

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Alexander Robbins dan Abby Wilner merupakan ilmuwan pertama yang mendefinisikan atau menjelaskan istilah *Quarter Life Crisis*, berdasarkan penelitiannya terhadap kaum muda di Amerika memasuki abad ke-20 diberi julukan “twentysomethings”, yakni individu yang baru saja meninggalkan kenyamanan hidup di masa remaja dan mulai memasuki kehidupan nyata di awal usia dewasa, dengan segala tuntutan untuk bekerja dan menikah.²⁷ Menurut Alexander Robbins dan Abby Wilner, *Quarter Life Crisis* adalah suatu respon terhadap ketidakstabilan emosi yang memuncak, perubahan yang terjadi terus-menerus, banyaknya pilihan, rasa panik, dan perasaan tidak berdaya.²⁸

Quarter Life Crisis juga bisa didefinisikan sebagai periode dimana puncak emosi terjadi pada seseorang dengan usia 18-29 tahun, yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, khawatir, panik, putus asa, tidak berdaya, dan kehilangan tujuan.²⁹ Dalam buku *Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After Collage Guide to Life*, Melissa, lulusan dari *University Ohio*, mendefinisikan istilah *Quarter Life*

²⁷ Icha Herawati., “*Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Di Pekanbaru”, *Journal An-Nafs: Kajian Ilmu Psikologi*, Vol. 5, No. 2, (Desember 2020), 147.

²⁸ Alexandra Robbins dan Abby Wilner., “*Quarterlife Crisis: The Unique Clenges Of Life In Your Twenties*”, (New York: Tarcher Penguin 2001), 3.

²⁹ Jennifer Herold Olson-Madden, “*Correlates and Predictors Life Satisfactions Among 15 to 35-Years Olds: An Exploration of The “Quarterlife Crisis” Phenomenom*”, ProQuest Dissertation And Theses, (2007), 5.

Crisis sebagai suatu proses pada saat individu mencapai usia pertengahan 20-an dimana pada saat itu individu mulai takut tentang arah hidup, termasuk dalam pekerjaan atau karir, hubungan interpersonal, serta dalam menghadapi kehidupan sosial.³⁰

Samantha yang mengaku bahwa dirinya juga mengalami kondisi *Quarter Life Crisis* pun turut mendefinisikan *Quarter Life Crisis* sebagai sesuatu yang banyak dialami orang di usia 20-an. Pada usia tersebut, individu mulai meninggalkan zona kenyamanannya. Individu tiba-tiba mulai merasa sendirian, mencoba mencari tahu identitas (siapa) dirinya, dan mulai mencemaskan apa yang harus dilakukan dengan pilihan yang sudah dipilihnya untuk bekal di masa depan mereka.³¹

Selain itu, Andrea seorang sarjana lulusan dari University of Dallas dan Universitas Georgia Barat dengan gelar Masternya, mendefinisikan *Quarter Life Crisis* adalah sebuah pengalaman yang terjadi pada awal usia 20-an sampai pertengahan. Ia mengatakan bahwa setelah menyelesaikan suatu pendidikan, banyak orang yang mengalami kebingungan dan keputusasaan tentang masa depan. Andrea mengambil definisinya selangkah lebih maju (seperti yang dimiliki kebanyakan orang yang telah mempelajari orang dewasa

³⁰ Kristen Fischer, "*Ramen Noodles, Rent, and Resumes: An After Collage Guide to Life, (United States of Amerika: SuperCollage*", (LLC: 2008), 170-171.

³¹ Ibid.

muda) untuk memasukkan perasaan depresi, keputusasaan, dan kecemasan yang menyertai *Quarter Life Crisis*.³²

Dari beberapa paparan definisi *Quarter Life Crisis* di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *Quarter Life Crisis* adalah suatu respon terhadap kestabilan emosi yang memuncak, perubahan yang konstan, terlalu banyaknya pilihan-pilihan serta perasaan panik dan tidak berdaya, khawatir, cemas, bimbang, putus asa, dan perasaan negatif lainnya yang terjadi pada individu di rentang usia 18 hingga 30-an.

2. Fase *Quarter Life Crisis*

Menurut Robinson, dkk, terdapat lima fase yang dilalui oleh individu pada masa *Quarter Life Crisis*. Adapun lima fase tersebut adalah sebagai berikut:³³

a. Fase Pertama: *Locked In*

Pada fase ini, individu merasakan perasaan ketidakberdayaan serta merasa terjebak dalam situasi yang sulit. Yang paling sering dirasakan individu pada fase ini adalah berkaitan dengan hubungan yang tidak lagi diinginkan ataupun keadaan karir yang menekan dan tidak memuaskan. Dalam fase ini, individu cenderung menilai kelompok sosial tidak sesuai dengan nilai kepribadiannya. Pada fase ini, individu dituntut menjadi dewasa dan menekan perasaan pribadinya untuk memenuhi ekspektasi

³² Ibid.

³³ Oliver C. Robinson., Gordon R.T. Wright, dkk., The Holistic Phase Model Of Early Adult Crisis. *Journal Of Adult Development*, Vol. 20, No. 1, (2013), 27-37

masyarakat sehingga individu berusaha menampilkan yang terbaik dari dirinya dan menyembunyikan identitas asli diri. Hal itu membuat individu mudah mengalami stress karena terjebak dalam peran orang dewasa.

b. Fase Kedua: Separation

Fase kedua ini merupakan puncak dalam *quarter life crisis*, dimana individu mulai merasakan emosi, seperti sedih, cemas, rasa bersalah, tidak percaya diri, dan pesimis sampai pada tahap menghakimi diri sendiri. Pada fase ini, individu akan melakukan pemisahan dan perubahan bertahap terhadap identitas yang terbentuk pada masa remaja dan mengembangkan status menjadi individu dewasa. Individu mencoba memisahkan diri dari tekanan atas perubahan peran dari remaja menuju dewasa tersebut. Akibat dari penyembunyian identitas yang terjadi pada fase pertama, pada fase ini individu akan merasa kehilangan identitas dan jika belum mendapatkan identitas diri yang baru maka akan terjadi “kekosongan identitas” menyebabkan individu akan merasa kebingungan sehingga memicu kecemasan dan disorientasi.

c. Fase Ketiga: Time-Out

Individu pada tahap ini secara sadar mulai meluangkan waktu untuk merenungkan situasi yang dialami selama masa transisi dengan cara meredam emosi negatif dan mencoba menemukan perspektif baru dalam menghadapi masalah yang terjadi pada

tahap *separation* untuk mulai menerima peran sebagai orang dewasa.

d. Fase Keempat: *Exploration*

Pada fase ini, individu mulai membangun kekuatan baru dimana ia mulai bisa mengendalikan arah tujuan hidup. Pada fase ini, individu melakukan eksperimen terhadap masalah yang dihadapi sebelumnya dengan mencoba memulai pilihan karir baru atau melakukan evaluasi ulang terhadap masalah. Pada fase ini individu semakin nyaman dan terbuka untuk mengeksplorasi identitas diri mereka dan tidak terpaku pada peran individu dewasa yang terbentuk dari penilaian masyarakat.

e. Fase Kelima: *Rebuilding*

Pada fase ini, individu memiliki kendali yang lebih besar terhadap diri sendiri dengan membangun kehidupan baru, fokus pada yang memang menjadi minat dan sesuai dengan nilai-nilai yang dianut oleh individu itu sendiri.

3. Faktor-faktor Penyebab *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis tidak muncul secara tiba-tiba begitu saja pada individu. Ada beberapa kecenderungan umum yang mempengaruhi kondisi tersebut. Arnett dan Allison mengemukakan bahwa terdapat beberapa faktor dari internal dan eksternal yang mempengaruhi *Quarter Life Crisis*, antara lain:

a. Faktor Internal

Sangat mungkin individu sendiri menjadi pemicu timbulnya *Quarter Life Crisis*. Hal itu terjadi disebabkan setiap individu akan mengalami dan melewati masa *emerging adulthood*, dimana pada fase tersebut mempunyai beberapa karakteristik yang dapat memicu munculnya *Quarter Life Crisis*. Faktor-faktor internal tersebut antara lain;³⁴

1) *Identity exploration* (Eksplorasi diri)

Merupakan tahap eksplorasi menuju kedewasaan, seperti individu mulai mencari identitas dirinya dan mulai mempersiapkan kehidupan selanjutnya akan seperti apa. Di dalam melewati proses tersebut tentu tidak semua individu berhasil. Hal itulah yang akan membuat individu berada dalam *Quarter Life Crisis*.

2) *Instability* (Ketidaksetabilan)

Dalam tahap kedewasaan, individu akan mengalami perubahan yang konstan disebabkan oleh berbagai hal termasuk perubahan zaman. Pada tahun 1970, umumnya seorang gadis berusia 21 tahun telah menikah, hamil, telah menyelesaikan pendidikan, memiliki pekerjaan tetap, dan sebagainya. Namun, seiring dengan perubahan zaman, usia 21

³⁴ Ameliya Rahmawati Putri, “*Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”, (Skripsi: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2020), 20-21.

tahun adalah masa dimana orang-orang masih khawatir dengan tantangan akademik, pencarian kerja, tuntutan kemandirian, dan sebagainya. Oleh karena itu, perubahan-perubahan ini mengarahkan individu untuk selalu siap menghadapi berbagai situasi yang tidak sesuai dengan apa yang telah direncanakannya. Apabila individu tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi perubahan zaman maka akan mengalami kecenderungan krisis dalam hidup.

3) *Self-focused* (Fokus pada diri sendiri)

Yakni individu lebih mementingkan dirinya sendiri untuk lebih fokus menentukan tujuan hidup tanpa melibatkan orang lain dalam proses pengambilan keputusan. Individu mulai mencoba membuat keputusan-keputusan baru yang cocok untuknya dalam pendidikan, pekerjaan, serta dalam menjalin sebuah hubungan. *Self-focused* dilakukan supaya individu dapat membangun skill dalam memahami diri sendiri lebih baik dan mengetahui apa tujuan hidupnya.

4) *Feeling in Between* (masa transisi)

Tahap dimana seseorang merasakan antara dewasa dan remaja, dimana individu tersebut harus memenuhi beberapa kriteria untuk menjadi dewasa karena belum sepenuhnya matang. Terkadang individu akan merasa bukan lagi remaja, namun di lain waktu juga akan merasa belum memenuhi

kriteria orang dewasa, seperti bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, mampu mengambil keputusan sendiri, dan menjadi mandiri secara finansial.

- 5) *The age of possibilities* (usia kemungkinan untuk melakukan eksplorasi dan eksperimen)

Individu mempunyai banyak kesempatan untuk dapat mengubah kehidupannya pada fase ini. Individu juga berkesempatan untuk dapat berkembang ke arah yang lebih positif dengan keputusannya sendiri. Meskipun pada fase ini individu mengalami stress dan masa sulit namun individu akan tetap dapat mengembangkan dan memiliki kemungkinan untuk hidup sesuai dengan keinginannya.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang mendorong atau mempengaruhi terjadinya *Quarter Life Crisis*, menurut Nash & Murray dalam Aulia, adalah sebagai berikut:

- 1) Hubungan percintaan, keluarga, dan pertemanan

Fase dimana seseorang memiliki keraguan mengenai hubungan percintannya, dalam hubungan keluarga memiliki tantangan untuk mandiri dan bebas dari orang tua, dan pada *circle* pertemanan seseorang terkadang merasa tidak menemukan pertemanan yang cocok.

2) Tantangan akademis

Fase ini biasanya mencoba mempertanyakan pilihan akademisnya apakah jurusan yang dipilih sudah tepat untuk menunjang pilihan karir ke depannya, dan juga mempertanyakan kemampuan akan penguasaan materi atau ilmu dari jurusan yang diambil.

3) Kehidupan pekerjaan

Pada fase ini, seseorang akan mempertimbangkan soal pilihan karir, apakah akan memilih karir tidak sesuai *passion* tetapi menghasilkan banyak uang atau yang sesuai dengan *passion* tetapi tidak sesuai yang diharapkan.³⁵

4. Aspek-aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner, terdapat tujuh aspek *Quarter Life Crisis*, antara lain:

a. **Kebimbangan dalam Pengambilan Keputusan**

Individu pada usia dewasa memiliki banyak kesempatan untuk membuat pilihan dalam hidupnya. Dari banyaknya kesempatan untuk memilih tersebut akan memunculkan harapan-harapan baru pada individu terkait dengan masa depan. Harapan-harapan yang belum tercapai tidak jarang menimbulkan kebingungan hingga ketakutan. Tidak dapat dipungkiri bahwa pada usia yang semakin mendekati kedewasaan, individu mulai

³⁵ Mashdaria Huwaina, dkk., “Pengaruh Pemahaman Konsep Percaya Diri Dalam Al-Qur’an Terhadap Masalah Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa”, *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 4, No. 2, (Juli-Desember 2021), 33-34.

menjadi pribadi yang harus mandiri, termasuk dalam mengambil keputusan untuk dirinya sendiri. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup juga akan menciptakan pula harapan-harapan yang membuat perasaan takut dan bingung.

Hal tersebut dikarenakan individu tidak percaya bahwa keputusan yang diambilnya sekarang akan mengubah jalan hidupnya, sehingga individu akan benar-benar memikirkan apakah keputusan yang diambil adalah sebuah pilihan yang tepat atau tidak. Alasan utama penyebab individu semakin ragu yakni karena kurangnya pengalaman dalam mengambil suatu keputusan yang tepat. Selain itu, individu juga bingung keputusan yang dibuat akan berdampak pada jangka pendek atau jangka panjang.³⁶

b. Khawatir Terhadap Hubungan Interpersonal

Pada masa ini, individu mengkhawatirkan hubungannya dengan lawan jenis. Itu terjadi karena latar belakang budaya yang berkembang di Indonesia yang pada umumnya seseorang akan menikah pada usia 30 ke bawah, sehingga individu akan merasa khawatir jika ia tidak bisa menikah di bawah usia 30 tahun. Selain itu, juga mencemaskan akan suatu hal dimana individu tidak

³⁶ Yeni Mutiara, "*Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir*", (Skripsi: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2018), 14-15.

mampu menyeimbangkan hubungan sosialnya dengan teman ataupun keluarga.³⁷

c. Rasa Cemas

Ketika individu mulai memasuki masa dewasa awal, mereka akan memiliki banyak harapan dan impian untuk diwujudkan, namun individu merasa kesulitan karena diliputi perasaan cemas dan takut tidak dapat memberikan hasil yang memuaskan. Biasanya, pada titik ini individu ingin melakukan semua yang terbaik yang dia bisa dan menghindari kegagalan. Perasaan ini menyebabkan individu merasa tertekan karena ia merasa belum tentu dapat melaluinya sesuai yang diharapkan.

d. Perasaan Tertekan

Individu merasa bahwa masalah yang dihadapinya semakin hari semakin berat. Ini menyebabkan banyak aktivitas lainnya yang terganggu dan tidak bekerja secara maksimal. Adanya keyakinan pada individu bahwa masalah selalu ada di manapun dia berada dan dia menemukan bahwa masalah selalu membebani dirinya dalam banyak hal. Individu merasakan bahwa ketidakberhasilannya dalam menghadapi hidup membuatnya semakin tersiksa, terlebih pandangan masyarakat terhadap

³⁷ Ibid, 18.

mahasiswa dalam tuntutan yang harus mencapai target atau lebih sukses.³⁸

e. Penilaian Diri yang Negatif

Penilaian diri yang negatif menyebabkan kecemasan dan ketakutan akan kegagalan. Orang yang memiliki penilaian diri yang negatif akan selalu memiliki keraguan dan mempertanyakan kemampuan mereka untuk mengatasi berbagai tantangan yang mereka hadapi. Individu akan merasa sebagai satu-satunya yang selalu berjuang dan akan cenderung melihat diri mereka lebih rendah karena tidak memiliki kehidupan yang sukses seperti teman seusianya.

f. Perasaan Terjebak dalam Situasi Sulit

Tekanan dari lingkungan dimana individu hidup dapat mempengaruhi cara berpikir dan perilakunya hingga dapat membawanya dalam situasi yang sulit. Ekspektasi serta harapan yang belum bisa dicapai membuat individu merasa semakin tertekan dan terjebak dalam situasi sulit. Individu akan semakin larut pada kebingungan yang dimaknai seperti labirin yang tidak berujung. Terkadang individu seperti bisa menghadapi kesulitan tersebut namun di sisi lain dirinya tidak tahu bagaimana caranya untuk memulainya.

³⁸ Ibid.

g. Perasaan Putus Asa

Perasaan putus asa dapat disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap hasil yang diperoleh dan kegagalan yang dialami serta tidak dapat mewujudkan harapan dan impian yang direncanakan sebelumnya dan melihat segala sesuatu yang dilakukan hanya sia-sia. Perasaan putus asa akan terus muncul ketika individu membandingkan diri mereka dengan rekan-rekan mereka yang lebih sukses dalam pendidikan, kehidupan sosial, percintaan, pekerjaan, dan sebagainya. Perasaan putus asa juga dapat disebabkan oleh kurangnya dukungan dari faktor eksternal bagi perkembangan individu.³⁹

B. Self-compassion

1. Definisi Self-compassion

Self-compassion berasal dari kata *compassion* yang diturunkan dari bahasa Latin *patiri* dan bahasa Yunani *patein* yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self-compassion* adalah konsep baru yang diadaptasi dari filosofi Buddhis yang memiliki definisi umum tentang *self-love*. Neff menjelaskan bahwa *Self-compassion* adalah berbaik hati pada diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri dengan berlebihan ketika mengalami kegagalan atau membuat kesalahan, tidak menyakiti diri sendiri, atau menilai buruk diri sendiri

³⁹ Rizky Ananda Artiningsih, "Hubungan Loneliness Dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 8, No.5, (2021).

dengan berlebihan karena ketidaksempurnaan, kelemahan, dan kegagalan yang dialami.⁴⁰

Dengan *Self-compassion*, individu akan lebih mampu memahami kemanusiaan yang dimiliki sehingga membantu mengurangi rasa takut dari penolakan sosial.⁴¹ Tidak jarang individu mudah untuk menghakimi, memarahi dirinya, dan menahan rasa sakit ketika berada pada fase krisis. Dengan menanamkan *Self-compassion* dalam diri dapat membantu individu dalam mempersepsikan pengalaman sebagai bagian dari hidup manusia yang sudah semestinya dijalani. *Self-compassion* sangat berbeda dengan egois atau mementingkan diri sendiri. *Self-compassion* lebih mengarah pada kebutuhan untuk mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan yang dialami adalah bagian dari jalan kehidupan setiap manusia yang harus diterima sehingga seseorang dapat menyayangi dirinya sendiri dengan lapang dada.⁴²

Dilihat dari definisinya, *Self-compassion* menggambarkan sikap baik terhadap diri sendiri, dengan tidak menyesali, menyalahkan atau mengkritik secara berlebihan terhadap kekurangan, kondisi, dan

⁴⁰ Kristin Neff dan Christopher Germer., *Self-Compassion and Psychological Wellbeing*. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. (Oxford University Press, 2017), 2017.

⁴¹ 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), 20-21.

⁴² Khilmiyatuz Zuhriyah, "Pengaruh *Self-compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017", (Skripsi: UINMA, 2021), 25.

pengalaman pribadi.⁴³ Dengan beberapa paparan definisi *Self-compassion* tersebut maka dapat disimpulkan bahwa *Self-compassion* adalah menghargai diri sendiri dengan berperilaku baik terhadap diri, menyayangi diri sendiri, tidak menghakimi diri sendiri dan menerima kesalahan dan sisi negatif diri dengan selalu memperbaiki diri.

2. Aspek-aspek *Self-compassion*

Neff membagi aspek *Self-compassion* menjadi tiga komponen penting, yaitu *Self-kindness* (menghargai atau sikap baik pada diri sendiri), *a sense of common humanity* (pemahaman akan kemanusiaan), dan *mindfulness* (penuh kesadaran).⁴⁴ Berikut adalah penjelasan dari ketiga komponen penting *Self-compassion*:

a. *Self-kindness*

Self-kindness adalah kemampuan pada individu untuk bersikap baik, memahami diri sendiri tanpa melakukan penilaian negatif ataupun menghakimi diri sendiri saat menghadapi kesulitan dan kegagalan.

b. *Common humanity*

Common humanity adalah individu yang dapat menyadari bahwa tidak ada manusia yang sempurna semua punya kelebihan dan kekurangan. Individu sepenuhnya sadar setiap manusia pasti pernah mengalami kegagalan juga melakukan kesalahan.

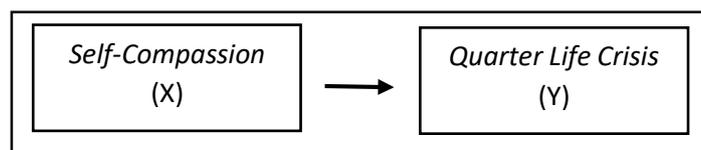
⁴³ Annisa Zahra Kawitri, Ratih Arruum Listiyandini, dkk., "Peran *Self-compassion* Terhadap Dimensi-Dimensi Kualitas Hidup Kesehatan Pada Remaja Panti Asuhan", *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 7, No. 1, (2020), 3.

⁴⁴ Dyah Aprillia Septiyani, ResniaNovitasari, "Peran *Self-compassion* Terhadap Kecerdasan Emosi Pada Remaja Tunadaksa", *Jurnal Indigenous*, Vol. 2, No. 1, (2017), 69.

c. *Mindfulness*

Menurut Brown dan Ryan dalam Neff, *mindfulness* ialah kesadaran individu dalam melihat pengalaman secara jelas dan seimbang, agar tidak mengabaikan aspek yang tidak disukainya. Konsep ini membantu orang menghadapi kenyataan. Komponen ini dapat membantu orang menghindari menjadi terlalu terikat pada keterbatasan mereka sendiri dan pandangan negatif tentang diri mereka sendiri, dan sebaliknya memiliki perspektif yang lebih luas tentang diri mereka sendiri.⁴⁵

C. Dinamika Pengaruh Antara *Self-compassion* dengan *Quarter Life Crisis*



Gambar 1. Dinamika Pengaruh Antara *Self-compassion* dengan *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan kerangka teoritis di atas, variabel independen atau variabel yang mempengaruhi (X) adalah *Self-compassion*, sedangkan variabel dependen atau variabel terpengaruh (Y) adalah *Quarter Life Crisis*. Menurut Fischer, *Quarter Life Crisis* adalah perasaan khawatir yang hadir atas ketidakpastian kehidupan masa depan seputar relasi, karier, dan kehidupan sosial yang terjadi pada usia 20-an. Nash dan Murray

⁴⁵ Clara Moningga, "Pemaknaan *Self-compassion* Pada Tenaga Kesehatan Di Jakarta Utara Melalui Pendekatan Psikologi Ulayat", *Psibernetika*, Vol. 6, No. 2, (Oktober 2013), 30.

mendukung pernyataan tersebut dan mengatakan bahwa yang dihadapi ketika mengalami *Quarter Life Crisis* adalah masalah terkait harapan dan mimpi, masalah akademis, agama dan spiritualitasnya, serta seputar pekerjaan dan jenjang karier. Kondisi tersebut terjadi ketika individu masuk pada usia 20-35 tahun atau ketika telah menyelesaikan pendidikan menengah, salah satunya sebagai mahasiswa.

Krisis yang dialami mahasiswa biasanya terjadi karena ketidaksiapan mahasiswa untuk membawa dirinya ke dunia kerja, berbagai tuntutan kehidupan yang dihadapi seperti tuntutan dari orang tua terhadap langkah apa yang akan diambil di masa mendatang, dan persepsi masyarakat yang selalu menganggap bahwa seorang sarjana harus punya pekerjaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan lulusan SMA.⁴⁶ Tuntutan kehidupan tersebut akan membuat individu sebagai mahasiswa merasa tertekan dan terjadilah *Quarter Life Crisis*.

Kompleksnya masa transisi yang penuh dengan ketidakpastian akan menyebabkan depresi bagi individu yang tidak punya kesiapan dalam menghadapi masa depan. Pengalaman negatif seperti berbagai penolakan social yang berdampak langsung terhadap kesejahteraan pribadi serta harga diri menambah parah perasaan sedih dalam diri individu. Ada banyak faktor yang mendukung individu untuk menghadapi kondisi *Quarter Life Crisis* yang dialami dengan lebih baik. Salah satunya di dalam menjalani fase *Quarter Life Crisis* sangat dibutuhkan motivasi serta

⁴⁶ Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dkk., Peran Religiusitas terhadap *Quarter-Life Crisis* (QLC) pada Mahasiswa, *Gadjah Mada Journal Of Psychology*, Vol. 5, No. 2, 2019, 130.

kemampuan dalam diri individu untuk dapat menghadapi fase krisis tersebut. *Self-compassion* adalah satu dari banyaknya faktor alternatif yang bisa membantu seseorang dalam menghadapi *Quarter Life Crisis* dalam hidupnya.

Self-compassion didefinisikan sebagai bentuk kasih sayang pada diri sendiri, tidak menghakimi diri secara berlebihan, menerima kenyataan dalam hidup, berlapang dada terhadap permasalahan yang dihadapi.⁴⁷ Ketika seseorang memiliki *Self-compassion* yang tinggi, ia akan lebih mudah menerima kekurangan dalam dirinya dan mampu menghadapi situasi negatif dengan lebih baik dibandingkan dengan seseorang yang memiliki *Self-compassion* rendah cenderung akan menyalahkan diri dan menghakimi diri secara berlebihan.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah dugaan sementara dalam sebuah penelitian yang bisa jadi salah. Jika dalam pembuktian benar maka hipotesis diterima dan jika dalam pembuktian salah maka hipotesis ditolak. Sugiyono menjelaskan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara pada permasalahan penelitian hingga dapat dibuktikan kebenarannya melalui data-data yang telah terkumpul.⁴⁸

⁴⁷ Diani Pratiwi, Tina Hayati Dahlan, dkk., “Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau”, *Jurnal Psikologi Insight*, Vol. 3, No. 2, (2019), 90.

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), 64.

Pengujian hipotesis pada penelitian ini mengacu pada dua jenis hipotesis, yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0). Berikut ini merupakan hipotesis penelitian yang akan diajukan oleh peneliti:

H_a = Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi IAIN Kediri Angkatan 2019.

H_0 = Tidak terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *Self-compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada mahasiswa Psikologi IAIN Kediri Angkatan 2019