keluarga besar yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan dalam menyelesaikan pendidikan S1 ini.
7. Teman-teman seperjuangan Program Studi Psikologi Islam angkatan 2018 yang sudah memberikan semangat dan motivasinya.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan yang berlipat ganda kepada kalian semua dan semoga dengan adanya karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi siapa saja yang membacanya. Amiin.

Kediri, 26 Mei 2023
Penulis



Rizqi Ramadanti
933419318

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
NOTA DINAS	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Penelitian Terdahulu	12
F. Definisi Operasional.....	16
BAB II LANDASAN TEORI.....	18
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	18
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	18
2. Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	20
3. Faktor-faktor Penyebab <i>Quarter Life Crisis</i>	22
4. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	26
B. <i>Self-compassion</i>	30
1. Definisi <i>Self-compassion</i>	30
2. Aspek-aspek <i>Self-compassion</i>	32
C. Dinamika Pengaruh Antara <i>Self-compassion</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	33
D. Hipotesis Penelitian.....	35
BAB III METODE PENELITIAN.....	37
A. Rancangan Penelitian	xiii

B. Variabel Penelitian	37
C. Populasi dan Sampel	38
D. Teknik Pengumpulan Data.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV HASIL PENELITIAN	47
A. Uji Validitas Skala Instrumen	47
B. Uji Reliabilitas Instrumen	53
C. Uji Analisis Deskriptif	54
D. Uji Asumsi	57
E. Uji Regresi Linier Sederhana	59
BAB V.....	61
PEMBAHASAN	61
A. Tingkat <i>Self-compassion</i> Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019	61
B. Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i> Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019	63
C. Pengaruh <i>Self-compassion</i> Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019.....	65
BAB VI PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	69
DAFTAR PUSTAKA	71
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	75

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Blueprint Variabel Self-Compassion.....	47
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas aitem dengan aitem total.....	48
Tabel 4.3 Blueprint Variabel Quarter Life Crisis	50
Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas aitem dengan aitem total.....	51
Tabel 4.5 Uji Reliabilitas Self-compassion	53
Tabel 4.6 Uji Reliabilitas Quarter Life Crisis.....	53
Tabel 4.7 Pedoman Kategorisasi Data.....	55
Tabel 4.8 Deskriptif Statistik Variabel Self-compassion	55
Tabel 4.9 Kategorisasi Variabel Self-compassion.....	56
Tabel 4.10 Deskriptif Statistik Quarter Life Crisis.....	56
Tabel 4.11 Kategorisasi Variabel Quarter Life Crisis	57
Tabel 4.12 Uji Normalitas Data.....	58
Tabel 4.13 Uji Linearitas	59
Tabel 4.14 Uji Regresi Linier Sederhana	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Dinamika Pengaruh Antara Self-compassion	33
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Pernyataan Professional Judgement.....	76
Lampiran 2. Lembar Kuesioner Penelitian	77
Lampiran 3. Data Responden Penelitian.....	82
Lampiran 4. Data Self-Compassion Sebelum Uji Validitas.....	84
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas Self-compassion.....	90
Lampiran 6. Data Self-compassion Setelah Uji Validitas.....	92
Lampiran 7. Data Quarter Life Crisis Sebelum Uji Validitas	95
Lampiran 8. Hasil Uji Validitas Quarter Life Crisis	101
Lampiran 9. Data Quarter Life Crisis Setelah Uji Validitas	103
Lampiran 10. Hasil Uji Reliabilitas Self-compassion Dan Quarter Life Crisis....	106
Lampiran 11. Hasil Uji Deskriptif Data Self-compassion Dan Quarter Life Crisis	106
Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas.....	107
Lampiran 13. Hasil Uji Linearitas.....	107
Lampiran 14. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	108
Lampiran 15. Bukti Lembar Jawaban Responden	109
Lampiran 16. Lembar daftar bimbingan	118

