

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam siklus kehidupan, setiap manusia akan melewati beberapa tahap perkembangan yang kompleks, baik itu perkembangan secara fisik, mental, maupun sosial. Hakikat perkembangan yakni suatu proses yang melibatkan perubahan dan pertumbuhan sejak pada tahap pembuahan (konsepsi) sampai pada akhir kehidupan. Perkembangan merupakan perubahan menuju kedewasaan atau kematangan yang dialami oleh setiap individu.¹ Erikson memaparkan bahwa tahapan perkembangan yang dilalui oleh setiap manusia ada delapan tahapan, yakni dimulai dari bayi, balita, anak-anak awal, anak-anak pertengahan, anak-anak akhir, remaja, dewasa awal dan dewasa akhir.²

Tahapan perkembangan manusia yang dianggap berperan paling penting dalam siklus kehidupan di masa depan yakni masa dewasa. Masa dewasa adalah sebuah fase perjalanan kehidupan individu setelah masa remaja dan merupakan fase terpanjang. Masa dewasa dari perspektif biologi dianggap sebagai masa ketika individu mulai menuju pada tahap kedewasaan dalam setiap aspek kehidupannya. Berdasarkan sudut pandang psikologis, tahap dewasa merupakan periode dalam kehidupan saat

¹ Alawi Mahmud, Husna Sabila, dkk., “Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase *Quarter Life Crisis* di Desa Mekarmukti, *Proceedings UIN Sunan Gunung Djati Bandung*”, Vol. 1, No. 88, (Desember, 2021), 72.

² Alfiesyahrianta Habiebie, Nandy Agustin Syakarofath,. “Peran Religiusitas Terhadap *Quarter Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa”, *Gajah Mada Jurnal of Psychology*, Vol. 5, No. 2, (2019), 129.

individu sudah mulai menunjukkan sifat-sifat kedewasaan seperti kematangan dan kestabilan emosi, dapat mengambil keputusan yang benar, kekuatan puncak, kemandirian, dan lain sebagainya.³

Dalam kajian ilmu psikologi, perkembangan tahap dewasa dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu dewasa awal dimulai dari usia 20-30 tahun, dewasa menengah usia 30-60 tahun, dan dewasa akhir yaitu usia 60 tahun ke atas. Fokus penelitian adalah pada masa dewasa awal. Erikson mengatakan bahwa dewasa awal dimulai ketika seseorang berusia 20 sampai 30-an tahun, di usia ini individu mulai memikul dan menerima tanggung jawab yang lebih berat, hubungan kedekatan mulai berlaku dan berkembang, dan juga individu mulai hidup mandiri, mengeksplorasi diri, mulai mengembangkan norma, dan membentuk hubungan.⁴

Pada tahap dewasa awal ini, individu juga mulai melakukan pencarian jati diri, mengalami ketegangan, kecemasan, emosional memuncak, perubahan nilai-nilai, penyesuaian diri pada pola hidup dan periode isolasi sosial. Dewasa awal juga memiliki tugas perkembangan seperti menikah, memulai bekerja, mengasuh anak, dan partisipasi dalam sosial masyarakat secara langsung dengan mengikuti kegiatan-kegiatan sosial.⁵

³ Elizabeth, B. Hurlock., “*Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Alih Bahasa: Istiwidayanti dan Soedjarwo*”, (Jakarta: PT. Erlangga, 2008).

⁴ Rika Vira Zwagery, Emma Yuniarramah, “Psikoedukasi “*Quarter Life Crisis : Choose The Right Path, What Should I Do Next?*”, *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, Vol.4, No.3, (Oktober, 2021), 273.

⁵ Ibid.

Emerging adulthood merupakan istilah lain untuk menyebut masa dewasa awal. *Emerging adulthood* ialah tahapan perkembangan perpindahan usia dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal. *Emerging adulthood* dikatakan sebagai fase yang mempunyai krisis dan ketidakjelasan dalam tugas perkembangan. Individu tidak mau disebut sebagai remaja pada tahap ini sebab mereka punya keistimewaan lebih untuk menentukan pilihan sendiri tetapi di sisi lain mereka belum cukup untuk mandiri secara finansial. Pada fase *Emerging adulthood* kemungkinan individu akan mengalami krisis karena menginginkan adanya kebebasan tetapi mencemaskan masa depan.⁶

Setiap individu memiliki respon berbeda ketika menyikapi fase transisi (*Emerging adulthood*) ini. Individu akan lebih mudah untuk beradaptasi di masa dewasa dan memiliki kepuasan dalam hidupnya apabila individu menggunakan sikap positif dalam menghadapi tantangan yang ada. Akan tetapi, jika tidak memiliki kemampuan beradaptasi dengan perubahan dalam diri individu maka cenderung akan mengalami krisis emosi, seperti merasa terisolasi, cemas, kebingungan, takut yang berlebihan, merasa gagal, dan tidak berdaya. itulah yang disebut dengan *Quarter Life Crisis*.⁷

Alexandra Robbins dan Abby Wilner merupakan ilmuwan pertama yang memperkenalkan istilah *Quarter Life Crisis* berdasarkan pada teori

⁶ Agustinus Riyanto, Diana Putri Arini, "Analisis Deskriptif Quarter-Life Crisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi Universitas Katolik Misi Charitas", *Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol. 3, No.1, (Maret, 2021), 13.

⁷ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dkk., "Peran Religiusitas Terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) Pada Mahasiswa", 130.

emerging adulthood yang dibawa oleh Jeffrey Arnett. *Quarter Life Crisis* merupakan kondisi dalam siklus kehidupan yang kemungkinan dialami oleh individu pada saat memasuki dewasa awal, yaitu sekitar usia 20-an. Robbins dan Wilner menyebut *Quarter Life Crisis* dengan istilah “twenty something” dikarenakan kondisi tersebut banyak dialami dan ditemui pada individu berusia 20 tahun.⁸

Berdasarkan pendapat Fischer, *Quarter Life Crisis* adalah munculnya rasa khawatir terhadap suatu disebabkan ketidakpastian kehidupan masa depan seputar relasi, karir, pernikahan, serta kehidupan sosial yang terjadi sekitar usia 20-an. Nash dan Murray sepakat dengan pernyataan tersebut dan mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *Quarter Life Crisis* yaitu masalah terkait kepentingan pendidikan, agama, dan spiritualnya, mimpi dan harapan, persaingan dunia kerja, serta masalah seputar karier.⁹ *Quarter Life Crisis* juga didefinisikan sebagai keadaan dimana individu terjebak dengan pilihan atau keputusan yang dijalaninya. Fenomena tersebut terjadi ketika individu harus berusaha mandiri dengan tidak bergantung pada orangtua, baik secara psikologis maupun finansial.

Quarter Life Crisis tersebut bisa dialami oleh siapapun yang memasuki usia 20-an tahun, tidak terkecuali pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019. Fase *Quarter Life Crisis* yang dialami

⁸ Icha Herawati., “*Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru, *Journal An-Nafs: Kajian Ilmu Psikologi*”, Vol. 5, No. 2, (Desember 2020), 147.

⁹ Alawi Mahmud, Husna Sabila., “Psikoedukasi Mengenai Kesehatan Mental Pada Fase *Quarter Life Crisis* di Desa Mekarmukti”, 73.

oleh mahasiswa rata-rata disebabkan oleh berbagai tuntutan kehidupan. Pada dasarnya, yang menjadi sebab utama adalah kebingungan terhadap langkah apa yang akan diambil setelah menyelesaikan pendidikan,¹⁰ serta Indonesia yang merupakan negara kolektivistik dimana penilaian dari masyarakat dianggap penting bahkan bisa mempengaruhi individu berperilaku. Faktor lain yang menyebabkan terjadinya *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa yakni kompleksnya masa transisi menuju dewasa yang penuh dengan ketidakpastian. Hal tersebut akan semakin parah dengan adanya berbagai pengalaman negatif, seperti penolakan yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis individu.¹¹

Pada penelitian ini, peneliti memilih mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2019 sebagai subjek penelitian. Alasan memilih subjek tersebut karena Mahasiswa Psikologi Islam angkatan 2019 berada pada rentang usia 20-23 tahun yang dimana pada rentang usia tersebut mereka sedang mengalami fase *Quarter Life Crisis*. Psikologi Islam merupakan program studi yang mempelajari tentang manusia dan karakteristiknya. Ilmu Psikologi seringkali digunakan untuk menyelesaikan masalah dalam serangkaian aktivitas manusia yang kompleks. Hal tersebut menjadikan persepsi masyarakat terhadap mahasiswa psikologi adalah mahasiswa yang mampu untuk meneliti akar permasalahan seseorang sekaligus mencari solusinya. Persepsi masyarakat yang demikian akan membuat mahasiswa psikologi yang belum cukup kemampuan dan kurangnya pengalaman

¹⁰ Ibid.

¹¹ Ibid.

selama di dunia perkuliahan merasa tertekan, stress, bahkan mengalami kecemasan karena tidak dapat memenuhi persepsi masyarakat. Lulusan Psikologi memiliki peluang kerja yang terbuka luas akan tetapi jika tidak memiliki kemampuan yang lebih selama menjalani masa perkuliahan akan menjadikan mahasiswa bimbang terhadap peluang karir ke depannya.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada 36 mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019, yang sering dicemaskan oleh mahasiswa dengan rentang usia 20-24 tahun didapatkan hasil sebagai berikut: 7 mahasiswa dengan presentase 19,4% mencemaskan mengenai finansial, 24 mahasiswa dengan presentase 66,7% mencemaskan masalah akademis (pendidikan), 3 mahasiswa dengan presentase 8,3% mencemaskan pekerjaan, dan hanya 2 mahasiswa yang mencemaskan mengenai relasi pertemanan dan hubungan dengan lawan jenis (pernikahan) dengan presentase sebesar 2,8%.¹²

Berdasarkan hasil survei tersebut diketahui bahwa mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019 memiliki kecemasan-kecemasan terhadap beberapa yang disebutkan di atas, namun kebanyakan mahasiswa mencemaskan masalah akademiknya. Kecemasan tersebut menandakan bahwa mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019 juga memiliki tendensi mengalami *Quarter Life Crisis*. Fenomena tersebut tidak dapat dikesampingkan, ketika individu tidak mampu mengontrol kecemasan akan berpengaruh terhadap tugas perkembangan

¹² Survey online melalui google formulir dilakukan pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri, 17 Juni 2022.

dan kehidupan individu selanjutnya. Upaya dalam mengatasi *Quarter Life Crisis* banyak sekali faktor yang dapat menjadi pendorong supaya individu lebih kuat dalam menghadapinya sehingga dapat melaluinya dengan baik.

Mahasiswa yang mengalami *Quarter Life Crisis* dalam jangka waktu panjang dapat menyebabkan dampak negatif dalam kehidupan, seperti stres bahkan depresi. Kondisi stres yang terkumpul diprediksi dapat memunculkan berbagai permasalahan baru, yaitu masalah emosi dan perilaku. Walshe dalam penelitiannya menjelaskan bahwa *Self-compassion* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengatasi fase krisis dengan lebih baik. Pada saat individu mampu menumbuhkan *Self-compassion*, maka individu akan mempunyai motivasi melakukan sesuatu dari dalam dirinya untuk mengubah dirinya menjadi lebih baik dengan cara menerima kekurangan diri sendiri dengan berusaha memperbaikinya.¹³

Neff menjelaskan *Self-compassion* dapat digunakan dalam meningkatkan pemahaman positif mengenai diri sendiri, meningkatkan rasa keterhubungan dengan orang lain, dan menghilangkan emosi negatif. Neff juga menyatakan bahwa *Self-compassion* merupakan bentuk kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri pada saat membuat kesalahan maupun mengalami kegagalan dengan tidak menghakimi diri sendiri secara berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami diri sendiri. Melalui *Self-compassion*, individu dapat lebih

¹³ Khilmiyatuz Zuhriyah., “*Pengaruh Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017*”, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibarahim, 2021), 8.

memahami kemanusiaannya sehingga membantu mengurangi rasa takut akan penolakan sosial.¹⁴

Individu yang memiliki tingkat *Self-compassion* tinggi mempunyai karakter yang hangat, peka, empati, tenang, serta sabar dalam menghadapi setiap masalah. Ketika berhadapan dengan sebuah masalah atau kegagalan, individu tidak akan menyalahkan diri sendiri tetapi lebih berusaha memperbaiki perilaku salah yang dilakukan dan memperbaiki kegagalan, sehingga menjadi lebih produktif, mampu bangkit, dan siap menyelesaikan kesulitan-kesulitan yang dialaminya.¹⁵ Berdasarkan penelitian Breines & Chen, banyak manfaat atau nilai positif dari *Self-compassion*. Mereka menyatakan bahwa seseorang yang memiliki motivasi besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik adalah orang yang menggunakan *Self-compassion* dalam menghadapi kelemahan diri.¹⁶

Self-compassion sangat membantu orang mengenal dan mencintai diri mereka sendiri dengan lebih baik, yang membuat mereka lebih mudah menghadapi kesulitan yang mereka hadapi. Selain itu, *Self-compassion* juga dapat membantu mengurangi perasaan depresi, memungkinkan individu untuk menjadi lebih terbuka terhadap kesalahan atau masalah yang mereka hadapi. Ketika orang mulai terbuka tentang masalah yang

¹⁴ Rizki Febrinabilah, Ratih Arruum Listiyandini, "Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal", *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, Vol. 1, No. 1, (2021), 20.

¹⁵ Annisa Zahra Kawitri, Ratih Arruum Listiyandini, dkk., "Peran *Self-compassion* Terhadap Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja Panti Asuhan", *Psychopathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 7, No. 1, (2020), 3

¹⁶ Fany Andina Hasanah, Farida Hidayati, "Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan Alienasi Pada Remaja (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka)", *Jurnal Empati*, Vol. 5, No. 4, (Oktober, 2016), 752.

mereka hadapi, mereka cenderung terbuka kepada orang-orang di sekitar mereka atau orang lain. Individu akan berani berbagi pengalamannya dengan orang lain.¹⁷

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya pengaruh negatif *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis*. Artinya, semakin tinggi *Self-compassion* seseorang maka tingkat mengalami terjadinya *Quarter Life Crisis* semakin kecil.¹⁸ Di sisi lain, berdasarkan penelitian Neff, dkk., *Self-compassion* terbukti memiliki hubungan dengan fungsi adaptasi secara psikologi pada seseorang, mengurangi kecemasan dan depresi.¹⁹ Hasil dari penelitian Neff juga menjelaskan seseorang dengan *Self-compassion* tinggi akan merasakan kenyamanan hidup serta bisa menerima dirinya secara apa adanya.²⁰

Berdasarkan pada uraian latar belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019.

¹⁷ Ibid.

¹⁸ Rohmania Safitri, “Peran *Self Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa”, (Skripsi: Universitas Gajah Mada, 2021).

¹⁹ Kristin Neff., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. “Self-compassion and its Link to Adaptive Psychological Functioning”, *Journal of Research in Personality*, 41, (2007), 139-154.

²⁰ Ibid.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat *Self-compassion* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019?
2. Bagaimana tingkat *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019?
3. Bagaimana pengaruh *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019?

C. Tujuan Penelitian

Berdasar pada beberapa masalah penelitian yang telah disebutkan maka 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

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi terhadap keilmuan psikologi, khususnya kajian mengenai *Quarter Life Crisis*. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah serta

memperkaya teori tentang *Self-compassion* sehingga siapapun dapat mengatasi fase *Quarter Life Crisis* dengan lebih baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberi informasi kepada mahasiswa khususnya yang menjadi subjek penelitian, bahwa dimasa *emerging adulthood* mereka rentan mengalami *Quarter Life Crisis*. Adanya penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan *Self-compassion* pada diri mahasiswa sehingga mereka mampu menghadapi masa *Quarter Life Crisis* dengan penerimaan yang baik.

b. Bagi Almamater Kampus IAIN Kediri

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu menambah kepustakaan di repository perpustakaan kampus IAIN Kediri, dan bisa menjadi bahan maupun referensi sebagai pelengkap penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa selanjutnya.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan referensi dan perbandingan dalam melakukan penelitian selanjutnya, dan juga dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai *Quarter Life Crisis dan Self-compassion*.

E. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan kajian penelitian yang digunakan oleh peneliti sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian, berupa referensi ilmiah berbentuk skripsi, tesis, ataupun jurnal penelitian yang pernah membahas mengenai topik yang akan diteliti. Peneliti mengambil beberapa hasil penelitian yang relevan yang mengkaji tentang *Quarter Life Crisis*. Berikut merupakan penelitian terdahulu yang digunakan oleh peneliti:

1. Skripsi yang ditulis oleh Ameliya Rahmawati Putri mahasiswi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung tahun 2020 yang berjudul: “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. Menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuannya untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa tingkat akhir.²¹ Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada variabel X dimana dalam penelitian ini variabel X adalah dukungan sosial sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan variabel X adalah *Self-compassion*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah responden penelitian yang diambil dari mahasiswa.

²¹ Ameliya Rahmawati Putri, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan *Quarter Life Crisis* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020).

2. Jurnal yang ditulis oleh Sofiachudairi dan Imam Setyawan dengan judul “Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”. Bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara *Self-compassion* dengan Resiliensi, artinya semakin tinggi *Self-compassion* maka semakin tinggi pula resiliensi mahasiswa, dan sebaliknya. Sumbangan efektif *Self-compassion* terhadap resiliensi mahasiswa sebesar 35,9% dan sisanya sebesar 64,1% dijelaskan oleh faktor-faktor lain.²² Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel Y, dimana dalam penelitian ini variabel Y menggunakan resiliensi sedangkan variabel Y dalam penelitian yang akan dilakukan adalah *Quarter Life Crisis*. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan adalah pada variabel *Self-compassion* yang menjadi variabel pengaruh (X), serta responden yang berasal dari mahasiswa.
3. Skripsi yang ditulis oleh Meilia Ayu Puspita Sari mahasiswi Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2021 yang berjudul: “*Quarter Life Crisis* Pada Kaum Millennial” merupakan penelitian yang

²² Sofiachudairi dan Imam Setyawan., “Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Melakukan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro”, *Jurnal Empati*, Vol. 7, No. 2, (Januari 2018).

menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk untuk memperoleh dan mendalami fenomena sebuah gambaran *Quarter Life Crisis* pada kaum millennial yang mana bisa menjadi pembelajaran untuk kaum Millennial lain yang tengah mengalami di fase yang sama serta penelitian ini juga bertujuan untuk memperkaya literatur karena masih sedikit sekali penelitian mengenai *Quarter Life Crisis*.²³ Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada metode penelitian dimana dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah menggunakan variabel *Quarter Life Crisis*.

4. Skripsi yang ditulis oleh Khilmiyatuz Zuhriyah Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim tahun 2021 yang berjudul: "Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017".²⁴ Menggunakan pendekatan kuantitatif. Hasil penelitian adalah terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada subjek dan lokasi penelitian. Sedangkan persamaan dalam penelitian ini adalah pada

²³ Meilia Ayu Puspita Sari, "*Quarter Life Crisis Pada Kaum Millennial*", (Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021).

²⁴ Khilmiyatuz Zuhriyah., "*Pengaruh Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017*", (Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2021).

variabel X dan Y serta pada teknik analisis data yaitu regresi sederhana.

5. Jurnal ditulis oleh Icha Herawati dan Ahmad Hidayat Universitas Islam Riau yang berjudul: “*Quarter Life Crisis* Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Tujuannya adalah untuk mengetahui gambaran *Quarter Life Crisis* yang dialami oleh dewasa awal di Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Quarter Life Crisis* individu dewasa awal di Pekanbaru berada pada tahap sedang yaitu 43.22%, dan kategori tinggi sebesar 27.97%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa faktor yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis* diantaranya adalah jenis kelamin, status dan pekerjaan.²⁵ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel penelitian. Pada penelitian ini hanya menggunakan satu variabel yaitu variabel *Quarter Life Crisis* sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan variabel X dan Y dimana variabel *Quarter Life Crisis* adalah sebagai variabel Y.
6. Jurnal ditulis oleh Rizki Febrinabilah dan Ratih Arruum Listiyandini dengan judul “Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *Self-compassion* dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba. Penelitian ini menggunakan alat ukur yaitu skala *Self-*

²⁵ Icha Herawati, Ahmad Hidayat, “Quarterlife Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru”, *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, Vol. 5, No. 2, (Desember 2020).

compassion dan Connor Davidson Resilience Scale yang telah diadaptasi oleh peneliti. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bernilai positif antara *Self-compassion* dengan resiliensi sebesar $r=0.478$ dan nilai signifikansi $p=0.000$ ($p<0.05$).²⁶ Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel Y. Pada penelitian ini variabel Y adalah Resiliensi sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan variabel Y adalah *Quarter Life Crisis*. Pada penelitian ini tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel X dan Y, sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan adalah untuk mengetahui pengaruh variabel X dan Y. Persamaan pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel X yaitu *Self-compassion* dan sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif.

F. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. *Self-compassion*

Self-compassion adalah menghargai diri sendiri dengan berperilaku baik terhadap diri, menyayangi diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri, menerima kesalahan dan sisi negatif diri dengan selalu memperbaiki diri.

²⁶ Rizki Febrinabilah, Ratih Arruum Listiyandini, "Hubungan Antara *Self-compassion* Dengan Resiliensi Pada Mantan Pecandu Narkoba Dewasa Awal", *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, Vol. 1, No. 1, (2016).

2. *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis adalah perasaan yang muncul saat individu berusia 20-an tahun dimana perasaan yang muncul itu adalah perasaan takut, cemas, khawatir, gelisah, merasa sendiri, dan kontrol emosi yang tidak stabil yang disebabkan karena ketidakpastian dalam menghadapi masa depan.