

**HUBUNGAN WELAS ASIH DIRI (*SELF COMPASSION*) DENGAN
KRISIS HIDUP SEPEREMPAT ABAD (*QUARTER LIFE CRISIS*) PADA
LULUSAN BARU (*FRESHGRADUATES*)**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

Dinda Putri Hana Legi

30701900061

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2023**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN WELAS ASIH DIRI (*SELF COMPASSION*) DENGAN
KRISIS HIDUP SEPEREMPAT ABAD (*QUARTER LIFE CRISIS*) PADA
LULUSAN BARU (*FRESHGRADUATES*)**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Dinda Putri Hana Legi

30701900061

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog

6 September 2023

Semarang, 6 September 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
HUBUNGAN WELAS ASIH DIRI (*SELF COMPASSION*) DENGAN
KRISIS HIDUP SEPEREMPAT ABAD (*QUARTER LIFE CRISIS*) PADA
LULUSAN BARU (*FRESHGRADUATES*)

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Dinda Putri Hana Legi

30701900061

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 24 Agustus 2023

Dewan Penguji

1. **Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**
2. **Inhastuti Sugiasih, S.Psi., M.Psi., Psikolog**
3. **Dr. Hj. Retno Anggraini, M.Si., Psikolog**

Tanda Tangan

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 6 September 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA

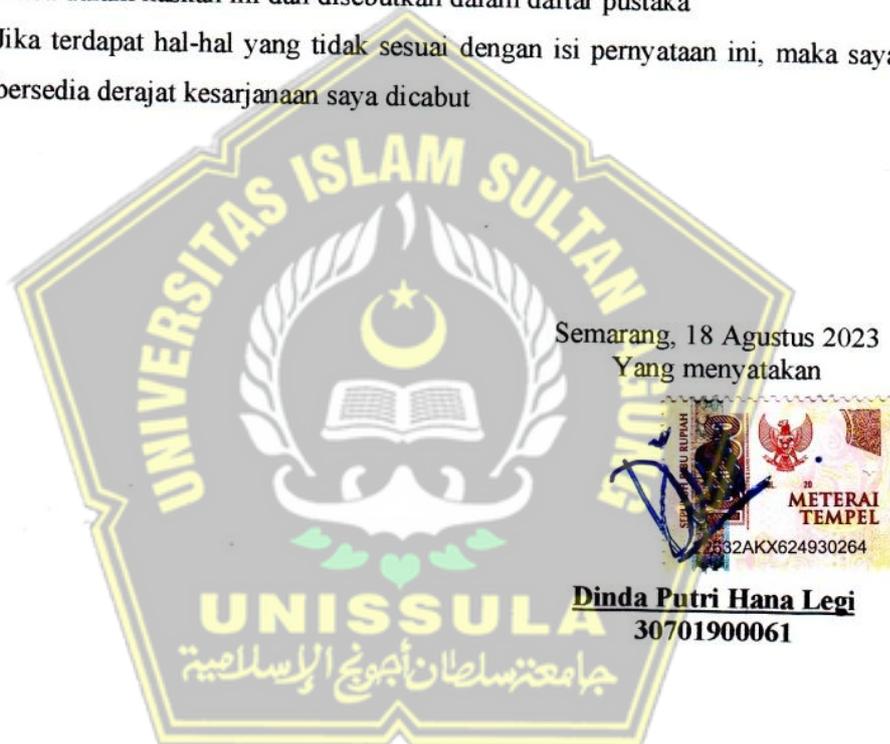


Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dinda Putri Hana Legi dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/ diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut



MOTTO

“Dan barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya Allah menjadikan baginya kemudahan dalam urusannya.”

(Q.S. At-Talaq: 4)

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain). Dan hanya kepada Tuhanmu lah engkau berharap.

(Q.S. Al- Insyirah: 6-8)

“Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirku, dan apa yang ditakdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu.”

(Umar Bin Khattab)



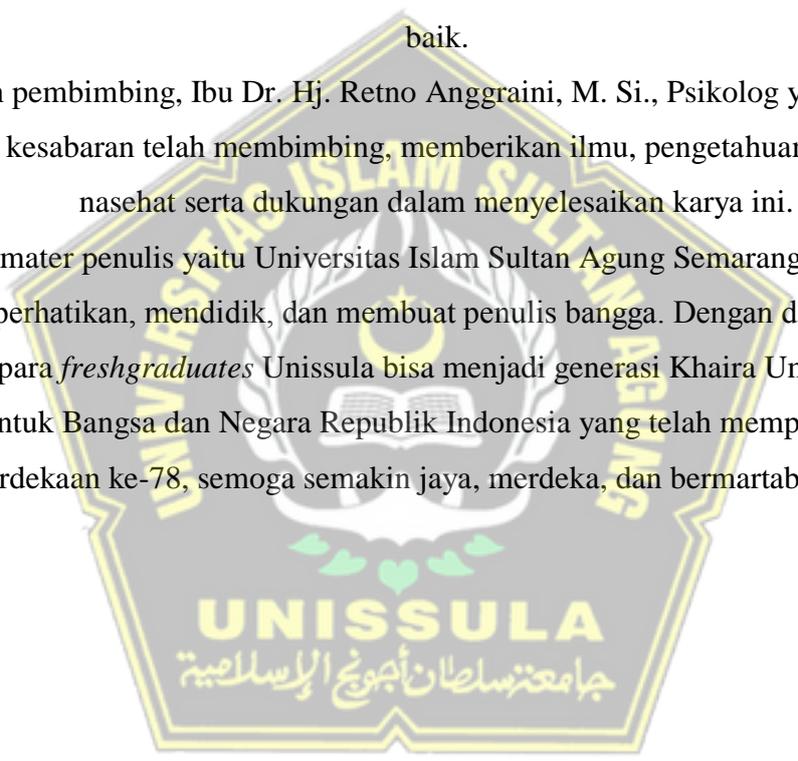
PERSEMBAHAN

Rasa syukur yang tak terhentinya terucap, kupersembahkan karya ini kepada Papa dan Mamaku, Melki Legi dan Saldiah sebagai penopang dan penyemangat dalam hidupku yang tidak pernah berhenti untuk mendoakan serta memberikan motivasi untuk bisa mewujudkan mimpi penulis. Serta adikku, Dinta Dina Bintang Legi yang selalu memberikan semangat untuk bisa menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing, Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M. Si., Psikolog yang dengan penuh kesabaran telah membimbing, memberikan ilmu, pengetahuan, saran, dan nasehat serta dukungan dalam menyelesaikan karya ini.

Almamater penulis yaitu Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memperhatikan, mendidik, dan membuat penulis bangga. Dengan do'a semoga para *freshgraduates* Unissula bisa menjadi generasi Khaira Ummah.

Untuk Bangsa dan Negara Republik Indonesia yang telah memperingati kemerdekaan ke-78, semoga semakin jaya, merdeka, dan bermartabat, Aamiin.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya maka penulis dapat menyelesaikan dengan baik salah satu syarat guna memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, keluarga dan para sahabatnya.

Penulis mengakui bahwa dalam proses penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan seperti apa yang diharapkan. Dalam penyusunan ini penulis tentu saja banyak mengalami kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan, arahan dan motivasi dari berbagai pihak yang kebersamai saya, maka saya dapat menyelesaikan ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Akhirnya dengan penuh kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Psi. selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam proses akademik serta apresiasi dan otivasinya terhadap mahasiswa untuk terus berprestasi.
2. Ibu Dr. Hj. Retno Anggraini, M. Si., Psikolog yang telah berkenan meluangkan waktu untuk membimbing, memberikan arahan, dan memotivasi penulis sehingga skripsi ini terselesaikan dengan baik.
3. Bapak Ruseno Arjanggi S.Psi., M.A., Psi. selaku dosen wali yang senantiasa membantu, memberikan saran, dan perhatian kepada penulis dalam menjalani Pendidikan di Fakultas Psikologi.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi UNISSULA atas dedikasinya dalam memberikan ilmu kepada penulis yang sangat bermanfaat hingga saat ini dan kemudian hari kelak.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha serta Perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi sejak awal perkuliahan hingga skripsi ini terselesaikan.

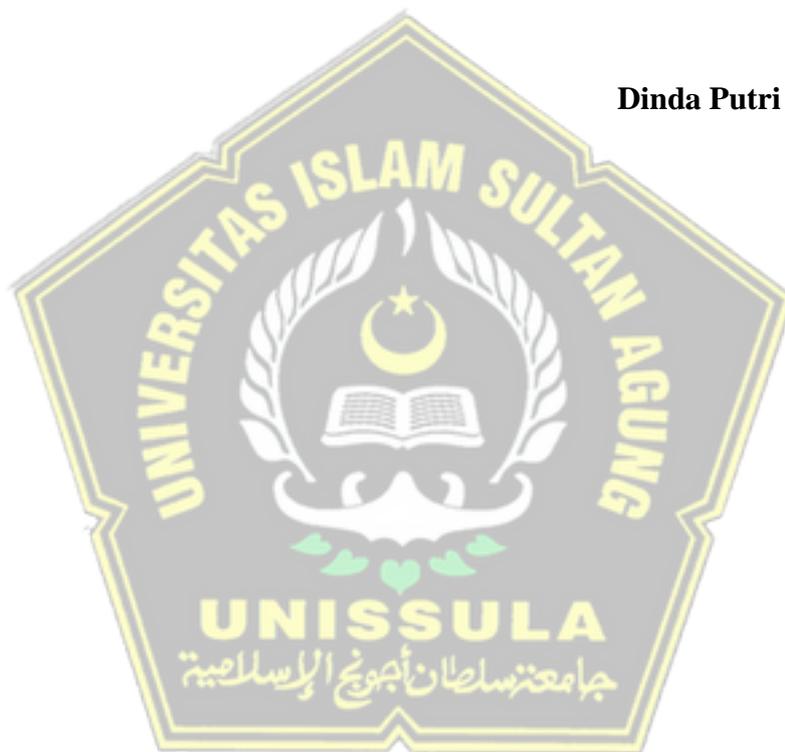
6. Subjek penelitian yang telah bekerja sama dengan sangat baik dan memberikan kontribusi besar dalam penyelesaian skripsi dengan meluangkan waktu dan kesediannya untuk mengisi skala.
7. Papaku Melki Legi dan Mamaku Saldiah yang sangat penulis cintai dan sayangi, serta adik dan nenekku, Dinta Dina Bintang Legi dan Hapiah yang tidak pernah berhenti memberikan doa, nasihat, dukungan, motivasi, dan selalu mengingatkan penulis untuk tetap beribadah kepada Allah SWT.
8. Kepada Revansyach Hafis Cakra Raditya, yang sudah meningkatkan semangat untuk mengejar cita – cita dan masa depan, serta selalu membantu penulis di setiap ada hambatan dan kesusahan dalam pembuatan skripsi ini.
9. Sahabatku Devina, Diana, Firmada, Devi, dan Andhika yang tidak pernah bosan memberikan semangat kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini serta mendengarkan keluh kesah penulis selama proses penelitian.
10. Sahabatku yang jauh dari penulis, Ditha, Indar, Icha, Alysa, Titan, dan Mirna yang selalu menanyakan kabar, dan tidak pernah bosan memberikan semangat kepada penulis, serta selalu ada di saat penulis membutuhkan tempat untuk bercerita.
11. Teman-teman psikologi Angkatan 2019 khususnya kelas B, terima kasih sudah memberikan kebagiaian selama kita dalam lingkup satu kelas selama beberapa semester.
12. Seluruh pihak yang telah dengan tulus Ikhlas membantu, memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas doa dan dukungannya, segala doa yang baik akan kembali kepada kalian semua.
13. *And last but not least*, terima kasih yang sebesar-besarnya untuk penulis, Dinda Putri Hana Legi yang sudah berproses dan berjuang untuk menyelesaikan penyusunan tugas akhir skripsi. Terima kasih karena sudah memberikan yang terbaik.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, maka dari itu penulis sangat mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan skripsi ini. Penulis juga berharap agar skripsi ini dapat bermanfaat dan memberikan perkembangan dalam ilmu pengetahuan psikologi.

Semarang, 18 Agustus 2023

Yang menyatakan,

Dinda Putri Hana Legi

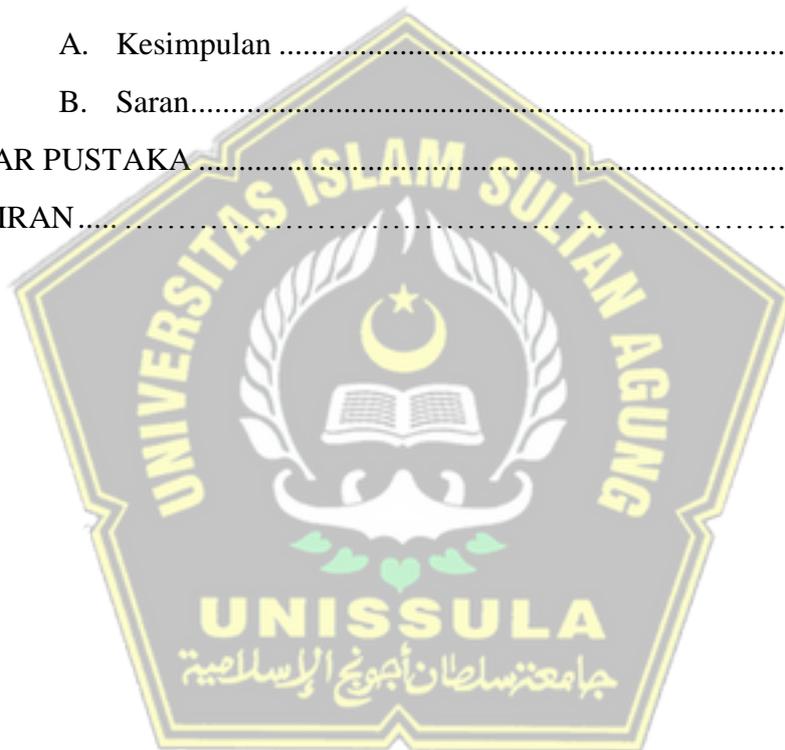


DAFTAR ISI

| | |
|--|------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| PERNYATAAN..... | iv |
| MOTTO..... | v |
| PERSEMBAHAN..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | x |
| DAFTAR TABEL..... | xiii |
| DAFTAR GAMBAR..... | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xv |
| ABSTRAK..... | xvi |
| ABSTRACT..... | xvii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| BAB II LANDASAN TEORI..... | 6 |
| A. Krisis Hidup Seperempat Abad (<i>Quarter life crisis</i>)..... | 6 |
| 1. Definisi Krisis Hidup Seperempat Abad (<i>Quarter life crisis</i>)..... | 6 |
| 2. Faktor yang Mempengaruhi Krisis Hidup Seperempat Abad (<i>Quarter life crisis</i>)..... | 7 |
| 3. Aspek Krisis Hidup Seperempat Abad (<i>Quarter life crisis</i>)..... | 10 |
| 4. <i>Quarter life crisis</i> dalam Pandangan Islam..... | 12 |
| B. Welas Asih Diri (<i>Self compassion</i>)..... | 14 |

| | | |
|---------|---|----|
| 1. | Definisi Welas Asih Diri (<i>Self compassion</i>) | 14 |
| 2. | Aspek Welas Asih Diri (<i>Self compassion</i>) | 15 |
| 3. | Faktor yang Mempengaruhi Welas Asih Diri (<i>Self compassion</i>) | 18 |
| 4. | <i>Self compassion</i> dalam Pandangan Islam..... | 21 |
| E. | Hubungan <i>Self compassion</i> dan <i>Quarter life crisis</i> | 23 |
| F. | Hipotesis..... | 24 |
| BAB III | METODE PENELITIAN | 25 |
| A. | Identifikasi Variabel Penelitian..... | 25 |
| B. | Definisi Operasional Variabel Penelitian..... | 25 |
| 1. | Krisis Hidup Seperempat Abad (<i>Quarter life crisis</i>) | 25 |
| 2. | Welas Asih Diri (<i>Self compassion</i>) | 26 |
| C. | Populasi, Sampel, dan Sampling | 26 |
| 1. | Populasi | 26 |
| 2. | Sampel..... | 27 |
| 3. | Teknik Pengambilan Sampel (Sampling) | 27 |
| D. | Metode Pengumpulan Data..... | 27 |
| 1. | Skala <i>Quarter life crisis</i> | 28 |
| 2. | Skala <i>Self compassion</i> | 28 |
| E. | Validitas, Reliabilitas dan Uji Daya Beda..... | 28 |
| 1. | Validitas | 28 |
| 2. | Reliabilitas | 29 |
| 3. | Uji Daya Beda | 29 |
| F. | Teknik Analisis Data..... | 30 |
| BAB IV | HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN..... | 31 |
| A. | Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian | 31 |
| 1. | Orientasi Kacah Penelitian..... | 31 |
| 2. | Persiapan dan Pelaksanaan penelitian..... | 32 |
| B. | Pelaksanaan Penelitian | 37 |
| C. | Analisis Data dan Hasil Penelitian..... | 38 |

| | |
|---|----|
| 1. Uji Asumsi | 38 |
| 2. Uji Hipotesis | 38 |
| D. Deskripsi Hasil Penelitian | 39 |
| 1. Deskripsi Data Skor Skala <i>Quarter life crisis</i> | 39 |
| 2. Deskripsi Data Skor Skala <i>Self compassion</i> | 40 |
| E. Pembahasan..... | 41 |
| F. Kelemahan Penelitian..... | 44 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 45 |
| A. Kesimpulan | 45 |
| B. Saran..... | 45 |
| DAFTAR PUSTAKA | 46 |
| LAMPIRAN..... | 49 |



DAFTAR TABEL

| | | |
|-----------|--|----|
| Tabel 1. | Jumlah <i>freshgraduates</i> program sarjana Unissula Wisuda 85 Periode Maret 2023 | 26 |
| Tabel 2. | Skala <i>Quarter life crisis</i> | 28 |
| Tabel 3. | Skala <i>Self compassion</i> | 28 |
| Tabel 4. | Sebaran Nomor Aitem <i>Quarter life crisis</i> | 34 |
| Tabel 5. | Sebaran Nomor Aitem <i>Self compassion</i> | 34 |
| Tabel 6. | Data Subjek Uji Coba..... | 35 |
| Tabel 7. | Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala <i>Quarter life crisis</i> | 36 |
| Tabel 8. | Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Skala <i>Self compassion</i> | 37 |
| Tabel 9. | Data Subjek Penelitian | 37 |
| Tabel 10. | Hasil Uji Normalitas..... | 38 |
| Tabel 11. | Norma Kategorisasi Skor | 39 |
| Tabel 12. | Deskripsi Skor Stres Akademik | 39 |
| Tabel 13. | Kategorisasi Skor <i>Quarter life crisis</i> | 40 |
| Tabel 14. | Deskripsi Skor <i>Self compassion</i> | 40 |
| Tabel 15. | Kategorisasi Skor Skala <i>Self compassion</i> | 41 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Rentang Skor Skala <i>Quarter life crisis</i> | 40 |
| Gambar 2. Rentang Skor Skala <i>Self compassion</i> | 41 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | | |
|------------|--|----|
| Lampiran A | Skala Uji Coba Penelitian..... | 50 |
| Lampiran B | Tabulasi Data Skala Uji Coba | 57 |
| Lampiran C | Uji Daya Beda Aitem & Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba | 64 |
| Lampiran D | Skala Penelitian | 67 |
| Lampiran E | Tabulasi Data Skala Penelitian..... | 74 |
| Lampiran F | Analisis Data | 92 |
| Lampiran G | Surat Izin, Surat Keterangan Selesai, Dokumentasi Penelitian | 96 |



**HUBUNGAN WELAS ASIH DIRI (*SELF COMPASSION*) DENGAN
KRISIS HIDUP SEPEREMPAT ABAD (*QUARTER LIFE CRISIS*) PADA
LULUSAN BARU (*FRESHGRADUATES*)**

Dinda Putri Hana Legi
Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung Semarang
Email: dinda24ptr@gmail.com

ABSTRAK

Freshgraduates adalah individu yang sedang dalam masa transisi dari kebergantungan menuju kemandirian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dengan *quarter life crisis* pada *freshgraduates*. Metode penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah wisudawan/ti 85 periode Maret 2023 Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sebanyak 234 orang sebagai sampel penelitian. Didapatkan pengambilan sampel dengan cara *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *self compassion* yang terdiri dari 21 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,879 dan skala *quarter life crisis* yang terdiri dari 27 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,924. Penelitian ini menggunakan teknik analisis data korelasi *product moment Pearson*. Dari hasil analisis, diperoleh koefisien rxy sebesar -0,787 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *quarter life crisis* pada *freshgraduates* wisudawan/ti 85 periode Maret 2023 Universitas Islam Sultan Agung, sehingga hipotesis diterima.

Kata kunci: *quarter life crisis, self compassion, freshgraduates*

SELF COMPASSION AND QUARTER LIFE CRISIS IN FRESHGRADUATES

Dinda Putri Hana Legi
Faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University
Email: **dinda24ptr@gmail.com**

ABSTRACT

Freshgraduates are individuals who are in transition from dependence to independence. This study aims to determine the relationship between self-compassion and quarter-life crises in fresh graduates. This research method is a quantitative. The population in this study was 85 graduates of the period March 2023 from the Islamic University of Sultan Agung Semarang, with 234 people as the research sample. Sampling using cluster random sampling. The measuring instrument used was the self-compassion scale consisting of 21 items with a reliability coefficient of 0.879 and the quarter life crisis scale consisting of 27 items with a reliability coefficient of 0.924. This study uses data analysis techniques Pearson product moment correlation. Based on the results of the analysis, the rxy coefficient was -0.787 with a significance level of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate that there is a significant negative relationship between self-compassion and quarter-life crisis in freshgraduates 85th of the period March 2023 at Sultan Agung Islamic University, so the hypothesis is accepted.

Keywords: *quarter life crisis, self compassion, freshgraduates*

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia berkembang melalui proses serangkaian tahap perkembangan yang sangat rumit sepanjang perjalanan hidup. Baltes *et al.* (1998) mengungkapkan ada 4 tahapan perkembangan, yakni: anak-anak, masa remaja, memasuki usia dewasa, dan lansia. Setiap tahap pertumbuhan dan perkembangan tersebut tentunya memiliki peran dan karakteristik yang menjadi pembeda antara satu dan lainnya. Tahapan terpanjang perkembangan manusia adalah periode dewasa yaitu rentang usia 18-25 tahun bagian dari individu yang dihitung di tahap masa dewasa awal (*emerging adulthood*) (Santrock, 2012). Pada fase ini, seseorang harus menghadapi, mengatasi, dan mengelola kesulitan yang pasti ada dalam kehidupan setiap manusia.

Transisi dari kebergantungan menuju kemandirian melibatkan aspek yang krusial dalam kehidupan, khususnya dalam bidang perekonomian, pemberian kebebasan yang berkaitan dengan penentuan pilihan hidup, hingga menyangkut dengan pandangan yang lebih realistis akan masa depan (Putri, 2018). Pada fase perkembangan *emerging adulthood*, individu yang tidak mampu menyelesaikan atau memecahkan masalah yang sedang dihadapi diperkirakan akan mengalami masalah psikologis, merasa bingung, ragu akan masa depan, dan mengalami masalah emosional. Beberapa ahli menyebutkan bahwa fenomena tersebut adalah *quarter life crisis* atau krisis emosional.

Quarter life crisis yaitu perasaan ragu, takut, serta berat saat menghadapi masa depan yang berkaitan dengan urusan pribadi atau hubungan sosial orang lain seperti karir, hubungan pertemanan, keluarga, juga kehidupan percintaan yang dialami umumnya pada usia 20 tahunan. Menyambung pendapat di atas, dapat diilustrasikan bahwa seseorang yang tengah mengalami krisis seperempat masa hidupnya juga menghadapi berbagai macam masalah. Permasalahan ini cenderung berputar pada harapan, impian, tantangan dalam bidang akademik, pekerjaan atau karir hingga berkaitan dengan spiritualitas dan agama (Nash & Murray, 2010).

Pertanyaan – pertanyaan yang mengindikasikan seseorang mengalami *quarter life crisis* seperti “akan menjadi apakah saya di masa yang akan datang?”, “Apakah di masa depan saya akan berhasil dan sukses dalam hidup ini?”, “mengapa saya tidak bisa melakukan apa – apa?”, “apa yang sebenarnya menjadi kelebihan saya?”, “akankah saya mendapat pasangan yang baik?”, dan sebagainya. Perasaan atau pemikiran seperti ini sering kali dihadapi oleh individu yang baru memasuki fase dewasa awal ditandai dengan mengalami putus asa seperti ketidakberdayaan, ketidaktahuan, perasaan ragu, takut akan pilihan – pilihan yang bervariasi dalam kehidupan (Maharani *et al.*, 2021).

Mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun paling banyak terkena dampak *quarter life crisis* ditandai dengan perasaan serta emosi yang berubah – ubah. Robbins & Wilner (2001) mengungkapkan bahwa dalam keadaan krisis identitas, individu belum mempunyai banyak pengalaman hidup sehingga cenderung menjadi sangat sensitif dan emosional, oleh karena itu dapat menyebabkan ketidakpahaman tentang diri sendiri padahal tujuan perkembangan pada usia tersebut yaitu memantapkan ikhtiar hidup. *Quarter life crisis* cenderung dirasakan seseorang yang telah menempuh pendidikan atau telah menyelesaikan sarjana dan akan beranjak memasuki dunia kerja.

Sebagai studi pendahuluan, peneliti melakukan wawancara dengan beberapa wisudawan periode Maret 2023, yang pertama yaitu dengan DAP sebagai berikut

“Saya selalu mencemaskan masa depan. Ketakutan saya ketika lulus dari kuliah adalah kurang percaya diri dengan kemampuan saya, saya juga takut bersaing dengan para freshgraduates yang lain, selain itu saya juga merasa takut kalau bekerja yang tidak sesuai dengan jurusan saya atau yang bukan passion saya”

Subjek kedua yaitu wisudawan periode Maret 2023 yang berinisial AD:

“Hal yang pertama aku pikirkan setelah lulus adalah entah mengikuti pilihan dari orangtua saya atau pilihan dari aku sendiri. Saat itu, ibuku menyuruhku untuk kerja dulu, sedangkan mauku langsung lanjut S2 mumpung lagi semangat untuk belajar. Aku juga jadi sering melamun memikirkan masa depan dan sempat merasa

tertekan juga sih dengan tuntutan orangtua yang mengharuskan aku untuk cari pengalaman dulu.”

Berdasarkan wawancara yang dilakukan, dapat diketahui bahwa *freshgraduates* memiliki tendensi mengalami *quarter life crisis*. Wawancara di atas mengindikasikan bahwa kedua subjek sama – sama mencemaskan kehidupan di masa depan. Subjek juga merasa tidak percaya diri untuk bersaing mendapatkan pekerjaan, tertekan karena tuntutan orangtua, dan takut serta khawatir untuk mengambil langkah yang tidak tepat untuk masa depan.

Survei *online* yang dilakukan di Amerika Serikat, Inggris, India, dan Australia oleh *Censuswide* (LinkedIn) mendapatkan 75 persen dari 6.014 responden dengan sasaran kelompok orang berusia mulai dari 25 hingga 33 tahun, yang mana dari hasil tersebut mengaku pernah merasakan *quarter life crisis*. Sebanyak 61 persennya menyatakan penyebab utamanya yaitu belum menemukan karir atau pekerjaan yang disenangi. Hampir setengah atau 48 persen responden menyebutkan bahwa hal ini membuat kecemasan berlebih sebab para responden cenderung melakukan perbandingan antara diri sendiri dengan teman seumuran yang terkesan telah berhasil atau mencapai kesuksesan. (LinkedIn Corporate Communications, 2017). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan pada kelompok individu yang tengah memasuki tahap dewasa, dilakukan di kota Pekanbaru dengan sasaran kelompok berusia 20 hingga 30 tahun. Ditemukan sebanyak 236 respon dengan hasil yang menunjukkan bahwa sebesar 43,22 persen dari total keseluruhan responden telah mengalami *quarter life crisis* sebesar 27,9 persen dalam kategori tinggi (Herawati & Hidayat, 2020).

Maka dapat dipahami bahwa individu dalam rentang usia ini merasakan banyak ketidakpastian dan frustrasi seputar karir masing – masing, bahkan lebih dari tekanan seputar hubungan dan tujuan hidup pribadi. Krisis emosional bukanlah suatu fenomena sesaat yang dapat dihilangkan, melainkan masalah yang berpotensi untuk ada, setidaknya sekali dalam rentang kehidupan seorang mahasiswa.

Tentu saja, setiap individu harus terampil mengelola emosi dengan harapan untuk membangkitkan suasana hati yang positif. Saat melewati fase

krisis, salah satu sikap yang dapat dikembangkan dalam diri individu adalah *compassion* atau kebaikan terhadap diri sendiri. Kesadaran diri yang memungkinkan individu menanggung kesulitan, terbuka terhadap emosi dan pikiran individu, dan menolak kebutuhan untuk mengkritik diri sendiri dengan cepat. Pemikiran tersebut membantu seorang individu untuk melakukan gebrakan baru yang membantunya menjalani kehidupan, sehingga terjadi suatu perubahan, kekuatan tersebut dikenal juga sebagai *self compassion*.

Self compassion merupakan suatu kemampuan dengan memiliki rasa welas asih terhadap diri sendiri saat dihadapkan dengan penderitaan. *Self compassion* melibatkan kesadaran akan kenyataan bahwa setiap individu di muka bumi ini pada dasarnya memiliki kelemahan dan tantangan unik dalam kehidupannya. *Self compassion* pada individu jika dilatih dapat mengembangkan dan menguatkan sisi psikologis individu tersebut (Echols & Shadily, 2000). Apabila seseorang telah mempraktikkan *self compassion*, individu tersebut akan lebih mampu dalam merangkul diri sendiri dan menghadapi tantangan hidup lebih baik berbanding individu dengan tingkat *self compassion* rendah. Di samping itu, *self compassion* juga akan membantu dalam mengurangi tingkat kecemasan akan kekurangan dari dalam diri sendiri dan mendorong terbentuknya perilaku yang penuh kasih sayang dan pengertian terhadap diri sendiri serta orang lain, kesadaran akan kemanusiaan yang tidak sempurna. (K. D. Neff, 2012).

Penelitian sebelumnya mengenai *quarter life crisis* pada *freshgraduate* telah dipublikasikan oleh banyak peneliti, dan salah satunya adalah yang dilakukan oleh Rahmatunnisa (2022) pada 127 sarjana *freshgraduate* psikologi UIN Malang tahun 2021-2022 menjelaskan di mana *family support* berhubungan secara negatif dan signifikan dengan *quarter life crisis*. Sementara itu, penelitian lain oleh Koriah (2022) yang dilakukan pada *freshgraduate* fakultas psikologi Unissula yang memperoleh hasil bahwa penerimaan diri berhubungan secara negatif serta signifikan dengan *quarter life crisis* pada *freshgraduate*. Variabel lain seperti religiusitas (Karim, 2022) dan efikasi diri juga terbukti dapat mempengaruhi *quarter life crisis* pada *freshgraduate* (Oktavian, 2022).

Beberapa penelitian lain yang sudah dipaparkan mengenai pengaruh beberapa variabel seperti *family support*, penerimaan diri, religiusitas dan efikasi diri terhadap *quarter life crisis* pada *freshgraduate* namun, Perbedaan utama dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu variabel bebas yang digunakan, *self compassion*. Penelitian ini menjadi unik karena variabel tersebut masih jarang menjadi fokus penelitian di Indonesia sebelumnya. Di samping itu, beberapa penelitian tentang *quarter life crisis* pada *freshgraduate* juga membahas permasalahan tersebut pada setting pandemi covid 19, sementara penelitian ini akan berfokus pada post-covid *quarter life crisis*. Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti berminat untuk mengetahui hubungan *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada *freshgraduates*.

B. Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan konteks yang sebelumnya dijelaskan dalam latar belakang, rumusan masalah penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan antara *self compassion* dengan *quarter life crisis* pada *freshgraduates*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pernyataan masalah yang telah disebutkan, tujuan penelitian ini yaitu untuk menggali hubungan antara tingkat *self compassion* dengan *quarter life crisis* pada lulusan baru (*freshgraduates*).

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan mampu menyumbang kontribusi untuk memperluas pemahaman dan membantu subjek penelitian untuk mengembangkan *self compassion* serta meningkatkan kesadaran terkait *quarter life crisis*.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

1. Definisi Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

Krisis separuh hidup, juga dikenal sebagai krisis seperempat abad (*Quarter life crisis*), merupakan suatu istilah baru terkait fase perkembangan sosio-emosional individu. Robbins & Wilner (2001) adalah tokoh yang memperkenalkan istilah tersebut pertama kali dengan mendefinisikan krisis ini sebagai perasaan ketidakstabilan identitas yang timbul akibat ketidaksiapan seseorang ketika menghadapi perubahan transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Definisi tersebut didasari oleh penelitian yang dilakukan Robbins & Wilner terhadap orang dewasa muda di Amerika sepanjang paruh pertama ke-20. Subjek penelitian yaitu individu yang dalam fase melewati dunia yang sebenarnya seperti tuntutan bekerja maupun menikah. Subjek tersebut disebut sebagai "*twentysomethings*". (Robbins & Wilner, 2001).

Quarter life crisis muncul ditandai dengan adanya perasaan khawatir untuk memasuki dunia baru atau saat menargetkan masa depan. Lebih jelas, (Nash & Murray, 2010) memaparkan permasalahan ini timbul saat individu mengalami *quarter life crisis* seperti pada harapan, impian, tantangan dalam bidang akademik, pekerjaan atau karir hingga berkaitan dengan spiritualitas dan agama. Selain itu, (Atwood & Scholtz, 2008) juga memaparkan masalah psikologis yang kemudian diderita orang dapat mempengaruhi pekerjaan mereka serta masalah sosial secara umum seperti interaksi dengan orang lain dan hal lainnya. Krisis seperempat kehidupan juga bisa terjadi ketika orang-orang berusia 20-an memiliki kekhawatiran yang mendalam terhadap masa depan mereka, termasuk karier, hubungan dengan orang lain, dan kehidupan sosial mereka (Fischer, 2008).

Menurut Revitasari (2018) krisis seperempat abad adalah saat individu berada pada puncak tahap kedewasaan dan mulai merenungkan

kehidupannya, meragukan pilihan-pilihan yang telah diambil, merasa bingung mengenai arah yang sedang dijalani, merefleksikan peristiwa masa lalu, serta mengajukan pertanyaan tentang masa depan. Robinson *et al.* (2013), menjelaskan bahwa terdapat beberapa karakteristik yang menandakan individu mengalami krisis seperempat abad seperti merasa kebingungan mengenai tujuan dan arah hidup, merasa kecewa dengan pencapaian yang tidak sesuai harapan di usia 20-an, takut menghadapi kegagalan, kesulitan untuk melepaskan masa remaja, enggan mengambil keputusan terkait masa depan serta cenderung membandingkan diri dengan orang lain sehingga merasa kurang berarti.

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan oleh beberapa tokoh mengenai *quarter life crisis*, dapat dipahami bahwa krisis seperempat abad atau *quarter life crisis* yaitu perasaan khawatir yang timbul saat memikirkan masa depan. Krisis seperti karier, hubungan dengan orang lain, dan kehidupan sosial yang dialami oleh usia 20an atau masa dewasa awal.

2. Faktor yang Mempengaruhi Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

Atwood & Scholtz (2008) mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* dipengaruhi oleh 5 faktor yaitu:

- a. Pengaruh lingkungan termasuk pertanyaan-pertanyaan yang dianggap sebagai sesuatu yang sensitive bagi sebagian orang, yakni seperti seperti "kapan lulus kuliah?" atau "sudah dapat pekerjaan belum?" yang mana dari pertanyaan tersebut dapat menyebabkan individu merasa tertekan untuk mencapai harapan – harapan tersebut.
- b. Konflik internal yang muncul dari perasaan tidak mencapai ekspektasi pribadi juga dapat memengaruhi individu.
- c. Media sosial seringkali menjadi tempat untuk memamerkan kepemilikan dan aktivitas, yang dapat menyebabkan seseorang merasa kecemasan dan cenderung membandingkan kehidupannya dengan seorang maupun kelompok lainnya yang dilihat dari media sosial.

- d. Perubahan zaman yang serba cepat membuat individu menginginkan hasil instan dalam segala hal.
- e. Pengaruh sosial budaya dari keluarga dan lingkungan pertemanan juga menjadi peran penting. Jika seseorang terus menerus mendapat tekanan dari keluarga maupun teman, maka akhirnya bisa mengembangkan pandangan negatif terhadap diri sendiri.

Beberapa faktor yang mampu mempengaruhi *quarter life crisis* pada individu oleh Arnett (2004) adalah:

- a. Pada usia tertentu, yaitu antara 18 hingga 20 tahun, individu memiliki kecenderungan mengalami *quarter life crisis* dalam tahap perkembangan dewasa awal. Menurut Arnett (2004) dalam tahap *emerging adulthood*, terdapat beberapa karakteristik yang dapat ditemukan pada individu yang sedang mengalami tahap ini, yakni:

1) Eksplorasi Identitas

Individu akan melakukan eksplorasi terhadap lingkungan sekitarnya dengan mencoba berbagai kemungkinan baru terkait aspek pekerjaan serta hubungan romantis pada tahap ini. Individu cenderung lebih fokus dalam mencari nilai-nilai yang penting bagi diri sendiri, mencari pekerjaan sesuai minat dan bakatnya dan mencari pasangan yang cocok untuk ciri jangka panjangnya (Arnett, 2004).

2) Ketidakstabilan

Ketidakstabilan sering dialami pada usia ini yang berasal dari perubahan dalam hal pekerjaan, pendidikan, dan hubungan asmara. Kondisi tersebut dapat menyebabkan stres dan kecemasan yang signifikan bagi individu pada periode ini (Arnett, 2004).

3) *Self-focused*

Individu sering kali cenderung fokus pada diri sendiri saat menentukan tujuan hidup, tanpa banyak melibatkan orang lain dalam proses pengambilan keputusan pada tahap ini. Berusaha untuk membuat keputusan-keputusan baru berdasarkan kepribadian dan

nilai-nilai mereka masing-masing. Pendekatan ini bertujuan untuk mengembangkan keterampilan, meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri, dan menemukan arah tujuan hidup yang lebih jelas (Arnett, 2004).

4) *Feeling in Between*

Individu merasa terjebak dalam dua peran yang saling bertentangan, yaitu sebagai remaja dan sebagai dewasa. Ini disebabkan oleh rasa tidak ingin dianggap sebagai remaja lagi, namun juga merasa belum sepenuhnya matang sebagai dewasa. Mereka masih sedang mencari jati diri, menjelajahi lingkungan sekitar, dan belum merasa sepenuhnya bertanggung jawab atas diri sendiri karena masih belum memiliki stabilitas finansial, keterampilan dalam pengambilan keputusan yang bijaksana, dan tujuan hidup yang jelas. Selama ketiga aspek tersebut belum tercapai, perkembangan individu akan terus berlangsung, dan mereka mungkin merasa belum sepenuhnya matang secara emosional (Arnett, 2004).

5) *The Age of Possibilities*

Individu diberikan berbagai peluang dalam mengubah berbagai potensi di hidupnya dalam fase ini. Setiap individu mempunyai peluang dalam mengembangkan dan meningkatkan diri dengan cara yang positif karena memiliki kebebasan untuk mengambil keputusan sendiri, walaupun menghadapi rintangan dan situasi sulit selama periode ini (Arnett, 2004).

- b. Jenis kelamin, Herawati & Hidayat (2020) mengungkapkan jika perempuan lebih rentan mengalami krisis daripada laki-laki serta terdapat perbedaan karakteristik antara kedua jenis kelamin, di mana laki-laki lebih cenderung mengalami kecemasan terkait karir, sementara perempuan lebih cenderung merasa cemas terhadap hubungan sosial dan keluarga. (Robinson & Wright, 2013).

- c. Kecemasan finansial yaitu individu cenderung mengalami kecemasan finansial, Perasaan merasa rendah diri dan kurang percaya diri terhadap kemampuan finansial muncul karena individu tidak segera mendapatkan pekerjaan sesuai harapannya (Robbins & Wilner, 2001). Dampak dari situasi ini adalah kekhawatiran individu berpikir bahwa tidak akan memiliki sumber penghasilan yang stabil.
- d. Dukungan sosial merupakan hal di mana individu seringkali mempertanyakan aspek – aspek yang terkait dengan hubungan yang sedang dijalani seperti relasi dengan keluarga, teman sebaya, maupun relasi yang sifatnya romantik (Nash & Murray, 2010) yang dapat mengakibatkan seseorang menjadi terasing dan merasa memerlukan dukungan sosial melalui orang sekitarnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, faktor –faktor yang mempengaruhi krisis hidup seperempat abad (*quarter life crisis*) terdiri dari usia, jenis kelamin, kecemasan finansial, dan dukungan sosial. Kesimpulan ini merujuk dari faktor-faktor yang dijelaskan oleh (Arnett, 2004).

3. Aspek Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

Robbins & Wilner (2001) mengemukakan ada beberapa aspek *quarter life crisis*, yakni sebagai berikut:

- a. Keraguan ketika hendak memutuskan suatu hal, ini adalah bentuk perilaku umum terjadi pada masa awal dewasa di mana individu mulai memilih jalur hidupnya. Pilihan-pilihan ini seringkali datang dengan harapan-harapan mengenai masa depan individu, yang pada akhirnya dapat menimbulkan kebingungan dan ketakutan dalam diri sendiri.
- b. Rasa putus asa muncul ketika individu merasa telah gagal dalam apa yang telah dilakukan, sehingga mulai membandingkan diri sendiri dengan kesuksesan orang lain.
- c. Penilaian negatif terhadap diri sendiri adalah ketika individu melihat diri masing – masing dengan pandangan yang negatif, meragukan

kemampuan diri sendiri, dan merasa sering mengalami kegagalan. Dalam situasi seperti ini, penting bagi individu untuk memahami dan menghargai diri sendiri agar tidak sering memandang diri sendiri secara negatif.

- d. Saat menghadapi situasi yang menantang, lingkungan bisa memengaruhi cara seseorang berpikir dan bertindak. Jika seseorang berada dalam lingkungan yang memberikan kenyamanan, maka pengaruh lingkungan tersebut dapat lebih mudah mempengaruhi mereka.
- e. Rasa cemas timbul ketika individu mengalami kekhawatiran terhadap tujuan hidup, yang kemudian mengakibatkan rasa ketidakpercayaan dalam diri sendiri.
- f. Tekanan dirasakan ketika individu menghadapi berbagai tuntutan dalam kehidupannya, termasuk dalam hal karier, interaksi sosial, keluarga, dan pendidikan. Situasi semacam ini dapat menyebabkan individu merasa tekanan.
- g. Ketidakpastian dalam hal hubungan antarpersonal tidak hanya terkait dengan aspek pendidikan dan pekerjaan, tetapi juga meliputi aspek asmara. Orang mengalami cemas terkait cara mereka menikmati hidup bersama pasangan mereka dan mampu memberikan kebahagiaan melalui dedikasi yang mereka miliki.

Aspek lain dikemukakan oleh Hassler (2009) yang mengungkapkan bahwa *quarter life crisis* memiliki tujuh aspek antara lain:

- a. Kesulitan dalam membuat keputusan sering kali memunculkan keraguan terhadap keputusan yang diambil.
- b. Rasa putus asa terhadap situasi di mana merasa tidak ada pencapaian atau menganggap diri telah mengalami kegagalan dalam menghadapi tanggung jawab pribadi.

- c. Menghakimi diri sendiri dengan penilaian negatif terhadap usaha serta pencapaian yang telah diperoleh karena tidak sesuai harapan pribadi maupun dibandingkan dengan orang lain.
- d. Merasa berada dalam situasi yang rumit, di mana tampaknya tidak ada opsi yang dapat diambil untuk keluar dari keadaan tersebut karena terikat pada keputusan yang dianggap tidak bisa diubah.
- e. Merasa takut terhadap masa depan, khawatir terhadap kemungkinan-kemungkinan yang belum terjadi.
- f. Mengalami tekanan psikologis karena merasa tertekan oleh harapan dan tuntutan sosial yang mengharuskan seseorang untuk mandiri.
- g. Takut akan hubungan interpersonal yang dekat, karena takut akan kekecewaan dari keluarga atau pasangan akibat ketidakmampuan memenuhi harapan atau tidak sesuai dengan harapan yang individu inginkan.

Pemahaman yang dapat diambil dari penjelasan tersebut adalah aspek-aspek krisis hidup seperempat abad terdiri dari kebimbangan mengambil keputusan, putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan, dan khawatir terhadap relasi interpersonal yang merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Hassler, 2009)

4. *Quarter life crisis* dalam Pandangan Islam

Kekhawatiran terhadap masa depan yang melibatkan hubungan, karier, dan kehidupan sosial yang muncul ketika usia 18-25 tahun dapat disebut sebagai *quarter life crisis* (Fischer, 2008). Dalam menghadapi kekhawatiran tersebut, Al-Quran sebagai pedoman umat Islam telah menawarkan segala solusi untuk permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan kita. Sebagaimana firman Allah SWT di bawah:

.... إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ ۗ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا
فَلَا مَرَدَّ لَهُ ۗ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِّنْ وَالٍ ۚ ١١

“*Sesungguhnya Allah tidak akan merubah suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.*” (QS. Ar-Ra’d: 11).

Dari ayat tersebut, manusia diajarkan untuk selalu berikhtiar dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam usaha mencapai tujuan pribadi dan meraih pencapaian yang membanggakan. Islam mengajarkan pentingnya usaha dan kerja keras dalam segala hal, karena manusia bertanggung jawab untuk berusaha sebaik mungkin dengan penuh keyakinan kepada Allah SWT.

Setelah berikhtiar, langkah seterusnya yang dapat kita lakukan sebagai seorang Muslim adalah bertawakal atau menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah SWT. Dalam konteks ini, tawakal atau berserah diri memiliki arti yang sama dengan terus berdoa dan meletakkan keyakinan penuh kepada Allah. Hal tersebut akan menuntut umat Islam untuk meneguhkan hati serta menjauhkan diri dari berbagai godaan yang mungkin menghalangi dari jalan yang benar. Saat berhadapan dengan *quarter life crisis*, bergantung sepenuhnya pada kehendak Allah SWT akan menguatkan jiwa manusia dan membantu agar tidak terpengaruh oleh hal-hal dari luar seperti prestasi atau pencapaian orang lain. Selain itu, ketergantungan pada Allah juga mampu mengurangi rasa khawatir dan kegelisahan karena kita menyadari bahwa semua peristiwa terjadi dengan izin-Nya. Seperti firman Allah SWT di bawah:

...فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴿١٥٩﴾

“*Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal pada-Nya.*” (QS. Ali Imran: 159).

Berdasarkan ayat-ayat dan penjelasan yang telah dipaparkan, maka dapat dipahami bahwa sebagai seorang muslim, kita haruslah selalu berikhtiar dan bertawakkal kepada Allah SWT maupun usaha yang telah dilaksanakan sebagai salah satu cara untuk menghadapi *quarter life crisis*.

B. Welas Asih Diri (*Self compassion*)

1. Definisi Welas Asih Diri (*Self compassion*)

Konsep berwelas asih terhadap diri (*self compassion*) adalah konsep yang pertama kali diperkenalkan oleh Kristin Neff yang memaparkan suatu konsep yang merujuk terhadap bagaimana individu berhubungan dengan dirinya sendiri dalam menghadapi peristiwa yang tidak diinginkan seperti kegagalan yang dirasakan, ketidakmampuan, atau penderitaan pribadi (Neff, 2020). *Self compassion* membantu individu dalam melihat pengalaman masing – masing dalam kehidupan, setiap individu dihadapkan pada berbagai situasi dan tantangan yang tak terhindarkan.

Self compassion merupakan kesadaran yang mendalam akan kenyataan bahwa kekurangan kegagalan, dan penderitaan adalah bagian dari kondisi kemanusiaan yang harus diterima. Melalui penghargaan terhadap diri sendiri dengan penuh kasih sayang, *self compassion* memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan cara yang lebih lembut dan penuh pengertian terhadap diri sendiri (K. Neff, 2003).

Pendapat lain dikemukakan oleh Gilbert & Procter (2006) yang mendefinisikan *self compassion* sebagai sikap menenangkan diri saat mengalami situasi yang kurang baik atau situasi yang tidak diinginkan. Sementara itu, K. D. Neff & Germer (2013) menjelaskan *self compassion* sebagai cara menerima diri masing – masing dengan penuh pengertian terhadap pengalaman negatif atau penderitaan yang dialami. Konsep *self compassion* juga mencakup keinginan dalam melepaskan diri dari situasi atau kejadian yang sulit, pemahaman terhadap faktor penderitaan serta kemauan dalam memberikan kasih sayang untuk diri sendiri (K. D. Neff & Germer, 2013).

Dari penjelasan sebelumnya, dapat dipahami bahwa *self compassion* adalah kemampuan bagi seseorang dalam memahami situasi di sekitarnya dan dirinya sendiri dengan penuh pengertian, tanpa menghakimi diri secara berlebihan ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Selain itu, *self compassion* juga melibatkan upaya untuk mengakui dan mengenali

penderitaan serta kesedihan yang dialami, tanpa menyangkal atau menyembunyikannya. Hal ini memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan bijaksana, menghargai diri sendiri, dan memberikan dukungan emosional yang diperlukan untuk mengatasi berbagai situasi yang sulit. *Self compassion* adalah sebuah sikap penuh kasih sayang pada diri sendiri yang mampu membantu individu dalam menghadapi perjalanan hidup dengan penuh kedewasaan dan rasa pengertian terhadap diri sendiri.

2. Aspek Welas Asih Diri (*Self compassion*)

Self compassion mencakup tiga komponen yang berhubungan erat dan membentuk karakteristiknya pada individu. Neff & Germer (2013): menyajikan aspek-aspek tersebut sebagai berikut:

a. *Self Kindness Vs Self Judgement*

Self kindness yaitu kemampuan individu bersikap peduli serta memahami diri sendiri, tanpa melakukan penilaian atau kritik yang merendahkan (K. D. Neff & McGehee, 2010). Sikap penuh kasih pada diri sendiri ini membantu seseorang untuk menenangkan diri dan tetap fokus pada solusi ketika menghadapi masalah dalam situasi yang sulit (K. D. Neff & Germer, 2013). Di sisi lain, *self judgement* merupakan kecenderungan individu untuk menghakimi, mengkritik, serta merasa rendah diri saat menghadapi masalah atau kekecewaan. Sikap ini muncul ketika individu menolak menerima rasa sakit yang ada, sehingga merespons berlebihan terhadap masalah yang dihadapi (K. D. Neff & McGehee, 2010).

b. *Sense of Common Humanity Vs Isolation*

Sense of common humanity yaitu kemampuan individu untuk menyadari bahwa ketidaksempurnaan, kekurangan, dan kelemahan, adalah bagian normal dari kehidupan manusia serta dirasakan orang lain juga (K. Neff, 2003). Saat seseorang menghadapi penolakan, kegagalan, atau kesulitan, sering merasa jatuh, frustrasi, serta kecewa, bahkan merasa bahwa diri sendiri adalah individu yang sangat menderita dan tersakiti di dunia ini (K. Neff, 2003).

Akibatnya, perasaan terisolasi muncul, dan individu cenderung menjauhkan diri dari masalah, tanpa mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar. Hal ini menyebabkan individu sulit menerima dukungan dari orang lain dan merasa terjebak dengan keputusan. Pemahaman akan konsep *sense of common humanity* dapat membantu individu untuk mengatasi perasaan isolasi tersebut dan merangkul sifat kemanusiaan yang sama-sama mengalami tantangan dan kesulitan dalam hidup. Dengan mengetahui jika ketidaksempurnaan serta kelemahan adalah bagian alami dalam eksistensi individu, individu dapat merasa lebih terhubung dengan orang lain dan dengan penuh kasih sayang, individu dapat menerima dan menghadapi berbagai peristiwa hidup dengan bijaksana dan berani.

c. *Mindfulness Vs Overidentification*

Mindfulness, atau kesadaran penuh, adalah kemampuan individu dalam menyeimbangkan pikiran sekaligus perasaan dalam situasi sulit tanpa menghakimi, membesar-besarkan masalah, atau menolak penderitaan yang dialami (K. D. Neff & McGehee, 2010). Dengan memiliki kemampuan ini, individu mampu menghadapi masalah dengan cara yang lebih objektif dan efektif (K. D. Neff & Dahm, 2015).

Mindfulness juga memerlukan keberanian seseorang untuk berdamai dengan perasaan sakit yang dirasakan, mengerti perasaan serta kegagalan tanpa menolak, serta tidak terlalu terperangkap pada pikiran dan perasaan negative. Sebaliknya, sikap yang bertentangan dengan *mindfulness* adalah *overidentification*, di mana seseorang merespons secara berlebihan terhadap masalah atau kegagalan yang dialami.

Sementara itu, K. D. Neff (2020) *Self compassion* adalah konsep yang mencakup tiga aspek penting, yaitu *self kindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness*. Tiga komponen tersebut mempunyai kaitan serta membina *self compassion* dalam seseorang (K. D. Neff, 2020). Berikut ini adalah penjelasan dari setiap aspek tersebut:

a. *Self Kindness*

Self kindness merupakan kemampuan individu dalam bersikap peduli serta memahami diri sendiri. *Self kindness* merupakan aspek yang berlawanan dengan *self judgement* yaitu penghakiman individu terhadap diri sendiri atas kekurangan diri yang dimiliki (K. D. Neff, 2020). *Self kindness* merupakan kemampuan yang sangat berharga karena mampu membantu individu menenangkan diri saat menghadapi tantangan dan stres dalam kehidupan.

Dengan sikap peduli dan pengertian terhadap diri sendiri, individu dapat mengalihkan stress menjadi energi positif yang mendorong untuk mencari solusi. Dalam situasi yang sulit, kemampuan ini memungkinkan individu untuk tetap fokus pada pencarian solusi daripada terjebak dalam kecemasan dan kekhawatiran. Dengan demikian, *self kindness* berperan penting dalam membantu individu mengatasi masalah dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang, bijaksana, dan optimis (K. D. Neff & Germer, 2013).

b. *Sense of Common Humanity*

Sense of common humanity yaitu kemampuan yang memungkinkan seseorang dalam mengetahui jika kelemahan, kekurangan, serta ketidaksempurnaan adalah bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan manusia dan dialami oleh semua orang. Dengan kesadaran ini, individu tidak merasa sendirian atau terasingkan ketika menghadapi masalah atau kesulitan dalam hidup.

Individu juga akan merasa terhubung dengan orang lain secara empati, karena mengakui bahwa setiap orang turut merasakan perjuangan serta rintangan yang serupa. *Sense of common humanity* memberikan rasa pengertian dan kedekatan dengan sesama, yang mendukung dalam menghadapi perjalanan hidup dengan lebih lapang dada dan rasa kebersamaan (K. D. Neff, 2020).

c. *Mindfulness*

Kesadaran penuh atau *mindfulness* merupakan suatu kemampuan penting bagi setiap individu untuk mencapai keseimbangan pikiran dan perasaan saat ini dengan tanpa menghakimi, membesar-besarkan masalah, atau menyangkal penderitaan yang dialami (K. D. Neff, 2020). Kemampuan *mindfulness* ini memungkinkan individu untuk bersikap lebih objektif dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, tanpa terpengaruh oleh emosi atau reaksi berlebihan.

Aspek *mindfulness* menjadi hal yang dibutuhkan oleh setiap individu karena mampu memberikan keberanian dalam menerima rasa sakit, memahami perasaan gagal, dan tidak terjebak dalam pikiran-pikiran negatif. Dengan begitu, individu dapat menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang, bijaksana, dan lebih terfokus pada solusi yang efektif.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan tersebut adalah aspek-aspek welas asih diri terdiri dari *self kindness*, *sense of common humanity*, dan *mindfulness* yang merujuk pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh (K. D. Neff, 2020)

3. Faktor yang Mempengaruhi Welas Asih Diri (*Self compassion*)

K. Neff (2003), berpendapat bahwa ada empat faktor yang dapat mempengaruhi *self compassion* pada diri seseorang. Penjelasan faktor-faktor ini yaitu seperti berikut:

a. Jenis kelamin

Studi tentang *self compassion* mengungkapkan jika ada perbedaan antara jenis kelamin dalam tingkat *self compassion*. Wanita cenderung mempunyai *self compassion* yang lebih rendah berbanding pria. Beberapa faktor yang menyebabkan hal ini yaitu pertama, wanita lebih sering menghakimi diri sendiri dengan keras, merasa bersalah, maupun menyalahkan diri sendiri saat mengalami kesulitan atau kegagalan. Kedua, ketika menghadapi masalah, wanita cenderung merasa lebih terisolasi dan tidak merasa didukung oleh orang lain, yang mengurangi tingkat *self compassion*.

Ketiga, wanita juga cenderung lebih banyak mengidentifikasi diri dengan perasaan negatif atau kegagalan yang dialami, yang berdampak pada rendahnya *self compassion*. Di sisi lain, pria cenderung lebih berfokus pada solusi dan bersikap lebih *mindful* dalam menghadapi masalah, yang meningkatkan tingkat *self compassion*. Kesadaran akan perbedaan ini dapat membantu wanita untuk lebih memahami dan mengembangkan *self compassion* dalam menghadapi permasalahan hidup dengan lebih baik.

b. Budaya,

Sebagai contoh budaya Indonesia, cenderung menganut sistem kolektivisme, yang menekankan pentingnya keselarasan dalam bermasyarakat dan peduli terhadap kelompoknya sendiri. Dalam konteks ini, individu dalam budaya ini lebih cenderung melihat diri sendiri sebagai bagian dari keseluruhan kelompok dan mengidentifikasi diri dengan nilai-nilai bersama yang dihayati oleh masyarakat luas. (Karinda, 2020)

Dalam uraian di atas, Indonesia kemungkinan besar lebih menekankan pada *common humanity*, kesadaran jika kelemahan, kekurangan, serta penderitaan merupakan pengalaman yang dialami oleh semua orang. Sebaliknya, dalam budaya individualisme, yang lebih menekankan pada kemandirian dan pencapaian individual, individu cenderung lebih fokus pada diri sendiri dan nilai-nilai personal yang membedakan dari orang lain. Dalam budaya seperti ini, mungkin ada lebih sedikit penekanan pada *common humanity* dan *self compassion* bisa saja kurang ditekankan (K. Neff, 2003)

c. Usia

Berperan penting dalam perkembangan *self compassion* pada individu, dan teori perkembangan Erik Erikson memberikan pandangan yang relevan mengenai hal ini. Menurut teori Erikson, seseorang yang telah mencapai tahap integritas pada tahap perkembangan dewasanya mempunyai tingkat *self compassion* yang lebih tinggi. Dalam tahap ini,

individu telah mencapai rasa kepuasan dan penerimaan terhadap hidup masing – masing, termasuk menerima kelemahan dan penderitaan sebagai bagian yang pasti ada sepanjang perjalanan hidup (Arnett, 2004).

Sebaliknya, seseorang di tahap remaja atau *adolescence* cenderung mempunyai *self compassion* yang lebih rendah. Pada tahap ini, individu sedang mengalami ketidakstabilan emosi dan eksplorasi identitas dan cenderung merasa bingung dan tidak puas dengan diri sendiri karena sedang mencari jati diri dan menghadapi tekanan dari lingkungan sosial (K. D. Neff, 2012).

d. Kepribadian

Hal yang penting dalam membentuk tingkat *self compassion* seseorang adalah dengan memperhatikan karakteristik perilaku individu yang relatif menetap. Satu dari banyak teori yang digunakan dalam mengklasifikasikan kepribadian yaitu teori *the big five*. Teori ini mengelompokkan kepribadian dalam lima kategori utama, *openness*, *conscientiousness*, *extraversion*, *agreeableness*, dan *neuroticism* (Swaraswati *et al.*, 2019).

Openness mengacu pada tingkat kreativitas, ketertarikan terhadap hal baru, dan keinginan untuk mencari pengalaman yang berbeda. Individu dengan tingkat *openness* yang tinggi cenderung lebih terbuka untuk menerima diri sendiri, termasuk kelemahan dan kekurangan, sehingga dapat mempengaruhi tingkat *self compassion* yang lebih baik. Kedua, *conscientiousness* mencerminkan tingkat kedisiplinan, ketekunan, dan tanggung jawab. Individu yang memiliki *conscientiousness* tinggi cenderung lebih mampu menghadapi kesulitan dengan tindakan yang terarah dan dapat mengembangkan *self compassion* melalui sikap bertanggung jawab pada diri sendiri (Karinda, 2020).

Ketiga, *extraversion* berhubungan energi, kepercayaan diri, dan kecenderungan untuk mencari interaksi sosial. Individu dengan tingkat *extraversion* yang tinggi mungkin lebih mudah mencari dukungan sosial, yang dapat mendukung pengembangan *self compassion*. Keempat,

agreeableness mencerminkan tingkat kepedulian dan kemampuan untuk berempati terhadap orang lain. Individu dengan *agreeableness* yang tinggi cenderung lebih mudah memberikan kasih sayang untuk diri sendiri serta orang lain, yang berkontribusi pada tingkat *self compassion* yang lebih positif.

Terakhir, *neuroticism* berhubungan dengan tingkat kecemasan, perasaan negatif, dan reaksi emosional yang kuat. Individu dengan tingkat *neuroticism* yang rendah mungkin lebih mampu mengatasi tekanan dan kesulitan dengan lebih baik, sehingga dapat berkontribusi pada perkembangan *self compassion* yang lebih baik (Karinda, 2020; Swaraswati et al., 2019).

Dari uraian di atas, dipahami bahwa terdapat 4 faktor yang mempengaruhi welas asih diri menurut , antara lain jenis kelamin, usia, budaya, dan kepribadian yang merujuk pada K. Neff (2003)

4. *Self compassion* dalam Pandangan Islam

Self compassion yaitu bagaimana seseorang memberikan kasih sayang pada dirinya sendiri dan mengakui bahwa memiliki kelemahan adalah hal yang alami, karena semua manusia pasti memiliki kekurangan (K. D. Neff, 2011). *Self compassion* dapat dianggap sebagai akar kebahagiaan seseorang karena memainkan peran penting dalam cara seseorang menghadapi diri sendiri dan kehidupan secara keseluruhan. Dalam konteks ini, jika seseorang memiliki *self compassion*, maka kemungkinan besar ia akan mencapai kebahagiaan.

Dalam perspektif Islam, *self compassion* mempunyai hubungan dengan konsep-konsep Islam yang mengajarkan tentang kasih sayang, pengampunan, dan penghargaan untuk diri sendiri dan orang lain. Islam menganjurkan kesadaran terhadap kelemahan dan kekurangan manusia, serta kemampuan untuk memberikan pengampunan kepada diri sendiri ketika melakukan kesalahan. Salah satu hadits dari Abu Hamzah Anas bin Malik radhiyallahu ‘anhu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda:

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

“Salah seorang di antara kalian tidaklah beriman (dengan iman sempurna) sampai ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri.” (HR. Bukhari dan Muslim)

Berdasarkan hadits tersebut, kasih sayang serta perhatian yang diberikan untuk diri sendiri harus diiringi dengan kasih sayang dan perhatian yang sama untuk sesama manusia. Maka dapat dikatakan bahwa Islam mengajarkan agar seseorang memperlakukan diri sendiri dengan kasih sayang dan menghargai diri sebagai ciptaan Allah. Selain kasih sayang, *self compassion* menurut K. D. Neff (2011) juga ketika individu mampu menerima diri sendiri walaupun telah menghadapi pengalaman negatif. Hal ini sejalan dengan ajaran Islam mengenai pentingnya memaafkan diri sendiri serta orang lain. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran Surah Az-Zumar Ayat 53:

قُلْ يٰعِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ ﴿٥٣﴾

“Katakanlah (Nabi Muhammad), "Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang” (QS. Az Zumar 39:53)

Ayat yang dipaparkan di atas mengungkapkan terkait sifat Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Pengampun bagi hamba-hambaNya yang dosa dengan rahmat dan serta sayang yang sangat luas untuk hambaNya yang beriman. Maka dari itu, sebagai manusia ketika kita menyadari kesalahan yang telah dilakukan, maka dianjurkan untuk meminta maaf kepada Allah dan memaafkan diri sendiri, selama kita bertekad untuk tidak mengulangi kesalahan tersebut. Kita juga haruslah optimis dalam mengharapkan Ridho Allah begitu pula dalam menjalani hidup.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan *self compassion* yaitu satu hal yang dianjurkan oleh Islam dimana penerapannya juga telah dikuatkan dengan Al Quran dan Hadits.

E. Hubungan Self compassion dan Quarter life crisis

Quarter life crisis adalah periode gejolak emosi yang seseorang alami pada tahap perkembangan dewasa awal. Di saat ini, seseorang sering merasa bingung dan cemas mengenai masa depan yang melibatkan berbagai aspek kehidupan, seperti karier, keuangan, pendidikan, hubungan sosial, keluarga, masyarakat, dan relasi romantis. Gejolak emosi ini mencakup perasaan kekhawatiran, kebingungan, dan ketidakpastian yang dapat mempengaruhi kesejahteraan dan perkembangan individu. Dalam tahap ini, individu cenderung merasa cemas tentang masa depan, meragukan kemampuan dan pilihan hidup yang telah diambil, serta mengalami perasaan rendah diri serta merasa tidak berguna (Robbins & Wilner, 2001).

Pada tahap *quarter life crisis*, individu sering mencari makna dan tujuan hidup, serta mencoba untuk menavigasi transisi dari masa remaja ke dewasa. Faktor – faktor seperti tekanan dari lingkungan sosial, tuntutan akademik, serta harapan dari diri sendiri dan orang lain dapat menjadi pemicu gejolak emosi ini. Oleh karena itu, memahami dan mengatasi *quarter life crisis* menjadi hal penting untuk membantu individu melewati tahap ini dengan baik dan meraih kedewasaan secara positif (Robinson & Wright, 2013). Menurut Robinson & Wright (2013) *quarter life crisis* membutuhkan penanganan yang baik karena apabila tidak ditangani dengan baik mampu menyebabkan bermacam simptom yang dapat mengganggu kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan.

Ketika individu berhasil melewati masa krisis seperempat abad, tidak hanya mencapai stabilitas dalam kehidupan, tetapi juga mengembangkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tantangan (Argasiam, 2019). Seperti menyadari bahwa perubahan, meskipun kadang tidak menyenangkan, adalah bagian yang tak terpisahkan dari mencapai tujuan yang diharapkan (Argasiam, 2019). Namun, jika seseorang terperangkap krisis seperempat abad, individu tersebut mungkin terus merasa putus asa, meragukan diri sendiri, serta takut kegagalan (Martin, 2017). Studi yang dilakukan oleh Arnett, yang dikutip oleh Robinson & Wright (2013) mengungkapkan jika individu yang mengalami

kesulitan beradaptasi dengan krisis seperempat abad mungkin lebih rentan terhadap gangguan mental. Oleh karena itu, melewati masa krisis paruh baya dengan baik adalah hal penting untuk mencapai kesejahteraan dan perkembangan yang positif.

Ketika individu mengalami *quarter life crisis*, ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan. Seseorang yang mengalami *quarter life crisis* umumnya mengalami perasaan kecemasan, keraguan terhadap diri sendiri, rendah diri, dan menganggap tidak berarti (Robbins & Wilner, 2001). Namun, pengembangan *self compassion* mampu membantu seseorang mengatasi tantangan ini dengan lebih baik. Melalui *self compassion*, individu dapat lebih mudah menerima diri sendiri dan menghadapi situasi negatif dengan lebih bijaksana berbanding seseorang dengan *self compassion* yang tingkatannya lebih rendah (Pauley & McPherson, 2010). Selain itu, *self compassion* turut membantu seseorang dalam mengevaluasi diri dengan penuh pengertian dan kebaikan hati, sehingga hidup yang dijalani menjadi lebih bermakna dan berarti (K. D. Neff & McGehee, 2010). Dengan demikian, *self compassion* dapat menjadi sikap yang efektif untuk membantu individu melewati masa *quarter life crisis* dan mencapai kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Mahasiswa *freshgraduates* memiliki tendensi untuk mengalami *quarter life crisis* sebab mahasiswa *freshgraduates* sedang mengalami masa transisi dari dunia pendidikan untuk dapat memasuki kehidupan yang sesungguhnya, sehingga dengan adanya *self compassion* diharapkan mahasiswa dapat menemukan cara dalam mengatasi *quarter life crisis* yang sedang dialami.

F. Hipotesis

Hipotesis penelitian yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

Ada hubungan negatif signifikan antara welas asih diri (*self compassion*) dengan krisis hidup seperempat abad (*quarter life crisis*) pada lulusan baru (*freshgraduates*) yang artinya semakin tinggi welas asih diri, semakin rendah krisis hidup yang dialami lulusan baru.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel merupakan langkah penting pada proses penelitian yang bertujuan untuk menetapkan variabel utama yang akan diselidiki dan dianalisis. Variabel penelitian mewakili karakteristik, nilai, atau aspek dari individu atau objek yang menjadi pusat perhatian dalam penelitian. Dengan melakukan identifikasi variabel dengan akurat, penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih terang dan akurat terhadap subjek penelitian, serta menyumbang kontribusi yang signifikan untuk pengembangan ilmu pengetahuan serta penyelesaian tantangan dalam berbagai bidang (Azwar, 2012). Penelitian ini menghubungkan dua variabel yang dapat diketahui yaitu:

1. Variable bebas (X) : Welas Asih Diri (*Self compassion*)
2. Variabel tergantung (Y) : Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

Quarter life crisis atau krisis hidup seperempat abad dapat diartikan sebagai periode krisis identitas yang dialami oleh individu dewasa muda. Masa ini ditandai oleh ketidakjelasan mengenai tujuan hidup dan ketidaksiapan menghadapi transisi dari masa remaja ke masa dewasa. Skala yang dikembangkan dari aspek-aspek *quarter life crisis* yang diusulkan oleh Hassler (2009) digunakan pada penelitian ini. Skala tersebut mencakup tujuh aspek yang mencakup “bimbang saat mengambil keputusan, perasaan putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas, tertekan, serta bimbang pada hubungan dengan orang lain”. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala ini menunjukkan semakin tinggi pula krisis hidup seperempat abad yang dialami individu, begitupun sebaliknya.

2. Welas Asih Diri (*Self compassion*)

Self compassion yaitu sikap empati, kebaikan, serta pengasuhan yang diberikan kepada diri sendiri tanpa menghakimi atau menghukum diri atas kelemahan, kesalahan, atau kegagalan yang dialami. Skala *self compassion* yang dikembangkan sesuai aspek-aspek *self compassion* dari K. D. Neff (2020) digunakan pada penelitian ini yang mencakup “*self kindness, sense of common humanity, dan mindfulness*”. Semakin tinggi skor yang diperoleh dalam skala ini menunjukkan semakin tinggi pula welas asih diri yang dimiliki individu, begitupun sebaliknya.

C. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Sugiyono (2016) mengungkapkan jika populasi merupakan suatu kategori luas yang mencakup entitas atau individu dengan atribut serta ciri tertentu yang peneliti tentukan sebagai pusat perhatian dalam penelitian. Dengan kata lain, populasi mengacu pada sekumpulan entitas atau individu yang memiliki sifat dan atribut khusus yang peneliti tetapkan untuk keperluan studi serta analisis. Populasi pada penelitian ini yaitu *freshgraduates* Wisuda 85 Periode Maret 2023 dari program sarjana di Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) Semarang dengan rincian di bawah:

Tabel 1. Jumlah *freshgraduates* program sarjana Unissula Wisuda 85 Periode Maret 2023

| No | Fakultas | Jumlah Populasi |
|----|------------------------------|-----------------|
| 1 | Teknik | 115 |
| 2 | Hukum | 245 |
| 3 | Ekonomi | 401 |
| 4 | Agama Islam | 110 |
| 5 | Teknologi Industri | 121 |
| 6 | Bahasa dan Ilmu Komunikasi | 47 |
| 7 | Ilmu Keperawatan | 243 |
| 8 | Psikologi | 74 |
| 9 | Keguruan dan Ilmu Pendidikan | 73 |
| | Total | 1.429 |

2. Sampel

Azwar (2017) mengatakan jika sampel yaitu sebagian dari populasi dengan ciri yang sama sementara Arikunto (2006) mendefinisikan sampel sebagai wakil atau sebagian populasi yang akan diteliti. Sampel pada penelitian ini ditetapkan melalui hitungan proposi sampel oleh Sugiyono (2016) dengan taraf kesalahan 10 persen dari total populasi. Maka, dengan populasi *freshgraduate* sebanyak 1.429 orang seperti yang tertera pada tabel 1, jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah 227 subjek.

3. Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)

Teknik pengambilan sampel merupakan langkah kritis dalam penelitian guna menetapkan sampel yang akan digunakan saat analisis data. Ada bermacam teknik pengambilan sampel yang dapat digunakan, contohnya adalah *cluster random sampling*. Dalam teknik ini, populasi dipecah menjadi kelompok – kelompok yang disebut *cluster*, kemudian beberapa *cluster* secara acak dipilih untuk menjadi sampel penelitian. Pendekatan ini sering digunakan dalam penelitian yang melibatkan populasi yang luas, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data dengan lebih efisien. Dengan menggunakan *cluster random sampling*, peneliti dapat menggeneralisasi hasil penelitian dari sampel yang dipilih ke keseluruhan populasi kelompok dengan lebih baik dan meningkatkan validitas hasil penelitian (Sugiyono, 2016).

D. Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, kuesioner atau skala psikologis digunakan sebagai metode untuk mengumpulkan data. Skala adalah sebuah instrumen pengukuran yang terdiri dari sejumlah pernyataan maupun pertanyaan yang dirancang guna mengungkap atribut khusus melalui respons subjek terhadap pernyataan tersebut (Azwar, 2017). Pada penelitian ini, digunakan jenis skala likert, yang bertujuan guna mengukur pendapat, sikap, serta persepsi seseorang maupun kelompok

tentang fenomena sosial tertentu (Sugiyono, 2013). Berikut adalah uraian skala yang sebagai alat pengumpulan data pada penelitian:

1. Skala Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

Skala krisis hidup seperempat abad pada penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Hassler (2009) mencakup tujuh aspek seperti yang tertera pada tabel. Rincian skala yaitu pada tabel berikut:

Tabel 2. Skala *Quarter life crisis*

| No. | Aspek | Favorable | Unfavorable | Jumlah |
|-----|--|-----------|-------------|-----------|
| 1. | Kebimbangan dalam mengambil keputusan | 2 | 2 | 4 |
| 2. | Merasa putus asa | 2 | 2 | 4 |
| 3. | Memiliki penilaian negatif terhadap diri | 2 | 2 | 4 |
| 4. | Merasa terjebak dalam situasi sulit | 2 | 2 | 4 |
| 5. | Merasa cemas | 2 | 2 | 4 |
| 6. | Tertekan | 2 | 2 | 4 |
| 7. | Khawatir terhadap relasi interpersonal | 2 | 2 | 4 |
| | Total | 14 | 14 | 28 |

2. Skala Welas Asih Diri (*Self compassion*)

Skala welas asih diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek *self compassion* yang diungkapkan oleh K. D. Neff (2020) seperti dalam tabel. Rincian skala ini yaitu seperti tabel di bawah:

Tabel 3. Skala *Self compassion*

| No | Aspek | Favorable | Unfavorable | Jumlah |
|----|---------------------------------|-----------|-------------|-----------|
| 1. | <i>Self kindness</i> | 4 | 4 | 8 |
| 2. | <i>Sense of common humanity</i> | 4 | 4 | 8 |
| 3. | <i>Mindfulness</i> | 4 | 4 | 8 |
| | Total | 12 | 12 | 24 |

E. Validitas, Reliabilitas dan Uji Daya Beda

1. Validitas

Arikunto (2006) mengungkapkan jika validitas yaitu sebuah parameter yang menilai sejauh mana sebuah instrumen memiliki keabsahan atau ketepatan. Suatu perangkat pengukur dianggap memiliki validitas jika dapat mengukur elemen yang dikehendaki dan dapat menggambarkan variabel yang sedang diselidiki dengan akurat. Peneliti memakai validitas isi dalam penelitian ini yaitu menampilkan sejauh mana relevansi item dalam suatu alat ukur agar tidak keluar dari batasan pengukuran (Sugiyono, 2016). Sementara itu, dalam menguji relevansi item tidak dapat dilandaskan hanya pada penilaian peneliti saja, tetapi perlu kesepakatan penilaian dari individu yang kompeten (*expert judgement*) (Azwar, 2016), dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Reliabilitas

Reliabilitas merujuk kepada seberapa jauh sebuah alat ukur mampu dipercaya dalam menguji sebagai alat pengumpulan data (Arikunto, 2006). Uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan *Alpha Cronbach* yang dihitung melalui bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 23.

3. Uji Daya Beda

Uji daya beda item dilaksanakan guna mengukur sejauh mana item-item tertentu mampu memisahkan antar individu atau kelompok dengan atribut yang diukur dan yang tidak memiliki atribut tersebut. Proses ini dilakukan dengan memilih item-item berdasarkan penggunaan alat ukur atau skala yang diterapkan (Azwar, 2016). Uji daya beda aitem dihitung melalui koefisien korelasi antar distribusi skor aitem serta distribusi skor skala, yang didapatkan koefisien korelasi aitem total (r_{ix}) (Azwar, 2018).

Pemilihan item-item didasarkan pada kriteria yang berkaitan dengan koefisien korelasi total item dengan batasan $r_{ix} > 0,30$. Item dengan koefisien korelasi minimal 0,30 dianggap mempunyai kemampuan perbedaan daya yang memuaskan. Sementara item dengan korelasi $r_{ix} < 0,30$ diartikan sebagai item yang mempunyai kemampuan perbedaan daya yang rendah. Pada penelitian ini, teknik korelasi product moment digunakan guna menguji

perbedaan daya pembeda item, dan analisis ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* versi 23.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yaitu cara dalam mengolah data yang didapatkan guna mengambil kesimpulannya (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan korelasi Pearson atau *product moment* sebagai teknik analisis data. Penelitian ini menggunakan *product moment* disebabkan ada dua variabel penelitian di mana kedua variabel tersebut ingin diketahui korelasinya (Sugiyono, 2016). Perhitungan analisis data dilaksanakan menggunakan SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) 23 for Windows.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Persiapan penting sebelum menjalankan penelitian adalah mengatur orientasi dan fokus penelitian, tujuannya adalah merencanakan serta mempersiapkan langkah-langkah yang diperlukan agar pelaksanaannya berjalan dengan kelancaran. Tahap awal melibatkan identifikasi lokasi penelitian, dan dalam hal ini, peneliti memutuskan untuk memilih lokasi penelitian di Universitas Islam Sultan Agung yang berlokasi di Jalan Kaligawe Rawa KM 4, Kota Semarang. Unissula, singkatan dari Universitas Islam Sultan Agung, didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 20 Mei 1962M atau setara dengan 16 Dzulhijjah 1381 H. Sehingga, institusi ini menjadi perguruan tinggi swasta Islam tertua di Kota Semarang, Jawa Tengah.

Unissula mengedepankan nilai-nilai Islam dalam proses pembelajaran dan berusaha untuk menciptakan suasana akademik yang inklusif, toleran, dan berlandaskan pada etika dan moral Islam. Sesuai dengan visi dan misi Unissula, yakni “Sebagai Universitas Islam terkemuka dalam membangun generasi *khaira ummah*, mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi atas dasar nilai-nilai Islam dan membangun peradaban Islam menuju masyarakat sejahtera yang dirahmati Allah SWT dalam kerangka *rahmatan lil’alamin*”.

Sementara itu misi dari Unissula adalah “Menyelenggarakan pendidikan tinggi Islam dalam rangka dakwah Islamiyah yang berorientasi pada kualitas dan kesetaraan universal dengan”:

- a. Merekonstruksi dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) berdasarkan nilai-nilai Islam,
- b. Mendidik dan mengembangkan sumber daya insani yang Islami pada semua strata pendidikan melalui berbagai bidang ilmu dalam rangka

membangun generasi *khaira ummah* dan kader-kader ulama *tafaqquh fiddin*, dengan mengutamakan kemuliaan akhlak, dengan kualitas kecendekiawanan dan kepakaran standar tertinggi, siap melaksanakan tugas kepemimpinan umat dan dakwah,

- c. Mengembangkan pengabdian kepada masyarakat dalam membangun peradaban Islam menuju masyarakat sejahtera yang dirahmati Allah Swt. dalam kerangka *rahmatan lil'alamin*, dan
- d. Mengembangkan gagasan dan kegiatan agar secara dinamik senantiasa siap melakukan perbaikan kelembagaan sesuai dengan hasil rekonstruksi dan pengembangan Iptek dan perkembangan masyarakat.

Setelah penentuan lokasi, peneliti melakukan studi pendahuluan berupa wawancara kepada sejumlah *freshgraduates* dari Unissula mengenai fenomena *quarter life crisis*. Kemudian, peneliti mengidentifikasi subjek penelitian berdasarkan kriteria yang diinginkan dan menyiapkan peralatan yang akan dipergunakan selama penyelidikan. Setelah itu, mereka mencari teori sebagai dasar studi dan menghimpun informasi yang diperlukan selama proses penelitian. Alasan peneliti memilih alumni Unissula sebagai subjek penelitian adalah sebagai berikut:

- a. Maraknya fenomena *quarter life crisis* pada *freshgraduates* salah satunya alumni Unissula
- b. Belum pernah dilakukan penelitian serupa dengan variabel *quarter life crisis* dan *self compassion* di lokasi tersebut
- c. Jumlah serta karakteristik subjek yang akan diteliti sesuai dengan persyaratan yang telah ditentukan pada penelitian
- d. Pihak kampus Unissula memberikan izin untuk melaksanakan penelitian

2. Persiapan dan Pelaksanaan penelitian

Untuk meminimalisir kesulitan serta kesalahan dalam pelaksanaan penelitian, peneliti menyusun dan mempersiapkan berbagai hal, sebagai berikut. penyusunan alat ukur, serta proses persiapan permohonan dalam perizinan.

a. Perizinan Penelitian

Dekan Fakultas Psikologi memberikan surat izin penelitian dengan nomor surat 605-612/C.1/Psi-SA/VI/2023 kepada FT, FH, FE, FAI, FTI, FIK, FKIP, dan FBIK sementara nomor surat untuk Fakultas Psikologi yaitu 664/A.3/Psi-SA/VI/2023. Surat – surat tersebut diajukan untuk mendapatkan perizinan untuk melakukan penelitian serta meminta data jumlah *freshgraduate* menentukan berapa banyak jumlah sampel yang akan digunakan.

b. Penyusunan Alat ukur

Alat pengukuran dalam penelitian ini disusun berdasarkan konsep-konsep yang telah dijelaskan sebelumnya dalam teori-teori yang relevan. Penelitian ini memanfaatkan instrumen pengukuran berupa skala psikologi yang terdiri dari dua skala, yaitu skala krisis quarter life dan skala belas kasih diri. Setiap skala memiliki dua jenis pernyataan, yakni pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan pernyataan yang tidak mendukung (*unfavorable*) variabel yang akan diukur, sesuai dengan definisi oleh Azwar (2012). Masing-masing aitem terdiri dari empat pilihan jawaban, yakni SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), dan STS (Sangat Tidak Sesuai). Penilaian untuk aitem *favourabel* adalah STS= 1, TS= 2, S= 3, SS= 4 sedangkan untuk aitem *undavorable* dinilai dengan urutan terbalik dari aitem *favorable*. Penjelasan secara rinci mengenai skala-skala yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Skala krisis hidup seperempat abad (*quarter life crisis*)

Skala ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *quarter life crisis* oleh Hassler (2009) yang terdiri dari tujuh aspek. Skala ini berjumlah 28 aitem dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 4. Sebaran Nomor Aitem *Quarter life crisis*

| No Aspek | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|---|------------------|--------------------|-----------|
| 1. Kebimbangan dalam mengambil keputusan | 7, 22 | 1, 13 | 4 |
| 2. Merasa putus asa | 9, 26 | 17, 19 | 4 |
| 3. Memiliki penilaian negatif terhadap diri | 2, 12 | 6, 15 | 4 |
| 4. Merasa terjebak dalam situasi sulit | 14, 28 | 3, 23 | 4 |
| 5. Merasa cemas | 16, 20 | 11, 25 | 4 |
| 6. Tertekan | 4, 18 | 8, 21 | 4 |
| 7. Khawatir terhadap relasi interpersonal | 10, 24 | 5, 27 | 4 |
| Total Jumlah Aitem | 14 | 14 | 28 |

2) Skala Welas Asih Diri (*Self compassion*)

Skala ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *self compassion* oleh Neff (2020). Skala ini berjumlah 24 aitem yang meliputi 3 aspek dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 5. Sebaran Nomor Aitem *Self compassion*

| No Aspek | <i>Favorable</i> | <i>Unfavorable</i> | Jumlah |
|------------------------------------|------------------|--------------------|-----------|
| 1. <i>Self kindness</i> | 4, 10, 16, 22 | 1, 7, 13, 19 | 8 |
| 2. <i>Sense of common humanity</i> | 5, 11, 17, 23 | 2, 8, 14, 20 | 8 |
| 3. <i>Mindfulness</i> | 6, 12, 18, 24 | 3, 9, 15, 21 | 8 |
| Total Jumlah Aitem | 12 | 12 | 24 |

c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Tahap berikutnya adalah menguji alat ukur yang akan digunakan untuk melihat kelayakan alat ukur untuk penelitian ini. Uji coba alat ukur dilakukan pada tanggal 17 -23 Juli 2023. Peneliti membagikan skala uji coba melalui *google form* dengan link <https://forms.gle/LRqmWEuY6FV5aph76> kepada *freshgraduate* wisudawan periode Maret 2023 Unissula meliputi 7 fakultas dengan rincian seperti yang tertera pada tabel 6 dan sebanyak 103 *freshgraduate* telah mengisi dan mensubmit skala yang selanjutnya diberi skor dan

dianalisis menggunakan SPSS *versi* 23. Adapun rincian uji coba adalah sebagai berikut.

Tabel 6. Data Subjek Uji Coba

| No. Fakultas | Jumlah yang Mengisi |
|-------------------------------|---------------------|
| 1. Teknologi Industri | 15 |
| 2. Teknik | 14 |
| 3. Keguruan Ilmu Pendidikan | 10 |
| 4. Keperawatan | 14 |
| 5. Hukum | 25 |
| 6. Ekonomi | 19 |
| 7. Bahasa dan Ilmu Komunikasi | 6 |
| Total | 103 |

d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dan estimasi reliabilitas digunakan untuk mengetahui aitem yang mempunyai daya beda rendah serta mengetahui tingkat reliabilitas alat ukur yang dibuat. Nilai daya beda aitem dikatakan tinggi apabila $\geq 0,300$ sehingga dikategorikan sebagai aitem berdaya beda sangat baik, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi $\leq 0,300$ dapat dikategorikan sebagai aitem yang berdaya beda rendah. Uji daya beda aitem pada penelitian ini dilakukan dengan korelasi *Product Moment dari* Pearson. Berikut penjelasan mengenai hasil perhitungan daya beda aitem dan estimasi reliabilitas:

1) Skala Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

Skala krisis hidup seperempat abad pada saat awal penyusunan berjumlah 28 aitem dan setelah dilakukan uji coba memperoleh 27 aitem berdaya beda tinggi yang bergerak dari 0,315 – 0,676 dan 1 aitem berdaya beda rendah dengan daya beda 0,300. Estimasi reliabilitas diperoleh dari koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,924 sehingga dapat disimpulkan bahwa skala *quarter life crisis* dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Bada Tinggi dan Rendah Skala *Quarter life crisis*

| No | Aspek | Favorable | Unfavorable | DBR | DBT | Jumlah |
|----|--|-----------|-------------|----------|-----------|-----------|
| 1. | Kebimbangan dalam mengambil keputusan | 7, 22 | 1, 13 | 0 | 4 | 4 |
| 2. | Merasa putus asa | 9, 26 | 17, 19 | 0 | 4 | 4 |
| 3. | Memiliki penilaian negatif terhadap diri | 2, 12 | 6, 15* | 1 | 3 | 3 |
| 4. | Merasa terjebak dalam situasi sulit | 14, 28 | 3, 23 | 0 | 4 | 4 |
| 5. | Merasa cemas | 16, 20 | 11, 25 | 0 | 4 | 4 |
| 6. | Tertekan | 4, 18 | 8, 21 | 0 | 4 | 4 |
| 7. | Khawatir terhadap relasi interpersonal | 10, 24 | 5, 27 | 0 | 4 | 4 |
| | Total | 14 | 14 | 1 | 27 | 28 |

Keterangan: (*) daya beda rendah

DBT: Daya Bada Tinggi

DBR: Daya Bada Rendah

2) Skala Welas Asih Diri (*Self compassion*)

Skala welas asih diri pada saat awal penyusunan berjumlah 24 aitem dan setelah dilakukan uji coba memperoleh memperoleh 21 aitem berdaya beda tinggi yang bergerak dari 0,307 – 0,634 dan 3 aitem berdaya beda rendah yang bergerak dari 0,098 – 0,244. Estimasi reliabilitas koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,879 sehingga disimpulkan bahwa skala *self compassion* dalam penelitian ini dinyatakan reliabel.

Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Bada Tinggi dan Rendah Skala *Self compassion*

| No. | Aspek | Favorable | Unfavorable | DBR | DBT | Jumlah |
|-----|---------------------------------|-----------------|--------------|----------|-----------|-----------|
| 1 | <i>Self Kindness</i> | 4, 10, 16, 22 | 1, 7, 13, 19 | 0 | 8 | 8 |
| 2 | <i>Sense of Common Humanity</i> | 5*, 11, 17, 23 | 2, 8, 14, 20 | 1 | 7 | 8 |
| 3 | <i>Mindfulness</i> | 6*, 12, 18, 24* | 3, 9, 15, 21 | 2 | 6 | 8 |
| | Total | 12 | 12 | 3 | 21 | 24 |

Keterangan: (*) daya beda rendah

DBT: Daya Bada Tinggi

DBR: Daya Bada Rendah

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 25 – 31 Juli 2023 dengan rincian subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 9. Data Subjek Penelitian

| No. | Fakultas | Jumlah Keseluruhan | Jumlah yang Mengisi |
|-----|----------------------------|--------------------|---------------------|
| 1. | Teknologi Industri | 121 | 25 |
| 2. | Teknik | 115 | 41 |
| 3. | Keguruan Ilmu Pendidikan | 73 | 17 |
| 4. | Keperawatan | 243 | 27 |
| 5. | Hukum | 245 | 51 |
| 6. | Ekonomi | 401 | 26 |
| 7. | Bahasa dan Ilmu Komunikasi | 47 | 15 |
| 8. | Psikologi | 74 | 15 |
| 9. | Agama Islam | 110 | 16 |
| | Total | 1429 | 234 |

Peneliti membagikan skala penelitian melalui *google form* dengan link <https://forms.gle/VCevzqy2Aqq3xz8k7> kepada *freshgraduate* wisudawan periode Maret 2023 Unissula dengan rincian seperti yang tertera pada tabel 9. Sebanyak 234 *freshgraduate* telah mengisi dan mensubmit skala. Selanjutnya, skala yang telah terisi penuh diberi skor dan dianalisis menggunakan SPSS versi 23.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan sebelum menguji hipotesis. Uji asumsi yang akan dilakukan ini terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

a. Uji Normalitas

Pada penelitian ini, dilakukan pengujian normalitas variabel penelitian menggunakan metode *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* untuk memahami bagaimana data dari variabel penelitian terdistribusi. Berikut adalah hasil perhitungan uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

| Variabel | Mean | SD | KS-Z | Sig. | p | Keterangan |
|----------------------------|-------|--------|-------|------|-------|------------|
| <i>Quarter life crisis</i> | 57.35 | 11.444 | 0.056 | .076 | >0,05 | Normal |
| <i>Self compassion</i> | 60.67 | 7.961 | 0.057 | .064 | >0,05 | Normal |

Berdasarkan tabel 10, dapat diketahui bahwa variabel *quarter life crisis* memperoleh skor KS-Z sebesar 0,056 dengan taraf signifikansi 0,076 ($p > 0,05$) sedangkan data *self compassion* menunjukkan skor KS-Z sebesar 0,057 dengan taraf signifikansi sebesar 0,064 ($p > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel pada penelitian ini berdistribusi dengan normal.

b. Uji Linieritas

Kemudian, dilakukan pengujian linieritas untuk mengevaluasi signifikansi hubungan antara variabel dalam studi menggunakan uji F. Hasil pengujian linieritas menunjukkan skor F_{linier} sebesar 377,698 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), mengindikasikan bahwa terdapat hubungan linier antara kedua variabel.

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dari korelasi Pearson dalam pengujian hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *quarter life crisis* pada *freshgraduates* dengan nilai $r_{xy} = -0,787$ dan

tingkat signifikansi $p= 0.000$ ($p<0,01$). Oleh karena itu, kesimpulan yang dapat diambil adalah hipotesis yang diusulkan oleh peneliti dapat diterima.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Maksud dari deskripsi data pada setiap variabel adalah untuk memberikan informasi mengenai kondisi subjek pada variabel yang terdapat dalam studi ini, yakni *quarter life crisis* dan *self compassion*. Pengelompokan subjek dilaksanakan untuk mengkategorikan berdasarkan atribut-atribut yang berhubungan dalam penelitian ini. Distribusi data yang berbentuk normal dibagi menjadi enam bagian dengan menggunakan interval sebesar satu standar deviasi (Azwar, 2012). Kriteria yang dijadikan acuan dalam penelitian ini dapat ditemukan dalam tabel berikut:

Tabel 11. Norma Kategorisasi Skor

| Rentang Skor | Kategorisasi |
|--|---------------|
| $\mu + 1.5\sigma < X$ | Sangat Tinggi |
| $\mu + 0.5\sigma < X \leq \mu + 1.5\sigma$ | Tinggi |
| $\mu - 0.5\sigma < X \leq \mu + 0.5\sigma$ | Sedang |
| $\mu - 1.5\sigma < X \leq \mu - 0.5\sigma$ | Rendah |
| $X \leq \mu - 1.5\sigma$ | Sangat Rendah |

Keterangan : μ : *Mean* hipotetik
 σ : Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

Skala ini terdiri dari 27 aitem dengan rentang skor antara 1 hingga 4. Dengan demikian, skor terendah yang dapat diperoleh subjek pada skala ini adalah 27 (27×1), sementara skor tertinggi adalah 108 (27×4). Rata-rata hipotetis dari penelitian ini adalah 67,5 ($[(27 + 108)]: 2$), dan deviasi standar hipotetisnya adalah 13,5 ($[108 - 27]: 6$). Informasi lebih lanjut mengenai nilai empiris dari skala ini dapat ditemukan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 12. Deskripsi Skor Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

| Deskripsi skor | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|---------|-----------|
| Skor Minimum | 27 | 27 |
| Skor Maksimum | 96 | 108 |
| Mean | 57,35 | 67,5 |
| Standar Deviasi (SD) | 11,44 | 13,5 |

Berdasarkan tabel 12, dapat diketahui bahwa mean empirik variabel ini sebesar 57,35 yang dapat diartikan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *quarter life crisis* dalam kategori rendah di dalam populasinya. Sementara itu, berikut adalah norma kategorisasi untuk skala ini:

Tabel 13. Kategorisasi Skor Krisis Hidup Seperempat Abad (*Quarter life crisis*)

| Kategorisasi | Norma | Jumlah | Presentase |
|---------------|------------------------|------------|------------|
| Sangat Tinggi | $87,75 < X$ | 2 | 0,9 |
| Tinggi | $74,25 < X \leq 87,75$ | 8 | 3,4 |
| Sedang | $60,75 < X \leq 74,25$ | 84 | 35,9 |
| Rendah | $47,25 < X \leq 60,75$ | 99 | 42,3 |
| Sangat Rendah | $X \leq 47,25$ | 41 | 17,5 |
| Total | | 234 | 100 |



Gambar 1. Rentang Skor Skala *Quarter life crisis*

2. Deskripsi Data Skor Skala Welas Asih Diri (*Self compassion*)

Skala ini terdiri dari 24 aitem dengan rentang skor antara 1 hingga 4. Oleh karena itu, skor terendah yang dapat dicapai oleh subjek pada skala ini adalah 21 (21×1), sementara skor tertinggi adalah 84 (21×4). Rata-rata hipotetik dari penelitian ini adalah 52,5 (total skor terendah dan tertinggi dibagi 2), dan deviasi standar hipotetikalnya adalah 10,5 (selisih skor tertinggi dan terendah dibagi 6). Informasi lebih detail mengenai nilai empiris yang diperoleh dari skala ini dapat ditemukan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 14. Deskripsi Skor Welas Asih Diri (*Self compassion*)

| Deskripsi skor | Empirik | Hipotetik |
|----------------------|---------|-----------|
| Skor Minimum | 38 | 21 |
| Skor Maksimum | 82 | 84 |
| Mean | 60,67 | 52,5 |
| Standar Deviasi (SD) | 7,961 | 10,5 |

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa mean empirik variabel *self compassion* adalah sebesar 60,67 yang dapat diartikan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian memiliki *self compassion* dalam kategori tinggi di dalam populasinya. Sementara itu, berikut adalah norma kategorisasi untuk skala ini:

Tabel 15. Kategorisasi Skor Skala *Self compassion*

| Kategorisasi | Norma | Jumlah | Presentase |
|---------------|------------------------|------------|------------|
| Sangat Tinggi | $68,25 < X$ | 34 | 14,5 |
| Tinggi | $57,75 < X \leq 68,25$ | 127 | 54,2 |
| Sedang | $47,25 < X \leq 57,75$ | 63 | 26,7 |
| Rendah | $36,75 < X \leq 47,25$ | 10 | 4,2 |
| Sangat Rendah | $X \leq 36,75$ | 0 | 0 |
| Total | | 234 | 100 |



Gambar 2. Rentang Skor Skala Welas Asih Diri (*Self compassion*)

E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara *self compassion* dan *quarter life crisis* pada *freshgraduate* Unissula Semarang. Hasil analisis hipotesis dalam penelitian ini, yang diukur menggunakan metode korelasi Pearson, menunjukkan bahwa terdapat nilai korelasi r_{xy} sebesar -0,787 dengan tingkat signifikansi $p= 0,000$ ($p<0,01$). Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self compassion* dan *quarter life crisis* pada *freshgraduate*. Lebih lanjut, subjek yang memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat *quarter life crisis* yang lebih rendah dan begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Zuhriyah, K. (2021) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa UIN Malang dengan koefisien korelasi regresi -0,777 serta signifikansi $p<0,05$. Dari

hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat *self compassion* pada kategori sedang yaitu mencapai 86,6 persen. Sumbangan efektif *self compassion* terhadap *quarter life crisis* adalah sebesar 61,9 % yang diperoleh dari $R_{\text{square}} = 0,619 \times 100\%$ sehingga dapat diketahui bahwa 38,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini

Sementara itu, mayoritas mahasiswa juga mengalami *quarter life crisis* pada tingkat sedang yaitu sekitar 81,6 persen. Penelitian lain dilakukan oleh Litasyia, A. R. (2022) yang memperoleh $r_{xy} = -0,676$ serta taraf signifikansi 0.000 ($p < 0,05$) yang mengindikasikan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara *self compassion* dengan *quarter life crisis* pada *freshgraduate* di masa pandemi. Safitri, R. (2021) juga telah melakukan penelitian dengan tema serupa pada 210 responden yang berusia 18-25 tahun yang menemukan hasil serupa yaitu *self compassion* berperan negatif dan signifikan terhadap *quarter-life crisis* sebesar 27,2 persen.

Quarter life crisis adalah fase dalam kehidupan manusia yang terjadi antara masa remaja dan dewasa, biasanya sekitar usia 18 hingga 30 tahun. Selama periode ini, individu dapat mengalami perasaan kebingungan, kecemasan, dan kekacauan emosional yang meliputi kesedihan, rasa terisolasi, dan ketakutan akan kegagalan (Atwood & Scholtz, 2008). Menurut Thouless (2000), krisis ditandai oleh dua jenis faktor: internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek individu seperti pengalaman pribadi, moral, emosi, kapasitas intelektual, dan emosi. Di sisi lain, faktor eksternal terkait dengan lingkungan sosial, kebutuhan sehari-hari, pendidikan, serta tradisi dan budaya. Individu yang mengalami krisis seperempat abad dapat menemukan kedamaian dan perbaikan melalui kasih sayang dan belas kasihan pada diri sendiri.

Self compassion dapat diartikan sebagai kemampuan untuk memiliki perasaan kasih sayang terhadap diri sendiri saat melihat orang lain mengalami penderitaan. Hal ini menyebabkan individu cenderung merasakan dan memahami apa yang orang lain rasakan, dengan keinginan untuk memberikan bantuan dan empati (Echols & Shadily, 2000). Lebih lanjut, Neff (2003) menyatakan bahwa *self compassion* memungkinkan seseorang untuk lebih memahami diri sendiri,

mengenalinya dengan jelas batasan kemampuan pribadi, serta mampu mengakui kelemahan tanpa merasa perlu untuk selalu mempertahankan citra diri yang positif.

Kegagalan dan rasa ketidakmampuan merupakan ujian yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Kuasa untuk menguji tingkat kepercayaan dan keimanan manusia (Rusdi & Subandi, 2019). Sebagaimana firman Allah berikut ini :

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا ءَامَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ ﴿٢﴾
 وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ
 الْكٰذِبِينَ ﴿٣﴾

“Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan, ‘Kami telah beriman’ dan mereka tidak diuji? Dan sesungguhnya kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan sesungguhnya Dia mengetahui orang-orang yang dusta” (QS. Al-Ankabut: 2-3).

Individu tidak perlu merasa kesepian karena setiap individu akan menghadapi ujian dari Tuhan, Allah juga menjanjikan bantuan-Nya bagi mereka yang tetap tabah menghadapi cobaan dan melaksanakan salat. Sebagaimana firman Allah SWT sebagai berikut:

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ..... ﴿٤٥﴾

“Mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat” (QS. Al Baqarah: 45)

Saat menghadapi cobaan, individu sering kali menjadi terpeka pada banyak hal sekaligus dan merasa terlalu kuat dalam mengalami berbagai emosi. Individu yang memiliki rasa kasih sayang pada diri sendiri memiliki kemampuan untuk melihat diri mereka dan peristiwa dengan objektif, tanpa berlebihan atau kekurangan. (Beck, & Verticchio, 2017). *Self compassion* membantu individu dalam mengatasi *quarter life crisis* dengan cara mengembangkan rasa empati pada diri sendiri ketika menghadapi ketidaksempurnaan. Hal tersebut memungkinkan

individu untuk melihat kegagalan dengan sudut pandang yang lebih positif, sehingga mereka bisa mengambil pelajaran dari pengalaman yang telah terjadi sebelumnya. Melalui sikap ini, emosi negatif yang sering muncul pada *freshgraduate* dapat berkurang, sehingga mampu mengurangi tingkat *quarter life crisis*. Pada akhirnya, hal tersebut membantu *freshgraduate* dalam merumuskan tujuan hidup yang lebih baik.

Hal ini selaras dengan hasil kategorisasi data pada penelitian ini dimana sebagian besar responden yaitu sebanyak 99 *freshgraduate* (42,3 persen) memiliki *quarter life crisis* pada kategori rendah sementara pada variabel *self compassion* sebanyak 54,2 persen atau 127 *freshgraduate* mempunyai *self compassion* pada kategori tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa mayoritas *freshgraduate* dari Universitas Islam Sultan Agung yang menjadi subjek pada penelitian ini telah memiliki *self compassion* pada tingkat tinggi sehingga mereka mampu mengatasi kekhawatiran dalam mengambil keputusan, menghadapi tantangan dengan optimis, mengurangi rasa cemas, menciptakan lingkungan yang mendukung, memupuk harapan, mengatasi tekanan, dan menjalin hubungan positif dengan lingkungan sekitar yang dibuktikan dengan tingkat *quarter life crisis* yang rendah pada hasil kategorisasi data.

F. Kelemahan Penelitian

Dalam sebuah penelitian terdapat beberapa kelemahan yang terjadi. Kelemahan penelitian ini antara lain:

1. Peneliti tidak tepat dalam pengambilan sampel yang menggunakan *cluster random sampling* saat melakukan uji coba (*tryout*) dan penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang negatif dan signifikan antara welas asih diri dan krisis hidup seperempat abad. Pada penelitian ini, subjek yang mengalami krisis hidup seperempat abad rendah juga memiliki welas asih diri yang tinggi, begitu pula dengan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis yang telah diajukan sebelumnya dapat diterima.

B. Saran

1. Bagi Subjek

Freshgraduates Universitas Islam Sultan Agung diharapkan untuk selalu meningkatkan *self compassion* untuk meminimalisir kecemasan terkait masa depan, karier, maupun kehidupan interpersonal melalui perbuatan baik hati atau mengasihi diri sendiri, menganggap bahwa setiap manusia mempunyai masalahnya sendiri, serta selalu berlatih untuk Tauhid *mindfulness*, sesuai dengan visi dan misi Unissula yang berfokus membangun generasi Khaira Ummmah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti fenomena *quarter life crisis* dengan faktor penting lainnya, selain itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel (X) yang lain, seperti: penyesuaian diri, *psychological well being*, *self awareness*, dsb. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian yang berkelanjutan untuk lulusan baru periode yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Argasiam, B. (2019). *Hubungan Perbandingan Sosial dan Resiliensi dengan Quarterlife Crisis pada Kelompok Milenial*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (VI). Rineka Cipta.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties*. Oxford University Press.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-Life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy*, 30, 233–250.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (1998). Life-Span Theory in Developmental Psychology. In *Handbook of child psychology* (pp. 1029–1143). Wiley.
- Echols, J. M., & Shadily, H. (2000). *Kamus Inggris Indonesia an EnglishIndonesia Dictionary*. PT. Gramedia.
- Fischer, K. (2008). *Ramen Noodles, Rent and Resumes: An After-College Guide to Life*. SuperCollege LLC.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People With High Shame and Self- Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353–379.
- Hassler, C. (2009). *Are You Having a Quarterlife Crisis*. Christinehassler.
- 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>
- Karim, D. F. (2022). *Peran Religiositas Terhadap Quarter life crisis pada Fresh Graduate di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (*self compassion*) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Korlah, S. (2022). *Hubungan Penerimaan Diri dengan Quarter life crisis pada Fresh Graduate Fakultas Psikologi Unissula Semarang*. Universitas Islam

Sultan Agung.

LinkedIn Corporate Communications. (2017). *New LinkedIn Research Shows 75 Percent of 25-33 Year Olds Have Experienced Quarter-Life Crises*. Pressroom.

Maharani, F. P., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2021). Kecemasan masa depan dan sikap mahasiswa terhadap jurusan akademik. *Cognicia*, 9(1), 11–16.

Martin, L. (2017). *Understanding the Quarter-Life Crisis in Community College Students*. Regent University.

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.

Neff, K. D. (2011). Self- Compassion, Self- Esteem, and Well- Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12.

Neff, K. D. (2012). The Science of Self-Compassion. *Compassion and Wisdom in Psychotherapy*, 1, 79–92.

Neff, K. D. (2020). Commentary On Muris and Otgaar (2020): Let the Empirical Evidence Speak on the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11(8), 1900–1909.

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What it is, What it Does, and how it Relates to Mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121–137.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self- Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44.

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240.

Oktavian, I. Z. N. (2022). *Hubungan Self Efficacy dengan Quarter life crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Universitas Muhammadiyah Malang.

Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The Experience And Meaning of Compassion and Self- Compassion for Individuals With Depression or Anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143.

Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>

- Rahmatunnisa, D. (2022). *Pengaruh Family Support terhadap Quarter life crisis pada sarjana Fresh Graduate*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Revitasari, F. (2018). *9 Tanda Quarter life crisis, Sudahkah Kamu Giliran Mendapatinya?* IDN TIMES.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-Life Crisis*. Bloomsbury.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The Prevalence, Types and Perceived Outcomes of Crisis Episodes in Early Adulthood and Midlife: A Structured Retrospective-Autobiographical Study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis. *Journal of Adult Development*, 20, 27–37.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Swaraswati, Y., Sugiarianti, Rizki, B. M., & Figi. (2019). Memahami self-compassion remaja akhir berdasarkan trait kepribadian big five. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 11(1), 69–81.

