

Pengaruh Self-Compassion Terhadap Quarter Life Crisis

The Role of Self-Compassion in Quarter Life Crisis

Almira Nur'Aini*

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: almira.20008@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Periode *quarter life crisis* pada dewasa awal merupakan periode yang dipenuhi dengan hiruk pikuk, begitu banyak hal muncul sebagai tantangan untuk dihadapi. *Self-compassion* merupakan suatu konstruk yang berakar pada *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, dengan demikian *self-compassion* seringkali dikaitkan dengan dampak positif terhadap kesejahteraan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran *self-compassion* sebagai faktor mitigasi potensial dalam menghadapi dan mengatasi tantangan yang terkait dengan *quarter life crisis*. Penelitian ini menggunakan teknik *accidental* atau *convenience sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 100 subjek, yang berada pada rentang usia 20- 30 tahun. Analisis data penelitian ini menggunakan metode regresi linear sederhana, yang menghasilkan koefisien determinasi (*R-square*) sebesar 0,319 dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori cukup. Dari hasil yang ditemukan dalam penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-compassion* cukup mempengaruhi *quarter life crisis* pada dewasa awal.

Kata kunci : *Quarter life crisis*, *self-compassion*, dewasa awal.

Abstract

The *quarter-life crisis* period in early adulthood is a hustle and bustle, with many challenges emerging. *Self-compassion* is a construct rooted in *self-kindness*, *common humanity*, and *mindfulness*; thus, it is often associated with positive impacts on mental well-being. This study aims to explore the role of *self-compassion* as a potential mitigating factor in facing and overcoming challenges associated with *quarter-life crisis*. This study used a *accidental* or *convenience sampling* technique, with a sample size of 100 subjects, aged 20-30 years. The data analysis used a simple linear regression method, which produced a coefficient of determination (*R-square*) of 0.319, which is considered to be sufficient. The results of this study can be concluded that *self-compassion* can sufficiently influences *quarter-life crisis* in early adulthood.

Keywords : *Quarter life crisis*, *self-compassion*, emerging adulthood.

Article History

Submitted :

28-07-2025

Final Revised :

29-07-2025

Accepted :

29-07-2025

*corresponding author



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license

Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya

Periode *quarter life crisis* (QLC) pada dewasa awal merupakan masa yang seringkali dipenuhi dengan hiruk pikuk, dipenuhi dengan berbagai pemicu kecemasan terhadap masa lalu, masa kini, serta masa depan (Nash & Murray, 2010). *Quarter life crisis* merupakan periode yang membingungkan bagi sebagian besar dewasa awal dimana hal ini biasanya memicu kesedihan, juga amarah dan rasa tidak berdaya (Afandi et al., 2023). Dewasa awal yang berada dalam periode ini merasa cemas terhadap kegagalan untuk memenuhi ekspektasi orang di sekitar mereka, mereka merasa takut untuk tumbuh dewasa dan meninggalkan masa remaja mereka, dewasa awal pada periode ini juga merasa tertekan atas ketegangan antara kebebasan dan tanggung jawab yang muncul dalam *quarter life crisis*, mereka akan terus menerus membandingkan diri dengan rekan sebaya mereka dan merasa gagal (Robbins & Wilner, 2001).

Sejalan dengan pernyataan Robbins & Wilner (2001), Nash & Murray (2010) menjelaskan bahwa dewasa awal dalam krisis ini diliputi rasa gelisah dan tidak puas terhadap hidup dan pencapaian mereka, pertanyaan atas berbagai kegagalan yang mereka alami akan timbul seiring dengan tekanan yang dipicu oleh diri sendiri (*self-induced pressure*) menguat. Dewasa awal pada masa krisis ini juga akan mempertanyakan mengapa begitu banyak hal muncul sebagai penghambat atas harapan dan impian yang ingin mereka capai. Masa dewasa awal ini merupakan masa transisi dimana seseorang akan mempertanyakan filosofi hidup serta eksistensi mereka dalam kehidupan.

Nash & Murray (2010) periode dewasa awal dapat dimulai pada awal usia 17 tahun sampai usia 20-an, bahkan dapat berlangsung sampai rentang usia 30 tahun keatas. Jika usia remaja berlangsung pada usia 10-18 tahun masa dewasa awal berlangsung dari usia 18 hingga pertengahan usia 20 tahun, eksplorasi identitas biasanya terjadi pada masa dewasa awal (Arnett, 2014). Bagi beberapa individu masa dewasa awal merupakan masa dimana mereka dapat mengeksplorasi diri dalam berbagai aspek kehidupan dan mereka merasa lebih sejahtera daripada masa remaja, namun bagi sebagian besar dewasa awal lainnya masa ini merupakan periode dimana kecemasan, depresi, masalah, serta keresahan atas masa depan meningkat (Santrock, 2018). Individu yang tidak memiliki kesiapan ketika menghadapi transisi menuju dewasa awal akan mengalami kesulitan dikarenakan tantangan dan permasalahan yang lebih kompleks pada periode ini, hal tersebut akan mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan menimbulkan perasaan negatif seperti kebimbangan, ketidakberdayaan, serta kecemasan atas masa depan (Sigar et al., 2023).

Quarter life crisis semakin dikenal dengan berbagai literatur yang muncul dan membahas mengenai topik ini, dimana periode penuh kekacauan eksistensial dan keraguan terhadap diri sendiri muncul pada individu yang menginjak usia 20-an. *Self-compassion* merupakan suatu konstruk yang berakar pada *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, hal ini mendorong *self-compassion* menjadi topik penelitian psikologi yang unggul, terutama jika dikaitkan dengan dampak positif *self-compassion* terhadap kesejahteraan mental. Dari berbagai pemaparan tersebut peneliti tertarik untuk mengeksplorasi peran *self-compassion* sebagai faktor mitigasi potensial dalam menghadapi dan mengatasi tantangan yang terkait dengan *quarter life crisis*. Periode dewasa awal diangkat menjadi topik karena periode ini merupakan masa transisional penting yang harus dilewati setiap individu.

Self-compassion (Rasa welas asih kepada diri sendiri) merupakan sikap dimana seseorang memperlakukan diri mereka sendiri dengan kebaikan, menyadari bahwa mereka harus memperlakukan diri sendiri secara manusiawi, serta sikap berhati-hati ketika melakukan penilaian terhadap diri sendiri dan mempertimbangkan aspek negatif diri secara bijaksana (Neff, 2009). Menurut Zessin et al. (2015), *self-compassion* dideskripsikan sebagai sikap positif dan peduli yang dimiliki individu terhadap diri mereka sendiri ketika mereka dihadapkan dengan kegagalan dan ketidakpuasan yang mereka alami dalam kehidupan. Seseorang yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi diperkirakan mengalami kesejahteraan hidup yang lebih tinggi. Ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki dampak positif yang signifikan

dalam kesejahteraan kognitif dan psikologis seseorang, artinya tingkat *self-compassion* yang tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan kognitif dan psikologis yang tinggi (Zessin et al., 2015).

Dijelaskan juga oleh Neff (2009) bahwa, *self-compassion* memiliki asosiasi negatif dengan perbandingan sosial, perasaan minder terhadap publik, perenungan emosi negatif, amarah, *self-compassion* juga dibutuhkan untuk pemahaman kognitif. Pada *self-compassion* seseorang menyadari kelemahan dan keterbatasan yang mereka miliki dan terdapat pemahaman bahwa tidak ada manusia yang sempurna, bahwa seseorang akan mendapatkan pelajaran dari kegagalan atau kesalahan yang mereka buat atau alami, *self-compassion* menyeimbangkan perspektif seseorang ketika menilai diri mereka sendiri dan tidak hanya berfokus pada hal-hal negatif. Sikap welas asih pada diri sendiri (*self-compassion*) ini dapat memfasilitasi proses pencapaian dan penetapan tujuan seseorang dengan mengurangi pengaruh perasaan negatif yang dialami seseorang ketika menghadapi kegagalan dan kemunduran (Barnard & Curry, 2011). Menurut Leary et al., (2007), seseorang dengan *self-compassion* tinggi akan memandang berbagai permasalahan, kelemahan, dan kekurangan yang ada pada dirinya secara berhati-hati daripada mengkritik diri mereka dengan keras atau berlebihan.

Oleh karena itu, *self-compassion* dapat menjadi pencegah munculnya perasaan negatif atas suatu peristiwa dan mengembangkan penilaian positif atas diri ketika menghadapi suatu permasalahan. *Self-compassion* berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis seseorang, individu dengan tingkat *self-compassion* tinggi akan cenderung memiliki tingkat neurotisme dan depresi yang lebih rendah (Allen & Leary, 2010). Sebaliknya dengan *self-compassion* yang tinggi ditemukan tingkat kepuasan hidup, keterhubungan sosial, serta kesejahteraan subjektif yang tinggi pula. Beberapa penelitian yang telah diuraikan menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan suatu konstruk menarik yang dapat digunakan untuk memfasilitasi strategi koping yang mempromosikan kesejahteraan dan fungsi psikologis yang bersifat positif.

Penelitian oleh Egan dkk. (2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu dalam mengatasi kegagalan, mengurangi *self-criticism*, melepaskan pikiran negatif dan meningkatkan kepercayaan diri. *Self-compassion* dianggap sebagai kebalikan dari *self-criticism* yang berkaitan dengan depresi dan kecemasan, karena mampu menciptakan rasa aman dan mencegah perasaan negatif yang berlarut-larut, serta meningkatkan penerimaan diri. Penelitian Jones (2017) menambahkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki hubungan yang lebih aman, kesadaran emosional yang baik, serta kemampuan merespons stress secara fleksibel dan tenang. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi juga dinilai lebih mampu menghadapi tekanan dengan sikap positif. Secara keseluruhan, *self-compassion* berkontribusi positif terhadap pengurangan *self-criticism*, gejala depresi, gangguan kecemasan, serta regulasi emosi. Oleh karena itu, *self-compassion* berpotensi menjadi strategi efektif dalam membantu individu menghadapi tekanan selama masa *quarter life crisis* yang dipenuhi dengan tekanan dan tantangan baru terutama pada individu dewasa awal.

Dalam wawancara singkat yang dilakukan peneliti pada beberapa individu dewasa awal mengenai krisis yang mereka rasakan saat beranjak dewasa ditemukan bahwa, mereka merasakan berbagai tekanan dan tantangan baru yang muncul dalam kehidupan menjadi suatu hal yang menyulitkan. Mereka merasa cemas atas masa depan mereka, dan mereka juga merasa bingung dalam menentukan langkah selanjutnya yang harus mereka ambil untuk hidup mereka. Individu dewasa awal dalam wawancara ini juga menjabarkan mengenai keraguan yang mereka miliki atas diri sendiri, bahwa mereka merasa tidak mampu dan bahkan sempat mengalami periode dimana mereka tidak tergerak untuk melakukan apa-apa karena keraguan dan ketakutan mereka atas masa depan. Dalam masa dewasa awal ini mereka juga merasa bahwa tekanan dan tantangan muncul ketika mereka menghadapi hal-hal baru yang belum pernah dialami

sebelumnya, kebingungan juga muncul ketika individu dewasa awal ini juga sedang mencari jati diri mereka. Perasaan tidak berdaya juga menjadi salah satu kesulitan yang dirasakan individu dewasa awal dalam menghadapi krisis, mereka merasa banyak sekali yang harus mereka hadapi dan akhirnya merasa tidak mampu untuk menyelesaikan hal-hal tersebut.

Dalam menghadapi krisis serta tekanan pada masa dewasa awal ini, hasil wawancara menunjukkan bahwa individu dewasa awal melakukan berbagai hal untuk melalui krisis tersebut. Diantaranya mereka memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri, individu dewasa awal meyakinkan diri bahwa mereka mampu melalui krisis dengan baik, bahwa usaha mereka berarti. Individu dewasa awal juga mengembangkan pemikiran bahwa diri mereka pantas untuk mendapatkan kesempatan dalam mengusahakan masa depan mereka, dari pemikiran tersebut mereka mendorong diri untuk terus maju dan melalui krisis tersebut dengan baik. Individu dalam wawancara ini juga menyebutkan bahwa mereka melalui krisis dengan berhenti menyalahkan keadaan serta diri sendiri ketika mereka mengalami kegagalan, mereka berhenti untuk membandingkan diri terhadap orang lain dan lebih berfokus dengan kemampuan yang mereka miliki untuk melalui krisis. Hal-hal tersebut selaras dengan *self-compassion* yang secara keseluruhan berkontribusi positif terhadap pengurangan *self-criticism*, gejala depresi, gangguan kecemasan, serta regulasi emosi.

Sejalan dengan bagaimana *quarter life crisis* terus mendapat perhatian dalam konteks akademis maupun populer, sangat penting untuk mengeksplorasi mekanisme penanggulangan yang dapat meringankan tantangan terkait dengan periode transisional ini. Peneliti ingin mengetahui apakah *self-compassion* dengan segala potensinya sebagai konstruk memiliki peran signifikan dalam menanggulangi *quarter life crisis*. *Self-compassion* diangkat menjadi fokus penelitian ini karena beberapa studi empiris telah mengeksplorasi hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada berbagai kelompok umur, dan studi-studi tersebut secara konsisten menekankan mengenai hubungan positif antara *self-compassion* dengan berbagai indikator kesehatan mental. Namun, penelitian mengenai relevansi *self-compassion* dalam konteks *quarter life crisis* masih terbatas.

Quarter life crisis adalah suatu krisis pada individu yang muncul pada periode usia 20-30 tahun yang ditandai dengan kesulitan pengambilan keputusan, kesulitan penjalinan hubungan, kecemasan, serta penilaian diri negatif pada seseorang. Periode ini merupakan masa yang dipenuhi kebingungan bagi sebagian besar dewasa awal (Afandi et al., 2023). Dalam hal ini penjelasan mengenai *self-compassion* sendiri nampaknya dapat menjadi suatu hal yang dapat menanggulangi periode *quarter life crisis*, dimana *self-compassion* dalam pengertiannya merupakan sikap baik kepada diri sendiri ketika dihadapkan dengan kesulitan hidup seperti kegagalan, kekurangan atau kelemahan yang ada pada diri seseorang (Neff, 2011). Dari pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa periode *quarter life crisis* yang dipenuhi kesulitan, kecemasan, serta penilaian diri negatif ini dapat ditanggulangi dengan *self-compassion* melalui sikap dan pemikiran positif terhadap diri sendiri. Dari *self-compassion* ini diharapkan seseorang dapat mengembangkan afek positif terhadap dirinya sendiri, dan meningkatkan optimisme seseorang dalam menjalani hidup, dengan demikian dewasa awal yang sedang mengalami *quarter life crisis* mampu untuk melalui periode tersebut dengan baik.

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Metode kuantitatif merupakan metode penelitian ilmiah yang bersifat sistematis dan menekankan analisis statistik pada data berupa angka atau numerik, biasanya penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengembangkan dan menggunakan model matematis, teori, serta hipotesis yang berkaitan dengan suatu fenomena (Priadana & Sunarsi, 2021). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode regresi linear sederhana, Dimana dalam analisis regresi sederhana uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa signifikan peran *Self-*

Compassion terhadap *Quarter Life Crisis* dengan menggunakan rumus t-test dimana jika t-hitung lebih besar dari t-tabel maka terdapat signifikansi variabel X terhadap variabel Y (Sugiyono, 2015).

Sampel / Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah dewasa awal yang sedang mengalami krisis dalam periode kehidupan mereka. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Non-probability sampling*, teknik ini merupakan teknik pengambilan sampel dari populasi yang ditentukan sendiri oleh peneliti (Priadana & Sunarsi, 2021). Jenis *non-probability sampling* dalam penelitian ini adalah *accidental* atau *convenience sampling*, dimana teknik ini memperoleh sampel dari populasi yang tidak direncanakan terlebih dahulu melainkan secara kebetulan (Priadana & Sunarsi, 2021). Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Lemeshow. Dimana rumus Lemeshow ini digunakan untuk menghitung jumlah sampel dengan jumlah populasi yang tidak diketahui dengan pasti (Riyanto & Hatmawan, 2020). Hasil dari perhitungan menggunakan rumus Lemeshow tersebut adalah 96,64 dan jika dibulatkan maka setidaknya jumlah minimal sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 100 sampel.

Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuisioner untuk diisi oleh subjek, dimana kuisioner ini akan disebarakan secara online melalui media sosial seperti WhatsApp dan Tiktok. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai alat ukur, dimana kuesioner ini disusun berdasarkan aspek *quarter life crisis* oleh Robbins & Wilner (2001) yang dimodifikasi oleh Afandi dkk., (2023). Selanjutnya, kuesioner *self-compassion* pada penelitian yang dilaksanakan ini menggunakan pengukuran berupa kuesioner yang dibuat berdasarkan beberapa aspek *self-compassion* yang dicetuskan oleh Neff (2003) Dimana selanjutnya kuisioner tersebut dimodifikasi oleh Sugiyanto dkk. (2020). Skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Pilihan jawaban pada skala likert yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Sangat Setuju (SS), Setuju (ST), Ragu-ragu (RG), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Analisis Data

Teknik analisis dalam penelitian ini dilakukan melalui uji normalitas, uji linearitas, serta uji hipotesis analisis regresi sederhana. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan bantuan program SPSS, dimana kriteria normal dalam uji ini adalah nilai kemaknaan (p) $> 0,05$ jika sampel besar > 50 (Riyanto & Hatmawan, 2020). Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS, dimana uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar signifikansi peran variabel penelitian *Self-Compassion* terhadap variabel *Quarter Life Crisis*. Dalam analisis regresi sederhana uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa signifikan peran *Self-Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* dengan menggunakan rumus t-test dimana jika t-hitung lebih besar dari t-tabel maka terdapat signifikansi variabel X terhadap variabel Y (Sugiyono, 2015).

Hasil

Asumsi penting yang harus dipenuhi dari Analisis regresi linier adalah normalitas dari data variabel X dan Y. Statistik uji yang digunakan dalam penelitian ini yakni *Kolmogorov Smirnov*. Berdasarkan hasil pengolahan dengan IBM SPSS pada menu Non parametric test - 1 sample K-S (*Kolmogorov Smirnov*). Hasilnya pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov*

		X	Y
N		100	100
Normal	Mean	90.25	68.63
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	12.828	12.643
Most Extreme	Absolute	.066	.078
Differences	Positive	.066	.058
	Negative	-.062	-.078
Test Statistic		.066	.078
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.143 ^c

Berdasarkan hasil nilai Sig. pada tabel uji *Kolmogorov Smirnov* diatas. Diketahui pada nilai Sig bernilai $> 5\%$, baik pada variabel X dan Y. Maka disimpulkan terima H_0 . Artinya Variabel X atau Y memiliki pola data yang sama dengan normal standar atau dengan kata lain variabel X atau Y berdistribusi normal.

Berdasarkan data yang diperoleh dalam penelitian ini dilakukan uji linearitas. Uji Linearitas bertujuan menguji apakah hubungan antara dua variabel adalah bersifat linier atau tidak linier. Statistik uji yang digunakan yakni dengan membandingkan pola linier antara dua variabel X dan Y. Sehingga akan didapatkan nilai hitung uji F atau Sig probability nya. Berdasarkan hasil pengolahan dengan IBM SPSS pada menu *Compare Means* dan *option test of linearity*. Hasilnya pada tabel ANOVA sebagai berikut:

Tabel 2. Anova Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	9488.671	45	210.859	1.797	.020
		Linearity	1614.349	1	1614.349	13.757	.000
		Deviation from Linearity	7874.323	44	178.962	1.525	.070
	Within Groups		6336.639	54	117.345		
	Total		15825.310	99			

Berdasarkan hasil nilai Sig. Pada tabel uji linieritas diatas diketahui bernilai $< 5\%$. Maka disimpulkan terima H_a . Artinya antara variabel X dan Y memiliki hubungan linier.

Dalam analisis data penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk menjelaskan seberapa besar peran *self-compassion* berkontribusi terhadap *quarter life crisis*. Tahapan pertama dalam analisis regresi linier adalah dengan mengevaluasi nilai koefisien determinasi (R-square). Kriteria kategori R-square yakni bernilai $< 0,25$ disebut lemah, nilai 0,25 sampai 0,5 disebut cukup, nilai 0,5 sampai 0,75 disebut baik, dan $> 0,75$ disebut sangat baik. Hasil nilai R-square pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai R-Square Model Regresi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.565 ^a	.319	.309	12.042	2.205
a. Predictors: (Constant), X					
b. Dependent Variable: Y					

Berdasarkan tabel diatas, ditemukan nilai koefisien determinasi (R-square) sebesar 0.319 dimana nilai tersebut termasuk dalam kategori cukup. Hal ini menyatakan bahwa besarnya variasi dari variabel dependen kemampuan menghadapi *quarter life crisis* (Y) yang dapat dijelaskan oleh variabel independen *self-compassion* yakni sebesar 31,9%.

Tahapan kedua adalah menguji secara serentak pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen. Pengujian ini dilakukan menggunakan metode ANOVA dengan statistic uji-F. Kriteria uji yakni apabila nilai Sig. Probability dari F statistics bernilai $< \alpha=5\%$, maka dapat disimpulkan H_a diterima, artinya variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, apabila $P\text{-value} > 5\%$, maka dapat disimpulkan H_0 dapat diterima, artinya secara variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Hasil perhitungan tabel ANOVA sebagai berikut:

Tabel 4. Uji-F Untuk Uji Serentak

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1614.349	1	1614.349	11.133	.001 ^b
Residual	14210.961	98	145.010		
Total	15825.310	99			
a. Dependent Variable: Y					
b. Predictors: (Constant), X					

Berdasarkan hasil nilai Sig. pada uji F di tabel diatas. Diketahui nilai Sig bernilai $< 5\%$. Maka dapat disimpulkan H_a diterima, artinya variabel independen (*Self-compassion*) berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen (Kemampuan menghadapi *quarter life crisis*).

Tahap ketiga, melakukan pengujian secara individu dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen. Tujuan pengujian individu yakni menilai secara individu pengaruh hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Kriteria uji yakni apabila nilai Sig. Probability dari t statistics bernilai $< \alpha=5\%$. Maka disimpulkan H_a diterima, artinya variabel independen berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Sebaliknya, apabila $P\text{-value} > 5\%$. Maka disimpulkan H_0 diterima, artinya variabel independen tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Hasil perhitungan uji individu, disampaikan pada tabel uji koefisien, sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Koefisien Dengan Uji-T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	40.220	8.600		4.677	.000
X	.315	.094	.319	3.337	.001

Berdasarkan isi tabel diatas, diketahui variabel independen (*Self-compassion*) memiliki nilai Sig. < 0.05. Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan: 1) Uji pengaruh hubungan variabel independen (*Self-compassion*) terhadap variabel dependen (Kemampuan menghadapi *quarter life crisis*) memiliki nilai Sig. 0,00. Maka disimpulkan H_a diterima, artinya variabel independen (*Self-compassion*) memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel dependen (Kemampuan menghadapi *quarter life crisis*), 2) Uji pengaruh hubungan variabel independen (*Self-compassion*) terhadap variabel dependen (Kemampuan menghadapi *quarter life crisis*) diketahui memiliki nilai Sig. 0,001. Maka disimpulkan H_a diterima, artinya variabel *self-compassion* memiliki pengaruh hubungan signifikan terhadap variabel *quarter life crisis*.

Tahap keempat, hasil model persamaan regresi. Berdasarkan koefisien (B) hubungan variabel *self compassion* terhadap variabel *quarter life crisis*. Maka didapatkan model persamaan regresi sebagai berikut:

$$\hat{Y} = 40,22 + 0,315 X$$

Persamaan tersebut memiliki arti: Pengaruh variabel *self-compassion* terhadap variabel *quarter life crisis* adalah sebesar 40,22 satuan. Nilai pengaruh tersebut sudah ada, meskipun variabel *self compassion* bernilai 0 atau tidak bernilai. Artinya kemampuan menghadapi *quarter life crisis* sudah ada dan dimiliki seorang individu. Selanjutnya nilai pengaruh variabel *self compassion* adalah sebesar 0,315 kali terhadap variabel *quarter life crisis*. Nilai tersebut bersifat positif. Artinya variabel *self-compassion* akan menambah kemampuan dalam menghadapi *quarter life crisis* sebesar 0,315 kali.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah *self-compassion* dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menghadapi *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada penelitian ini, ditemukan bahwa variabel *self-compassion* dapat mempengaruhi variabel *quarter life crisis*. Hal ini dapat disimpulkan melalui data yang terkumpul dari 100 subjek yang berada pada masa dewasa awal.

Adapun uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi $0,200 > 0,05$ pada variabel x, dan nilai signifikansi sebesar $0,143 > 0,05$ pada variabel y. Dimana hal tersebut menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi secara normal. Kemudian uji linearitas dengan *Linearity* menunjukkan nilai signifikansi $0,020 < 0,05$, artinya data yang sudah diperoleh bersifat linear.

Lalu data dalam penelitian ini diuji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar nilai pengaruh *self-compassion* terhadap *quarter life crisis*. Tahapan pertama dalam analisis regresi linear adalah dengan mengevaluasi nilai koefisien determinasi (*R-square*), dimana didapatkan nilai *R-square* sebesar 0,319 yang berada pada kategori cukup, artinya variabel *self-compassion* dapat menjelaskan variasi dalam variabel *quarter life crisis* sebesar 31,9%.

Kemudian uji serentak pengaruh dari variabel *self-compassion* terhadap variabel *quarter life crisis* menggunakan metode ANOVA dengan statistik uji-F, dimana didapat nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$, artinya variabel *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap variabel *quarter life crisis*. Tahap ketiga dalam analisis regresi linear sederhana adalah pengujian melalui statistik uji-T yang menunjukkan variabel *self-compassion* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya variabel *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel *quarter life crisis*.

Berdasarkan koefisien B dalam uji-T pengaruh variabel *self-compassion* terhadap variabel *quarter life crisis* menunjukkan nilai sebesar 40,22, artinya kemampuan menghadapi *quarter life crisis* melalui *self-compassion* sudah ada dan dimiliki subjek. Selanjutnya pada koefisien B dalam uji-T menunjukkan nilai 0,315 menandakan bahwa variabel *self-compassion* akan menambah kemampuan dalam menghadapi *quarter life crisis* sebesar 0,315 kali.

Belas kasih (*compassion*) merupakan rasa iba atau rasa kasihan yang dimiliki seseorang ketika melihat orang lain mengalami penderitaan, belas kasih ini muncul Ketika timbul keinginan untuk

membantu orang yang sedang kesusahan (Goetz dkk., 2010). Dengan pengertian tersebut maka *self-compassion* merupakan rasa belas kasih terhadap diri sendiri Ketika seorang individu sedang dihadapkan dengan kesulitan atau krisis. *Self-compassion* dapat dihubungkan dengan afek positif, optimisme, dan kesejahteraan menyeluruh dalam diri seseorang. Orang dengan *self-compassion* akan cenderung berpikir dan bersikap lebih baik kepada diri mereka sendiri, dan mereka akan memandang krisis atau penderitaan yang mereka alami dalam pandangan yang lebih positif dan tidak berlebihan (Jones dkk., 2023). Dalam arti tersebut *self-compassion* akan sangat membantu seseorang dalam menghadapi suatu krisis dan tantangan dalam proses mereka untuk melanjutkan tahap perkembangan, dan dengan *self-compassion* krisis yang dialami dapat dilalui dengan afek yang lebih positif dibandingkan afek negatif.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Egan dkk. (2021), ditemukan bahwa subjek dalam penelitian ini menyebut *self-compassion* sebagai metode untuk mengatasi kegagalan dan menurunkan tingkat kritik terhadap diri sendiri (*self-criticism*). Dalam penelitian Egan dkk. (2021), subjek juga mengidentifikasi *self-compassion* sebagai suatu alat yang berguna untuk melepaskan diri mereka dari pikiran negatif dan meningkatkan kepercayaan diri mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan kebalikan dari *self-criticism* yang berkaitan dengan depresi dan gangguan kecemasan, dimana *self-compassion* ini dapat membantu seseorang yang sedang mengalami gangguan kecemasan dengan menciptakan perasaan aman dan mencegah over identifikasi serta perasaan negatif yang berlarut-larut. Dalam kaitannya dengan depresi, *self-compassion* dapat membantu dalam aspek penerimaan diri (*self-acceptance*).

Dalam penelitian Jones (2017) ditemukan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung memiliki hubungan keterikatan yang aman, yang ditandai dengan kehangatan dan validasi emosional, serta penerimaan yang lebih baik terhadap diri sendiri, dimana hal-hal tersebut dapat meningkatkan kesadaran emosional, pemikiran yang lebih jernih serta penerimaan yang lebih baik. Jones (2017), juga menjelaskan bahwa *self-compassion* selanjutnya dapat dikaitkan dengan kapasitas seseorang dalam merespon stress dengan cara yang lebih fleksibel dan tenang, serta meningkatkan afek positif Ketika dihadapkan pada tekanan. Artinya seseorang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi tidak terlalu reaktif dan cenderung dapat melalui krisis dengan baik.

Beberapa penelitian terkait *self-compassion* tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mempengaruhi beberapa hal diantaranya *self-criticism*, depresi, gangguan kecemasan, serta mempengaruhi regulasi emosi secara positif. Individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* dihadapkan dengan berbagai tekanan dalam fase ini, baik tekanan finansial, hubungan interpersonal, maupun tekanan emosional. *Self-compassion* dengan berbagai manfaat positifnya diharapkan dapat menanggulangi *quarter life crisis* dan membantu individu dalam menghadapi fase tersebut dengan baik.

Bagi sebagian besar orang yang bertumbuh menuju kedewasaan banyak sekali hal yang harus dilakukan, pilihan untuk ditentukan serta berbagai perubahan dalam kehidupan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal. Tantangan yang dihadapi pada masa dewasa awal dapat berupa bagaimana seseorang harus berusaha untuk menemukan dan menyusun struktur kehidupan mereka agar stabil dan berkelanjutan (Robinson, 2015). Berbagai macam tantangan tersebut dapat menimbulkan krisis besar dalam kehidupan seseorang, dimana krisis ini juga terkadang disertai dengan kesulitan emosional sebagai suatu dinamika tahapan perkembangan. Erikson (1950) yang selanjutnya diperbaharui oleh Robinson (2016) menyatakan bahwa krisis dan tantangan merupakan hal yang penting dan dibutuhkan dalam hidup, bahwa ketika seorang individu berhasil dalam melalui krisis dan tantangan tersebut mereka akan mencapai rasa kesatuan diri (*sense of inner unity*). Pada dasarnya krisis pada masa dewasa awal harus dihadapi dan harus diselesaikan untuk melanjutkan perkembangan manusia menuju tahap perkembangan selanjutnya, oleh karena itu dalam melewati krisis tersebut akan lebih baik jika seseorang memiliki keyakinan pada dirinya sendiri dan menerapkan welas asih pada diri mereka sendiri.

Menurut Afandi dkk. (2023), transisi dari masa remaja menuju masa dewasa awal merupakan pengalaman yang dipenuhi dengan ketidaknyamanan, periode ini menjadi waktu yang membingungkan bahkan menyedihkan bagi beberapa orang, sehingga ketika seseorang merasa gagal dalam menghadapi periode ini dapat timbul perasaan tidak berdaya atas peran baru mereka sebagai orang yang sudah tumbuh dewasa. Dalam *quarter life crisis* yang dialami oleh dewasa awal ini terdapat banyak sekali tekanan yang disebabkan oleh perubahan yang terjadi pada berbagai aspek dalam kehidupan dewasa awal (Afandi dkk., 2023).

Penelitian oleh Wakelin dkk. (2021), menunjukkan bahwa intervensi menggunakan *self-compassion* menunjukkan penurunan yang signifikan dalam *self-criticism* individu. Dimana hal ini sesuai dengan dugaan penulis bahwa *self-compassion* memiliki dampak positif terhadap citra diri seseorang, dan citra diri merupakan hal yang akan mengalami banyak perubahan ketika seseorang tumbuh dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal.

Penelitian oleh Egan dkk. (2021) menemukan bahwa tingkat *self-compassion* yang tinggi berhubungan dengan tingkat kecemasan serta tingkat depresi yang tergolong rendah pada generasi muda, para subjek yang terlibat dalam penelitian tersebut sadar akan betapa pentingnya *self-compassion* dalam keterkaitannya dengan kecemasan dan depresi. Hal ini meyakinkan penulis bahwa *self-compassion* dapat membantu individu dalam melalui *quarter life crisis* yang diwarnai dengan tantangan yang dapat menimbulkan kesulitan emosional.

Selanjutnya penelitian oleh Syifa'ussurur dkk(2021), mengemukakan bahwa strategi untuk mencegah dampak buruk *quarter life crisis* dapat dilakukan dengan berhenti membandingkan diri dengan orang lain, berusaha mengenal diri lebih baik, serta belajar mencintai diri sendiri, dimana hal tersebut selaras dengan *self-compassion* yang dapat dihubungkan dengan afek positif dan optimisme.

Individu pada masa dewasa awal menghadapi berbagai tugas dan ekspektasi yang harus mereka penuhi, individu pada masa ini akan berusaha untuk memperjelas posisi mereka dalam kehidupan. Ketika beragam tugas dan ekspektasi tersebut gagal untuk direalisasikan maka akan timbul *quarter life crisis*, dimana individu yang mengalami hal tersebut akan merasakan kebingungan untuk menentukan Langkah mereka dalam melanjutkan kehidupan, akan timbul perasaan takut atas kegagalan dan kesalahan pada individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* (Afandi & Afandi, 2023).

Robinson dkk. (2013), menyebutkan bahwa, krisis dalam kehidupan dapat mempengaruhi perkembangan secara positif, *quarter life crisis* dapat menjadi fasilitator untuk menyelesaikan beberapa permasalahan pada masa dewasa awal yang dirasa menghambat perkembangan dan mengganggu kesejahteraan dimana *quarter life crisis* dalam hal ini memberikan kesempatan pada individu untuk mengeksplorasi beberapa alternatif yang lebih selaras dengan nilai dan tujuan mereka dalam kehidupan. Dampak positif dari *quarter life crisis* ini hanya terjadi pada individu yang mampu untuk melalui fase-fase krisis dengan baik.

Kesimpulan

Dengan diketahuinya nilai persentase pengaruh peran *self-compassion* terhadap *quarter life crisis* pada dewasa awal dalam penelitian ini bernilai signifikansi 31,9% maka dapat diartikan bahwa *self-compassion* pada individu dapat membantu sebagian besar tantangan yang dialami pada *quarter life crisis*. Hal tersebut dapat meningkatkan kemungkinan keberhasilan seseorang dalam melalui fase *quarter life crisis*. Dengan *self-compassion* individu juga dapat mencapai kesejahteraan menyeluruh dan mengembangkan pandangan yang positif terhadap kehidupan, dengan begitu bahkan ketika menghadapi krisis dan tantangan individu dapat tetap berproses secara positif. Penelitian yang telah dilakukan ini menambahkan wawasan mengenai seberapa besar *self-compassion* dapat mempengaruhi *quarter life crisis*.

Saran

Subjek yang menginjak usia dewasa awal dan mengalami masa transisi dari masa remaja akhir menuju dewasa akan mengalami banyak sekali perubahan dalam kehidupan mereka. Dimana perubahan tersebut dapat menimbulkan stress dan menghadapkan mereka pada banyak masalah. Dalam hal ini sebaiknya subjek memperhatikan kondisi mental mereka, salah satunya melalui penerapan *self-compassion* pada diri mereka sendiri, sehingga transisi dari masa remaja akhir ke dewasa awal dapat mereka jalani dengan baik dan mengarahkan mereka untuk melakukan berbagai hal yang positif. Penelitian yang dilaksanakan oleh penulis ini tentu saja memiliki beberapa keterbatasan, dimana penelitian ini hanya terbatas pada variabel *self-compassion* yang dapat mempengaruhi variabel *quarter life crisis*, serta hanya terbatas untuk subjek yang berada pada usia dewasa awal, dengan jumlah subjek yang belum luas. Dengan

demikian masih banyak variabel-variabel lain yang mungkin belum dieksplor lebih dalam pada penelitian ini. Oleh karena itu, penulis berharap penelitian selanjutnya mengenai *self-compassion* maupun *quarter life crisis* dapat diperluas sehingga mampu menghasilkan temuan-temuan penelitian yang berarti dalam bidang psikologi.

Daftar Pustaka

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Afandi, N. H., & Afandi, M. (2023). Quarter life crisis: Bentuk kegagalan ego merealisasikan superego di masa dewasa awal. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 9(1), 56–70. <https://doi.org/10.24176/jkg.v9i1.6858>
- Alkatiri, H., & Aprianty, R. A. (2024). Pengaruh intensitas penggunaan media sosial pada quarter life crisis pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 1(2). <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i2.2269>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood : the winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Asrar, A. M., & Taufani, T. (2022). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap quarter-life crisis pada dewasa awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1). <https://doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, & Interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303. <https://doi.org/10.1037/a0025754>
- Borreli, L. (2015, February 20). *The Quarter-Life Crisis: “Peter Pan” Generation Prone To Blues In Real World Transition*. Medical Daily. <https://www.medicaldaily.com/quarter-life-crisis-peter-pan-generation-prone-blues-real-world-transition-322854>
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & van Dick, R. (2021). The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 21–47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., Webb, M., & Finlay-Jones, A. (2021). A Review of Self-Compassion as an Active Ingredient in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression in Young People. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 49(385–403). <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.

- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarterlife crisis pada masa dewasa awal di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 5(2), 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press .
- Jones, A. F. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21(2), 90–103. <https://doi.org/10.1111/cp.12131>
- Jones, A. F., Bluth, K., & Neff, K. (2023). *Handbook of Self-Compassion*. Springer Nature. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8>
- Khumas, A., & Lukman, A. (2019). Self Compassion and Subjective well-being in Adolescents: A Comparative Study of Gender and Tribal in Sulawesi, Indonesia. *Proceedings of the 1st International Conference on Education Social Sciences and Humanities (ICESSHum 2019)*. <https://doi.org/10.2991/icesshum-19.2019.84>
- Kotera, Y., Lieu, J., Kirkman, A., Barnes, K., Liu, G. H. T., Jackson, J., Wilkes, J., & Riswani, R. (2022). Mental Wellbeing of Indonesian Students: Mean Comparison with UK Students and Relationships with Self-Compassion and Academic Engagement. *Healthcare*, 10(8), 1439. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081439>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Levinson, D. J. (2011). *The seasons of a woman's life*. Ballantine Books.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping college students find purpose : the campus guide to meaning-making*. Jossey-Bass.
- 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. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Pascal Books.

- Rahmiasri, M. (2019). *Survei: Quarter life crisis terjadi di usia 27 tahun, ini alasannya*. Kumparan. <https://kumparan.com/kumparanwoman/survei-quarter-life-crisis-terjadi-di-usia-27-tahun-ini-alasannya-1sBQOtx4Z0D/full>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode riset penelitian kuantitatif penelitian di bidang manajemen, teknik, pendidikan dan eksperimen*. Deepublish.
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis : Advice from twentysomethings who have been there and survived*. Berkeley Pub. Group.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis : The unique challenges of life in your twenties*. J.P. Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C. (2015). *Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century* (R. Žukauskiene, Ed.). Routledge.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Litman, J. A. (2016). Adult life stage and crisis as predictors of curiosity and authenticity. *International Journal of Behavioral Development*, 41(3), 426–431. <https://doi.org/10.1177/0165025416645201>
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian* (T. Koryati, Ed.). Penerbit KBM Indonesia.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development*. McGraw Hill.
- Sigar, V., Solang, D. J., & Sengkey, M. M. (2023). The relationship between social support and quarter life crisis in early adulthood in kolongan village, tomohon city. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(4). <http://dx.doi.org/10.58258/jisip.v7i4.5802>
- Simon-Thomas, E. R. (2022). How self-compassionate are different groups of people? *Greater Good Magazine: Science-Based Insights for a Meaningful Life*. https://greatergood.berkeley.edu/article/item/how_self_compassionate_are_different_groups_of_people
- Stolorow, R. D., Brandchaft, B., & Atwood, G. E. (2014). *Psychoanalytic treatment*. Routledge.
- Sugiyanto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). Skala Welas Diri (The Self-Compassion Scale). *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2). <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: Sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1). <https://doi.org/10.59027/jcic.v1i1.61>
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2021). Effectiveness of Self-Compassion Related Interventions for Reducing Self-Criticism: A Systematic Review and Meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1). <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>