

**PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PRODI SEJARAH
PERADABAN ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN
HUMANIORA UIN SALATIGA**

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S1) dalam Ilmu Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh:

MUTIYA AZIZA

2007016155

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mutiya Aziza

NIM : 2007016155

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PRODI SEJARAH
PERADABAN ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN
HUMANIORA UIN SALATIGA

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya sendiri, kecuali pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 12 Juli 2024



Mutiya Aziza

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini

Judul : PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PRODI SEJARAH
PERADABAN ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN
HUMANIORA UIN SALATIGA

Nama : Mutiya Aziza
NIM : 2007016155
Jurusan : Psikologi

Telah diuji dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.

Semarang, 4 September 2024

DEWAN PENGUJI

Ketua Penguji

Nadiatus Salama, M.Si., Ph.D.
NIP. 197806112008012016

Sekretaris Sidang

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

Penguji I

Nadva Ariyani H.N., S.Psi., M.Psi., Psikolog.
NIP. 199201172019032019

Penguji II

Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si.
NIP. 198002202016012901

Pembimbing II

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP. 197711022006042004

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PRODI SEJARAH
PERADABAN ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN
HUMANIORA UIN SALATIGA

Nama : MUTIYA AZIZA

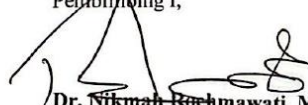
NIM : 2007016155

Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,


Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si
NIP. 198002202016012901

Semarang, 3 Juli 2024
Yang bersangkutan


Mutiya Aziza
2007016155

NOTA PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *SELF COMPASSION* DAN *SELF EFFICACY* TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PRODI SEJARAH
PERADABAN ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN
HUMANIORA UIN SALATIGA

Nama : MUTIYA AZIZA
NIM : 2007016155
Jurusan : PSIKOLOGI

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,


Wening Wihartati, S.Psi., M.Si
NIP 197711022006042004

Semarang, 3 Juli 2024
Yang bersangkutan


Mutiya Aziza
2007016155

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan rahmat serta pertolongan-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW yang dinanti-nantikan syafaatnya di yaumul qiyamah.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Humaniora UIN Salatiga”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Proses penelitian serta penyusunan laporan penelitian dalam skripsi ini tidak terlepas dari adanya kendala dan kekurangan. Kendala tersebut dapat diatasi penulis berkat adanya bantuan, arahan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kepada keluarga tercinta, orang tua penulis Ibu Siti Shofiyatun dan kakak penulis Lely Rizkyana yang selalu mendoakan, mendukung, dan memberi semangat.
2. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A, selaku Ketua Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
4. Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, bantuan, dukungan dan arahan selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, bantuan, dukungan dan arahan selama proses penyusunan skripsi. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta memberikan arahan kepada penulis.

6. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang.
7. Kepada Bapak Ahmad Faidi, M.Hum selaku Kepala Program Studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan arahan dalam pelaksanaan penelitian.
8. Kepada Bapak Yudhan Murdhiyanto, S.Pd dan Ibu Ifonilla Yenianti, S.Pd.I., S.IPI., M.A selaku staff akademik Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga yang telah memberikan pelayanan serta bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
9. Kepada mahasiswa/i Program Studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga angkatan 2019, 2020, dan 2021 yang telah berkenan menjadi subjek penelitian.
10. Kepada semua pihak yang namanya tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun.

Semarang, 12 Juli 2024



Mutiya Aziza

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini Saya persembahkan kepada:

1. Orang tua tercinta, Ibu Siti Shofiyatun yang telah memberikan kasih sayang, motivasi, doa serta dukungan baik secara mental maupun materi untuk penulis agar segera menyelesaikan pendidikan di bangku perkuliahan dan mendapatkan gelar sarjana.
2. Kakak tercinta, Lely Rizkyana yang telah memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.
3. Partner Muhammad Abdul Nasir, yang telah kebersamai, memberikan dukungan, masukan serta saran, dan memberikan semangat dalam melewati segala situasi.
4. Teman-teman seperjuangan Layli Nur Karimah, Linda Fajria Rahmawati, Luluk Nur Azizah, Maritza Ocky Saputra, Nabilah Fajrin, dan Tsaniah Umrotun Nuriati yang telah menemani dari awal perkuliahan, memberikan waktu dan pikirannya untuk menerima keluh kesah penulis serta memberikan dukungan dan semangat kepada penulis.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 12 Juli 2024



Mutiya Aziza

MOTTO

Jika hidup punya seribu alasan untuk membuatmu menangis, setidaknya kamu harus punya satu alasan untuk tetap tersenyum. Semuanya dibutuhkan keberanian untuk hasil yang baik.

-Hwang Renjun-

Berhasil bukan hanya karena aku bisa, tapi juga karena ridho Ibu serta Allah mudahkan.

-Mutiya Aziza-

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
NOTA PEMBIMBING	iv
NOTA PEMBIMBING	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	11
BAB II.....	15
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	15
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	15
2. Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	18
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	21
4. Fase <i>Quarter Life Crisis</i>	26
5. <i>Quarter Life Crisis</i> dalam Perspektif Islam.....	27
B. <i>Self Compassion</i>	29
1. Definisi <i>Self Compassion</i>	29
2. Aspek <i>Self Compassion</i>	31
3. <i>Self Compassion</i> dalam Perspektif Islam	33
C. <i>Self Efficacy</i>	34
1. Definisi <i>Self Efficacy</i>	34
2. Aspek <i>Self Efficacy</i>	36

3. <i>Self Efficacy</i> dalam Perspektif Islam.....	38
D. Peran <i>Self Compassion</i> dan <i>Self Efficacy</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	40
E. Hipotesis Penelitian	45
BAB III	46
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	46
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	46
1. Variabel Penelitian	46
2. Definisi Operasional	47
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
1. Tempat Penelitian.....	48
2. Waktu Penelitian	48
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	48
1. Populasi	48
2. Sampel	49
3. Teknik Sampling	50
E. Teknik Pengumpulan Data	50
1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	51
2. Skala <i>Self Compassion</i>	52
3. Skala <i>Self Efficacy</i>	53
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	54
1. Validitas Alat Ukur	54
2. Daya Beda Item	55
3. Reliabilitas Alat Ukur	55
4. Hasil Uji Daya Beda Item	55
5. Hasil Uji Reliabilitas	58
G. Teknik Analisis Data	60
1. Uji Asumsi.....	61
2. Uji Hipotesis.....	62
BAB IV	63
A. Hasil Penelitian	63
1. Deskripsi Subjek.....	63
2. Kategorisasi Variabel Penelitian	65
3. Hasil Uji Asumsi Klasik	69
4. Hasil Uji Hipotesis	71

B. Pembahasan	74
BAB V	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran	85
DAFTAR PUSTAKA.....	87
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Data Mahasiswa Aktif Podi Sejarah Peradaban Islam	49
Tabel 3.2 Kategori Pilihan Item.....	51
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum Uji Cpba.....	51
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Compassion</i> Sebelum Uji Coba.....	52
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Sebelum Uji Coba	53
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Uji Coba	56
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Compassion</i> Setelah Uji Coba.....	57
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Uji Coba	57
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Sebelum Seleksi Item	58
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> Setelah Seleksi Item.....	59
Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i> Sebelum Seleksi Item	59
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i> Setelah Seleksi Item	59
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i> Sebelum Seleksi Item.....	60
Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self Efficacy</i> Setelah Seleksi Item	60
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif	65
Tabel 4.2 Kategori Skor <i>Quarter Life Crisis</i>	65
Tabel 4.3 Distribusi Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	66
Tabel 4.4 Kategori Skor <i>Self Compassion</i>	66
Tabel 4.5 Distribusi Variabel <i>Self Compassion</i>	67
Tabel 4.6 Kategori Skor <i>Self Efficacy</i>	68
Tabel 4.7 Distribusi Variabel <i>Self Efficacy</i>	68
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	69
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Self Compassion</i> Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> .	70
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Variabel <i>Self Efficacy</i> Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	70
Tabel 4.11 Kesimpulan Uji Linearitas	71
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Koefisien	72
Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis ANOVA	73
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Pengaruh <i>Self Compassion</i> dan <i>Self Efficacy</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	45
Gambar 4.3 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Gambar 4.3 Persentase Subjek Berdasarkan Usia.....	64
Gambar 4.3 Persentase Subjek Berdasarkan Angkatan.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 Skala Uji Coba	93
LAMPIRAN 2 Hasil Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas	99
LAMPIRAN 3 Skala Penelitian Setelah Uji Coba	105
LAMPIRAN 4 Permohonan Izin di UIN Salatiga	111
LAMPIRAN 5 Skala Penelitian	112
LAMPIRAN 6 Skor Responden	117
LAMPIRAN 7 Hasil Uji Deskriptif dan Kategorisasi	122
LAMPIRAN 8 Hasil Uji Normalitas	124
LAMPIRAN 9 Hasil Uji Linearitas	125
LAMPIRAN 10 Hasil Uji Multikolinearitas	126
LAMPIRAN 11 Hasil Uji Hipotesis	127
LAMPIRAN 12 Daftar Riwayat Hidup	128

**THE INFLUENCE OF SELF COMPASSION AND SELF EFFICACY ON
QUARTER LIFE CRISIS ON STUDENTS OF THE HISTORY OF ISLAMIC
CIVILIZATION PROGRAM STUDENTS OF THE USHULUDDIN ADAB
AND HUMANITIES FACULTY OF UIN SALATIGA**

Mutiya Aziza, Nikmah Rochmawati, Wening Wihartati

ABSTRACT

The Quarter life crisis is an emotional condition experienced by individuals aged 18-29, triggered by significant changes that lead to confusion, anxiety, and a sense of unpreparedness. This condition is typically marked by feelings of insecurity, frustration with interpersonal relationships and the workplace, and difficulties in setting long-term goals. This crisis is caused by stressful situations in their lives, both personal and environmental, leading individuals to feel confused in determining their life goals. This study aims to empirically examine the influence of self compassion and self efficacy on the quarter life crisis. The subjects of this study are active students from the Islamic Civilization History program at the Faculty of Ushuluddin, Adab, and Humanities, UIN Salatiga, from the 2019-2021 cohort. The study population consists of 400 active students, with a sample size of 200 students determined using the Slovin formula at a 5% significance level, selected through accidental sampling. Data collection was conducted using psychological scales, including the self compassion scale, the self efficacy scale, and the quarter life crisis scale. The data analysis methods used were classical assumption tests and multiple linear regression hypothesis tests. The results of this study indicate that self compassion influences the quarter life crisis among students of the Islamic Civilization History program with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), self efficacy influences the quarter life crisis among students of the Islamic Civilization History program with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), and both self compassion and self efficacy influence the quarter life crisis among students of the Islamic Civilization History program with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and an effective contribution of 77,6%.

Keywords: Quarter Life Crisis, Self Compassion, Self Efficacy

تأثير التعاطف الذاتي والكفاءة الذاتية على أزمة ربع العمر لدى طلاب قسم تاريخ الحضارة
الإسلامية في كلية أصول الدين والآداب والعلوم الإنسانية
بجامعة سلاطيجا الإسلامية الحكومية

مطيا عزيزة، نعمة رحماتي، وينينج ويهارتاتي

ملخص

أزمة ربع العمر هي حالة عاطفية يمر بها الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٩ عامًا، نتيجة للتغيرات الكبيرة التي تحدث في حياتهم، مما يؤدي إلى شعورهم بالحيرة والقلق وعدم الاستعداد. تتمثل هذه الأزمة غالبًا في مشاعر عدم الأمان والإحباط في العلاقات الشخصية وفي عالم العمل، بالإضافة إلى الصعوبة في تحديد الأهداف طويلة الأجل. تنجم هذه الأزمة عن ضغوطات الحياة سواء كانت نابعة من الذات أو من البيئة المحيطة، مما يترك الأفراد في حالة من الحيرة بشأن تحديد أهداف حياتهم. تهدف هذه الدراسة إلى اختبار التأثير التجريبي للتعاطف الذاتي والكفاءة الذاتية على الأزمة الربع العمرية. تكونت عينة الدراسة من الطلاب النشطين في قسم تاريخ الحضارة الإسلامية في كلية أصول الدين والآداب والعلوم الإنسانية بجامعة سلاطيجا الإسلامية الحكومية للفترة ٢٠١٩-٢٠٢١. وتم أخذ عينة مكونة من ٢٠٠ طالب باستخدام تقنية العينة العرضية، والتي تم حسابها باستخدام معادلة سلوفين بنسبة دلالة ٥٪. تم جمع البيانات من خلال استخدام مقاييس نفسية شملت مقياس التعاطف الذاتي، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الأزمة الربع العمرية. استخدمت الدراسة تحليل البيانات من خلال اختبارات الفرضيات الإحصائية باستخدام اختبار الفرضيات والانحدار الخطي المتعدد. أظهرت نتائج الدراسة أن هناك تأثيرًا للتعاطف الذاتي على أزمة ربع العمر لدى طلاب قسم تاريخ الحضارة الإسلامية بقيمة دلالة بلغت ٠,٠٠٠ (p < 0.05)، ووجود تأثير للكفاءة الذاتية على أزمة ربع العمر لدى نفس الطلاب بقيمة دلالة بلغت ٠,٠٠٠ (p < 0.05). بالإضافة إلى ذلك، تبين وجود تأثير مشترك لكل من التعاطف الذاتية والكفاءة الذاتية على أزمة ربع العمر لدى طلاب قسم تاريخ الحضارة الإسلامية بقيمة دلالة بلغت ٠,٠٠٠ (p < 0.05)، مع نسبة مساهمة فعالة بلغت ٧٧,٦٪.

الكلمات المفتاحية : أزمة ربع العمر، التعاطف الذاتي، الكفاءة الذاتية

**PENGARUH SELF COMPASSION DAN SELF EFFICACY TERHADAP
QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA PRODI SEJARAH
PERADABAN ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN
HUMANIORA UIN SALATIGA**

Mutiya Aziza, Nikmah Rochmawati, Wening Wihartati

ABSTRAK

Quarter life crisis merupakan suatu kondisi emosional yang dialami oleh individu pada rentang usia 18-29 tahun yang disebabkan oleh perubahan besar sehingga individu merasa kebingungan, kecemasan, dan ketidaksiapan, yang biasanya ditandai dengan perasaan tidak aman, frustrasi terhadap hubungan interpersonal dan dunia pekerjaan, serta kesulitan dalam menentukan tujuan jangka panjang. Krisis ini disebabkan oleh situasi yang menekan dalam hidupnya yang terjadi pada diri sendiri maupun dari lingkungan yang menjadikan individu merasa kebingungan dalam menentukan tujuan hidupnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif program studi Sejarah Peradaban Islam di Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Salatiga angkatan 2019-2021. Populasi penelitian ini berjumlah 400 mahasiswa aktif, dan jumlah sampel yang diambil dengan dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 5% yaitu sebanyak 200 mahasiswa dengan teknik *accidental sampling*. Metode pengumpulan data yang dilakukan menggunakan skala psikologi yang terdiri dari skala *self compassion*, skala *self efficacy*, dan skala *quarter life crisis*. Metode analisis data yang digunakan adalah uji asumsi klasik dan uji hipotesis regresi linear berganda. Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), dan adanya pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), serta adanya pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan sumbangan efektif sebesar 77,6%.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis, Self Compassion, Self Efficacy*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia mengalami pertumbuhan dan perkembangan selama hidupnya yang terdiri dari tahap-tahap perkembangan manusia. Freud mengemukakan tahapan perkembangan manusia diantaranya fase oral (0-1 tahun), anal (1-3 tahun), falus (3-6 tahun), latensi (6-11 tahun), dan fase genital yang terdiri dari remaja, dewasa, dewasa muda, dan lansia (Mokalu & Boangmanalu, 2021:187). Pada tahapan perkembangan genital tepatnya saat terjadinya proses peralihan dari fase remaja akhir ke fase dewasa akan terjadi kemungkinan individu akan mengalami suatu krisis yang terjadi dalam hidupnya, seperti saat tujuannya belum tercapai yang menyebabkan pencapaian yang diinginkan menjadi terhambat. Masa dewasa awal merupakan salah satu karakteristik pada masa dewasa yang menonjol, hal ini biasa disebut dengan masa bermasalah. Masa dewasa awal merupakan masa individu berusaha untuk beradaptasi terhadap pengharapan sosial yang baru dan pola kehidupan yang berbeda (Putri, 2018:35). Pada masa ini individu akan dihadapi oleh banyak perubahan dalam kehidupannya, yang bertujuan menjadikan pribadi yang lebih baik dan bijaksana, baik mengenai perubahan secara kognitif, fisik, maupun psikososio-emosional (Afnan dkk., 2020:23-24).

Setiap masing-masing individu dalam menghadapi sebuah perubahan dalam hidupnya cenderung menunjukkan respon yang berbeda. Hal ini dikarenakan dalam situasi yang sulit setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda dalam bertahan dan melewati rintangan serta tantangan pada tahap ini. Individu yang telah menyiapkan dirinya akan mampu untuk bertahan dengan baik dan menjadi pribadi yang siap dalam melewati tantangan. Sebaliknya, apabila pada masa dewasa awal individu kurang dalam mempersiapkan diri, maka ia akan merasa terjebak dalam masa dan situasi sulit yang penuh kecemasan, sehingga menjadikan individu merasa belum mampu untuk bertahan dan mengatasi perubahan yang dihadapinya. Masa ini ditandai dengan sejumlah tugas perkembangan dan transisi seperti kepribadian yang

mandiri, mengembangkan rasa kepercayaan diri dan membentuk hubungan dengan orang lain (Wider dkk., 2023:2). Hal ini akan menyebabkan terjadinya krisis emosional pada individu.

Fenomena krisis yang biasa terjadi dalam kehidupan terdiri dari *adolescence crisis* (krisis transisi masa anak ke remaja), *quarter life crisis* (krisis masa remaja ke dewasa), dan *midlife crisis* (krisis masa dewasa ke lansia). Fenomena krisis yang seringkali diperbincangkan oleh masyarakat adalah *quarter life crisis* yang terjadi ketika individu berada pada proses *emerging adulthood* (Martin, 2016:4). *Emerging adulthood* merupakan fase yang dilalui individu saat mengalami masa perkembangan pada usia akhir remaja hingga individu berusia dua puluh tahun terakhir, fase ini biasanya secara spesifik terjadi pada rentang usia 18-25 tahun (Arnett, 2015:8). Stres yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian realita hidup terhadap hubungan percintaan dan pekerjaan menjadi bagian dari masa *quarter life crisis* pada usia dewasa awal (Pinggolio, 2018:448).

Quarter life crisis didefinisikan sebagai krisis identitas yang terjadi akibat dari perubahan konstan, kebingungan, serta kecemasan dan ketidaksiapan individu pada saat proses transisi dari masa remaja menuju dewasa pada rentang usia 18 hingga 29 tahun (Robbins & Wilner, 2001:4). Istilah *quarter life crisis* atau krisis seperempat abad ini merujuk pada suatu kondisi emosi yang umumnya individu mengalaminya pada fase remaja akhir hingga memasuki fase dewasa awal. Pada fase ini, secara umum individu akan menghadapi kemungkinan akan terjadinya bias kognitif atau gangguan perhatian dalam mempersepsikan masa depan yang terkait dengan orientasi sudut pandang, keyakinan, dan harapan yang dimiliki individu baik pada saat ini maupun masa depan (Balqis dkk., 2023:20). Krisis ini disebabkan oleh situasi yang menekan dalam hidupnya baik disebabkan dari diri sendiri maupun pengaruh dari lingkungan yang menjadikan individu merasa kebingungan dalam menentukan tujuan hidupnya. Hal ini dikarenakan individu yang belum mengetahui arah dan tujuan hidup secara pasti yang ingin dijalani, serta kebimbangan dalam menghadapi pilihan dan kemungkinan.

Menurut Gendolang dan Ambarwati (2023:256) *quarter life crisis* dapat menimbulkan dampak negatif jika individu tidak dapat mengatasinya, diantaranya akan menyebabkan masalah serius salah satunya dapat mengakibatkan stres bahkan depresi. Namun Riyanto dan Arini (2021:13-14) berpendapat bahwa pengalaman *quarter life crisis* tidak sepenuhnya menyedihkan, apabila individu mampu mengatasi krisis yang sedang dialaminya hal ini akan menjadi pengalaman positif bagi individu untuk berkembang ke tahapan berikutnya. Oleh karena itu, individu diharuskan memiliki kesiapan dalam menghadapi *quarter life crisis* yang terjadi dalam hidupnya agar ia mampu mengatasi perubahan dan tantangan yang muncul secara tidak terduga yang terjadi pada saat individu mengalami masa perubahan dari periode remaja akhir menuju periode dewasa awal khususnya pada mahasiswa.

Mahasiswa merupakan individu yang tengah menimba ilmu di sebuah perguruan tinggi baik negeri maupun swasta yang tidak hanya mempelajari pada bidangnya saja tetapi juga merupakan individu yang inovatif dan memiliki kreasi tinggi pada bidang tersebut yang juga aktif dalam organisasi yang ada di kampus (Sari, 2022:11). Mahasiswa sebagai seorang yang sedang menempuh pendidikan yang dihadapkan oleh keilmuan dan edukasi mengenai praktik teori yang telah dipelajari untuk menyelesaikan akademiknya sampai tuntas (Mutiar, 2018:5). Untuk mendapatkan gelar sarjana, mahasiswa harus menempuh pendidikan dari rentang waktu 3,5 tahun sampai 7 tahun. *Quarter life crisis* sebagian besar dialami oleh seseorang berusia 18 hingga 25 tahun yang termasuk dalam fase *emerging adulthood*, di mana pada usia tersebut sebagian besar tengah menuntut ilmu di perguruan tinggi.

Secara teknis, mahasiswa berada pada rentang *emerging adulthood* yang berpotensi mengalami *quarter life crisis*. Wider dkk (2023) mengemukakan bahwa pendidikan tinggi berpotensi memberikan berbagai dampak positif bagi individu seperti meningkatkan peluang ekonomi, mengembangkan kepribadian diri, dan meningkatkan sikap profesional serta dapat memperluas hubungan sosial dengan orang lain. Namun dampak negatif bisa saja muncul pada mahasiswa, seperti meningkatnya stres dan kecemasan, atau kurangnya

dukungan dan sumber daya untuk menghadapi tantangan pada tahap perkembangan yang dilalui oleh mahasiswa. Pada fase ini, mahasiswa cenderung mengalami masalah psikologis salah satunya adalah mahasiswa rentan merasakan kecemasan akademik.

Ottens (1991) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik akan menyebabkan terganggunya pola pikir, respon fisiologis dan perilaku, hal ini dipicu oleh perasaan khawatir mengenai tugas akademik sehingga membuat individu gelisah jika mendapatkan nilai yang kurang memuaskan (Aristawati dkk., 2020:74). Dalam masa penyesuaian yang dialami oleh mahasiswa pada fase ini dapat menyebabkan individu memiliki emosi yang kurang stabil, tidak terkontrol, dan irasional yang memiliki kemungkinan individu mengalami gangguan emosional (Tuasikal & Retnowati, 2019:107). Menurut Habibie dkk (2019:130) menjelaskan mengenai perkiraan kondisi stres akan menimbulkan masalah baru dengan menyimpulkan hasil dari beberapa penelitian sebelumnya, permasalahan baru yang dapat dialami oleh mahasiswa diantaranya masalah emosi, tindak kekerasan, *psychological well-being* yang rendah, menarik diri secara sosial, respon yang emosional, perilaku agresi, kecemasan dan depresi serta menimbulkan perasaan trauma pada individu.

Dilansir dari halodoc.com (2019) seorang mahasiswa program S2 berusia 25 tahun di ITB ditemukan meninggal karena bunuh diri yang disebabkan oleh depresi terkait tekanan akademik yang berat. Selain itu, detik.com (2024), melansir bahwa seorang mahasiswa perempuan nekat bunuh diri karena tidak bisa menyelesaikan tugas skripsi dengan menceburkan diri di aliran sungai Brantas, Kabupaten Malang. Selanjutnya mahasiswi di Palangka Raya, Kalimantan Tengah berusia 19 tahun ditemukan meninggal gantung diri di belakang kostnya, diduga korban mengalami depresi karena banyaknya tugas kuliah yang tidak diselesaikan yang disebabkan korban tidak mengerti dan memahami tugas kuliah yang diberikan oleh dosen (borneonews.co.id, 2024). Selanjutnya, dilansir dari merdeka.com (2023) seorang mahasiswa Universitas Jambi ditemukan meninggal tergantung di kamar indekosnya, diduga penyebabnya adalah dikarenakan depresi menghadapi banyak persoalan,

diantaranya pengerjaan skripsi, masalah keuangan, hingga permasalahan dengan kekasih. Selain kasus-kasus bunuh diri yang dialami oleh mahasiswa, serambinews.com (2022) melansir bahwa seorang mahasiswa mengalami stres dan gangguan mental dengan berperilaku agresif serta menyakiti diri sendiri. Hal ini dialami oleh mahasiswa tersebut saat menyelesaikan skripsi. Kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa menunjukkan adanya tekanan akademik yang berat dapat menyebabkan masalah kesehatan mental yang serius. Beberapa laporan mengungkapkan bahwa mahasiswa dari berbagai usia dan latar belakang mengalami depresi akibat beban studi yang tinggi, hal ini mengarah pada tindakan ekstrem seperti bunuh diri. Selain itu, terdapat juga mahasiswa yang mengalami stres menimbulkan perilaku agresif yang menyakiti diri sendiri. Oleh karena itu, perlu diperhatikan dalam mengatasi masalah-masalah tersebut baik diri sendiri maupun orang-orang sekitar.

Pengambilan data lapangan yang telah dilaksanakan pada 1 Desember 2023, kepada mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Salatiga. *Pra-riset* yang dilakukan dengan memberikan pertanyaan berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001:4-6) yang diantaranya adalah aspek cemas, tertekan, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal, kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, terjebak dalam situasi sulit, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Berdasarkan hasil dari *pra-riset* yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa 26 dari 30 mahasiswa (86,7%) memenuhi aspek-aspek dari *quarter life crisis*. Responden merasa cemas dan panik ketika memikirkan kehidupannya. Selain itu, tekanan yang dirasakan dalam menjadi dewasa juga menjadikan individu kesulitan, yang mengharuskan individu menghadapi pilihan-pilihan yang akan mempengaruhi kehidupannya di masa mendatang serta adanya tuntutan harapan dari orang di sekitar untuk mencapai sesuatu yang baik dalam kehidupannya.

Selanjutnya, responden mengkhawatirkan mengenai bagaimana menjalani hubungan dengan orang lain, baik dalam hubungan pekerjaan, keluarga, teman ataupun percintaan. Responden yang tinggal bersama orang tua merasakan adanya perasaan bersalah yang muncul karena masih

mengandalkan sebagian kebutuhan pada orang tua yang membuat responden merasa membebani kedua orang tua. Selain itu, responden yang sedang menjalani hubungan pertemanan, percintaan dan pekerjaan memiliki perasaan takut akan mengecewakan orang di sekitarnya.

Sebagian besar responden masih merasa belum memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai, seperti setelah kuliah ingin menjadi apa atau menjalani kehidupan yang bagaimana. Setelah kelulusan, responden bimbang ingin bekerja dalam bidang apa, karena prospek pekerjaan yang sesuai dengan program studi yang dijalani masih belum mencakup secara luas. Hal ini membuat responden merasa terjebak dalam situasi sulit dan bimbang dalam mengambil sebuah keputusan. Ketidakberdayaan responden menjadikan responden terus mengevaluasi diri secara berlebihan dan menyebabkan memandang dirinya dengan sudut pandang negatif. Meskipun responden merasa ragu terhadap diri sendiri karena ketakutan dan tekanan yang sedang dihadapi, responden tetap mencoba untuk memberikan semangat dan dorongan terhadap diri sendiri serta yakin bahwa responden mampu melewati ketakutan-ketakutan tersebut.

Peneliti juga melakukan wawancara singkat kepada Kaprodi Sejarah Peradaban Islam Bapak Ahmad Faidi, M.Hum mengenai program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga sebagai data pendukung. UIN Salatiga mengadakan program studi Sejarah Peradaban Islam berdasarkan dengan kebutuhan universitas. Dengan mengadakan program studi Sejarah Peradaban Islam ini diharapkan dapat mempelajari lebih mendalam mengenai peradaban Islam. Fokus utama dalam mata kuliah Sejarah Peradaban Islam adalah mempelajari tentang Peradaban Islam lokal. Program Studi Sejarah Peradaban Islam memiliki tiga kejuruan, yaitu kearsipan, pendidikan dan pamong budaya. Prodi SPI sendiri memiliki kerja sama dengan beberapa instansi untuk program magang yang bekerja sama dengan dinas kearsipan yang ada di Jawa Tengah, sekolah-sekolah berbasis Islam seperti MAN, dan pamong budaya seperti dewa wisata. Mahasiswa diarahkan untuk melaksanakan program magang di tempat-tempat tersebut agar tidak menumpuk pada satu tempat.

Prospek kerja dari program studi Sejarah Peradaban Islam sebagian besar di dunia pendidikan, kearsipan dan sebagai pamong budaya. Namun, ada beberapa mahasiswa yang mengeluhkan tentang prospek kerja yang terkadang kurang sesuai dengan instansi yang akan dilamar, misalnya ingin mendaftar PPG, namun dalam PPG membutuhkan dari lulusan sejarah islam atau lulusan sejarah murni. Hal ini membuat mahasiswa merasa kesulitan untuk mendapatkan pekerjaan yang sesuai dengan jurusannya yaitu Sejarah Peradaban Islam. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam dalam menghadapi kehidupan dan realita dunia pada masa remaja menuju masa dewasa awal mengalami dan merasa sulit atau berat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam mengalami *quarter life crisis* dalam kehidupannya.

Fase *quarter life crisis* ditandai dengan adanya perubahan dalam kehidupan, diantaranya (1) individu merasa bahwa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup dan keinginan yang diinginkan; (2) pada usianya, merasa sia-sia karena merasa belum mampu mencapai keinginan yang sesuai; (3) merasa takut dan khawatir mengalami kegagalan; (4) merasa ingin menetap di masa kecil dan remaja; (5) mengalami kebingungan dalam menentukan keputusan yang sesuai, dan (6) merasa tidak berdaya dan tidak berguna karena pencapaian saat ini tidak seperti orang lain (Robinson dkk., 2013:35). *Quarter life crisis* dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. *Quarter life crisis* dipengaruhi faktor internal, diantaranya: (1) eksplorasi identitas atau *identity exploration*; (2) ketidakstabilan atau *instability*; (3) berfokus pada diri sendiri atau *self focus*; (5) kemungkinan atau *possibilities* (Arnett, 2004:8-17); (6) welas asih diri atau *self compassion* (Legi, 2023:45); dan (7) keyakinan diri atau *self efficacy* (Gendolang & Ambarwati, 2023:265). Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi *quarter life crisis*, yaitu: (1) lingkungan sekitar; (2) kehidupan pekerjaan dan karier; (3) tantangan bidang akademik (Veda & Rahayu, 2023:64). Faktor yang digunakan pada penelitian ini adalah faktor internal yaitu *self compassion* dan *self efficacy*.

Self compassion diartikan sebagai sebuah tindakan dalam bersikap hati hati, memperhatikan dan baik terhadap diri sendiri saat dihadapkan dengan

situasi sulit dalam hidup ataupun mampu untuk menerima kekurangan yang ada pada diri serta mampu mengartikan sebuah kegagalan dan ketidaksempurnaan serta penderitaan merupakan salah satu bagian dari kehidupan manusia yang telah ditentukan (Neff & Lamb, 2009:1). Dalam menghadapi sebuah kesulitan dalam kehidupan yang sedang terjadi pada fase *quarter life crisis*, seseorang membutuhkan *self compassion* dalam diri untuk menerima bahwa segala sesuatu yang terjadi merupakan takdir manusia yang telah ditetapkan. Dengan adanya welas asih terhadap diri sendiri akan membantu individu dalam menerima kesulitan.

Penelitian sebelumnya oleh Zuhriyah (2021:73-74) yang berjudul “Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017”, menunjukkan hasil bahwa terdapat secara signifikan *self compassion* memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis*. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Praptomojati (2021:28) yang berjudul “Peran *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa”, menunjukkan hasil bahwa *self compassion* secara signifikan memiliki peran negatif terhadap *quarter life crisis*.

Faktor penting selanjutnya yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan suatu keyakinan dalam diri individu mengenai kemampuan yang dimilikinya saat menghadapi dan mengatasi berbagai macam situasi yang terjadi sehingga memperoleh hasil yang positif (Bandura, 1997:10). Untuk mengurangi stress dan depresi pada individu sangat penting untuk memiliki *self efficacy* dalam dirinya agar individu mampu menghadapi permasalahan maupun pengalaman yang tidak menyenangkan, sehingga individu merasa siap dalam mengatasi dan melewati tantangan kehidupan yang akan dilalui individu pada masa sekarang maupun masa mendatang. Oleh karena itu, mahasiswa dalam mengontrol peristiwa dalam kehidupan yang dilalui akan memerlukan kemampuan *self efficacy* untuk meyakinkan dirinya bahwa individu mampu meraih sebuah harapan baik saat menghadapi kesulitan yang tengah terjadi pada fase *quarter life crisis* (Alfinuha, 2017:14).

Penelitian terdahulu oleh Gendolang dan Ambarwati (2023:262) yang berjudul “*Self Efficacy dan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa*”, menunjukkan hasil bahwa *self efficacy* dengan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang negatif. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muttaqien dan Hidayati (2020:83) yang berjudul “*Hubungan Self Efficacy dengan Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015*”, menunjukkan bahwa secara signifikan terdapat hubungan negatif *self efficacy* dengan *quarter life crisis* yang kemungkinan dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa diperlukan adanya penelitian terkait dengan pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada Mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN Salatiga dalam rangka untuk menyelesaikan permasalahan tentang *quarter life crisis* yang tinggi melalui *self compassion* dan *self efficacy*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, terdapat rumusan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN Salatiga?
2. Adakah pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN Salatiga?
3. Adakah pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN Salatiga?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, adapun penelitian ini memiliki tujuan yang ingin dicapai sebagai berikut:

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN Salatiga
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN Salatiga
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora UIN Salatiga

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, manfaat yang akan didapat di antaranya adalah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan pengetahuan ilmu dan memperkaya kajian teoritik serta pengembangan teori di bidang psikologi, terutama mengenai *self compassion*, *self efficacy*, dan *quarter life crisis*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa, dapat dijadikan memahami fenomena dari *quarter life crisis* serta mahasiswa dapat meningkatkan *self compassion* dan *self efficacy* sebagai upaya mengatasi dan menghadapi *quarter life crisis* yang sedang dialami.
- b. Bagi instansi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya terkait dengan *self compassion*, *self efficacy*, dan *quarter life crisis* serta menjadi bahan referensi bagi mahasiswa lain.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu yang dapat dikembangkan serta dapat dijadikan sebagai rujukan materi untuk penelitian selanjutnya terkait *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada masa dewasa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu merupakan sebagai salah satu acuan yang digunakan oleh penulis dalam menyusun rangkaian teori yang akan digunakan dalam melakukan penelitian, sehingga penulis dapat mengetahui teori terkait secara luas yang bersumber dari berbagai sudut pandang peneliti sebelumnya untuk mengkaji penelitian yang dilakukan. Penelitian sebelumnya telah banyak yang mengkaji mengenai *quarter life crisis* namun belum ditemukan adanya penelitian dengan judul yang mirip seperti judul dari penelitian yang dilakukan ini. Berikut beberapa penelitian dengan tema yang memiliki keterkaitan dengan penelitian penulis yang digunakan oleh penulis sebagai referensi, yakni:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Muttaqien dan Hidayati (2020:75) tentang “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015”, penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi yang memiliki sifat sistematis dengan jumlah subjek penelitian adalah 57 mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat *quarter life crisis* yang rendah dikarenakan mahasiswa memiliki *self efficacy* yang mendominasi sehingga mahasiswa tidak mengalami masalah kedewasaan yang spesifik. Muttaqien dan Hidayati (2020:80) mengungkapkan bahwa *self efficacy* dapat dijadikan alternatif yang baik bagi individu yang sedang melewati masa *quarter life crisis*. Maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa *self efficacy* dan *quarter life crisis* memiliki hubungan yang negatif. Persamaan dari penelitian ini dengan penelitian penulis adalah menggunakan teori dari Robbins dan Wilner dan memiliki kesamaan pada metode penelitian yakni metode kuantitatif. Selain itu, memiliki kesamaan pada variabel X_2 dan variabel Y, sedangkan dalam penelitian ini penulis menambahkan satu variabel yaitu *self compassion*. Subjek dari penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan.

Kedua, Penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Praptomojati (2021:1) tentang “Peran *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa”, pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan

subjek penelitian adalah 210 partisipan berusia 18-25 tahun. Penelitian ini, memberikan hasil penelitian bahwa secara signifikan *self compassion* berperan negatif terhadap tingkat *quarter life crisis*. Persamaan dari penelitian ini adalah memiliki kesamaan pada kriteria subjek yakni subjek berusia 18-25 tahun. Selain itu, penelitian memiliki kesamaan pada metode penelitian kuantitatif serta memiliki kesamaan pada variabel X_1 dan Y. Perbedaan penelitian ini adalah penulis menambahkan satu variabel yaitu *self efficacy*. Selain perbedaan dari variabel yang digunakan, subjek dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan berbeda.

Ketiga, Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022:7) tentang “Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area”. Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 87 orang mahasiswa. Dalam penelitian ini, Sari (2022:69) menemukan bahwa *quarter life crisis* sebagian besar dipengaruhi oleh *self efficacy* dan sebagiannya lagi dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Persamaan dalam penelitian ini adalah menggunakan teori dari Robbins dan Wilner (2001) dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Selain itu, memiliki kesamaan pada variabel X_2 dan variabel Y. Perbedaan penelitian ini adalah penulis menambahkan satu variabel yaitu *self compassion*. Selain itu, subjek pada penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan alat ukur yang berbeda.

Keempat, Penelitian yang dilakukan oleh Cahyani (2022:8) mengenai “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa UIN Walisongo Semarang”, pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis pendekatan korelasional dengan jumlah sampel penelitian adalah 263 mahasiswa UIN Walisongo Semarang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dan *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Persamaan dalam penelitian adalah pada pendekatan kuantitatif. Selain itu, penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel X_2 dan Y. Namun memiliki perbedaan pada variabel X_1 yaitu penulis

menggunakan variabel *self compassion* sedangkan penelitian ini menggunakan variabel dukungan sosial keluarga. Selain itu, penelitian sebelumnya menggunakan teori dari Agarwal (2020), sedangkan penelitian ini penulis menggunakan teori dari (Robbins & Wilner, 2001). Subjek dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan juga berbeda. Serta penelitian akan menggunakan alat ukur yang berbeda dari penelitian sebelumnya.

Kelima, Penelitian yang dilakukan oleh Ramadanti (2023:9) mengenai “Pengaruh *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019”, pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dengan jumlah subjek penelitian adalah 71 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara *self compassion* terhadap *quarter life crisis* memiliki pengaruh negatif yang signifikan pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019. Ramadanti (2023:68) menyimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi IAIN telah mampu untuk menerima kekurangan yang dimiliki dan dapat menghadapi permasalahan dengan solutif serta tidak menghakimi atau menyakiti diri sendiri karena kekurangan tersebut. Penelitian ini memiliki persamaan dalam penggunaan pendekatan penelitian yaitu menggunakan pendekatan kuantitatif. Selain itu, penelitian ini memiliki kesamaan pada variabel X_1 dan Y. Penelitian ini juga memiliki perbedaan yakni penulis menambahkan satu variabel yang belum ada penelitian ini yakni *self efficacy*. Selain itu, subjek dari penelitian juga berbeda.

Keenam, penelitian yang dilakukan oleh Putri (2023:9) mengenai “Hubungan *Self Compassion* dengan Krisis Seperempat Kehidupan pada *Emerging Adulthood* Pengguna Aktif Instagram”, partisipan dalam penelitian ini adalah sebanyak 236 dengan menggunakan pendekatan metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa pada subjek penelitian yakni pengguna aktif Instagram yang sedang berada pada fase *emerging adulthood* terdapat hubungan secara negatif antara *self compassion* dengan krisis seperempat kehidupan. Persamaan penelitian ini adalah menggunakan teori dari Robbins dan Wilner (2001) dan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Selain itu memiliki persamaan pada variabel X_1 dan Y, sedangkan

penulis menambahkan satu variabel yang belum ada dalam penelitian ini yaitu *self compassion*. Serta memiliki perbedaan dalam penelitian ini penulis mengkonstruksikan sendiri alat ukur yang akan digunakan. Subjek dalam penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti juga memiliki perbedaan.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dipaparkan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian terdahulu dan penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki beberapa persamaan dan perbedaan. Adapun penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian terdahulu, yaitu menggunakan pendekatan penelitian yang sama yaitu dengan metode penelitian kuantitatif. Dari beberapa penelitian terdahulu, teori yang digunakan memiliki kesamaan yakni dengan menggunakan teori *quarter life crisis* dari Robbins dan Wilner (2001). Selain itu, persamaan dalam penelitian ini dengan penelitian terdahulu diatas yaitu pada variabel bebas yang digunakan mengenai *quarter life crisis*. Selain dari persamaan, penelitian ini dengan penelitian terdahulu memiliki perbedaan. Adapun perbedaannya diantaranya adalah subjek penelitian, lokasi penelitian, alat ukur dan variabel terikat yang digunakan. Selain itu, beberapa penelitian diatas memiliki perbedaan pada tujuan penelitian yaitu penelitian terdahulu menguji hubungan antar variabel, sedangkan penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh terhadap variabel. Dari penelitian terdahulu yang telah dipaparkan tidak memiliki kesamaan dengan judul penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti yaitu Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Salatiga. Oleh karena itu, penelitian ini dapat digunakan dan diteliti karena memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis diartikan sebagai krisis identitas diakibatkan oleh perubahan konstan, kebingungan, serta kecemasan dan ketidaksiapan pada saat individu berada pada fase proses peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa yang umumnya terjadi pada usia 18-29 tahun (Robbins & Wilner, 2001:4). Sedangkan Blake (2008:3) menjelaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan perasaan tidak aman dan terjadi pergolakan emosional pada saat atau setelah mengalami perubahan besar pada masa remaja yang terjadi pada rentang usia 21 hingga 29 tahun yang biasanya ditandai dengan merasa frustrasi terhadap hubungan interpersonal dan dunia kerja, krisis identitas, dan mengkhawatirkan kehidupannya saat ini dan kedepennannya serta bimbang dalam menentukan tujuan jangka panjang yang ingin diraihinya. *Quarter life crisis* diartikan sebagai perilaku maladaptif dan koping yang tidak efektif selama mengalami berbagai stressor yang terjadi pada masa dewasa awal sehingga mengakibatkan tekanan psikologis yang signifikan (Martin, 2016:3).

Menurut Riyanto dan Arini (2021:14) mengartikan *quarter life crisis* sebagai kondisi di mana individu merasa *stuck* atau terjebak dalam situasi yang tidak mudah untuk menentukan pilihan dalam hidup, sehingga menjadikan individu ragu dalam menentukan identitas diri dan karirnya. *Quarter life crisis* merupakan kondisi seseorang merasakan gejala emosi yang dialami oleh seseorang berusia 20-an yang ditandai dengan merasakan kecemasan, gelisah, bimbang, merasa putus asa dan frustrasi dalam menentukan karir, akademik, relasi dengan pasangan, tujuan hidup, finansial serta hubungan sosial dengan orang disekitarnya (Zuhriyah, 2021:14). Sedangkan Cahyani (2022:13) menyimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu reaksi emosional yang dialami oleh seseorang

pada usia 18-30 tahun yang ditandai dengan perasaan gelisah, frustrasi, khawatir berlebihan dan panik, yang dikarenakan ketidaktahuan dalam memilih arah dan takut dalam menghadapi kehidupan di masa mendatang serta merasa tidak mampu untuk menjalani kehidupan.

Selain itu, menurut Sari (2022:15) *quarter life crisis* adalah suatu kondisi individu merasakan gejolak emosional pada saat melewati proses perubahan dari usia remaja akhir menuju usia dewasa atau dapat dikatakan dari masa sekolah menuju masa perkuliahan lalu beralih tahap kehidupan selanjutnya atau dunia nyata yang disertai dengan adanya perasaan putus asa, kegelisahan, dan kebimbangan yang disebabkan karena individu kurang dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi masa depan. Khaazanatuzzahra (2023:9) mengartikan *quarter life crisis* adalah perasaan kekhawatiran yang dialami seseorang karena dihadapkan dengan ketidakstabilan dalam hidup mengenai masa depan yang mencakup aspek hubungan, karir, dan kehidupan sosial yang dapat terjadi ketika individu memasuki usia 20-an. *Quater life crisis* yaitu perasaan yang dirasakan individu diantaranya adalah merasa khawatir tentang bagaimana kehidupannya di masa mendatang seperti mengenai karir, membangun hubungan dengan orang lain dan menentukan kehidupan sosial yang diinginkan pada usia 20-an atau saat memasuki fase dewasa awal (Legi, 2023:7).

Quarter life crisis merupakan suatu tanggapan seseorang terhadap adanya emosi yang tidak seimbang, meragukan kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri, takut mengalami kegagalan, merasa terkucilkan, ketidaksiapan saat menghadapi suatu perubahan yang berkelanjutan, banyaknya pilihan yang membuat bimbang dan juga kepanikan yang dikarenakan merasa tidak berdaya (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022:104). Menurut Karpika dan Widiyani (2021:515) krisis seperempat abad merujuk pada suatu kondisi emosional yang secara umum dapat harus dihadapi oleh individu berusia 20-30 tahun seperti merasa khawatir yang berlebihan, tidak yakin dengan kemampuan sendiri dan merasa kebingungan untuk menetapkan tujuan hidup yang diakibatkan oleh

tekanan yang muncul dalam diri sendiri maupun tekanan dari lingkungan. *Quarter life crisis* adalah ketidakstabilan secara emosional yang dialami oleh seseorang pada masa perubahan dari akhir masa menuju dewasa awal yang menyebabkan individu merasakan perasaan cemas, kekhawatiran secara berlebihan, kegelisahan tentang kehidupan yang akan datang termasuk karir, hubungan dengan orang lain, dan kehidupan sosial yang belum pasti (Salsabila, 2021:8).

Menurut Putri (2020:16) *quarter life crisis* merupakan masa krisis dimana seseorang mengalami perasaan cemas dan gelisah yang disebabkan karena pertanyaan arah dan tujuan hidup yang ingin dijalani, pencapaian yang dicapai apakah sesuai dengan yang diinginkan dan apakah individu tersebut telah mendapatkan kepuasan terhadap yang dimiliki saat ini. Hombing dan Yesika (2023:15) menyatakan bahwa mahasiswa semester akhir dapat mengalami fase *quarter life crisis* yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi, seperti rasa cemas, takut membuat keputusan yang salah, khawatir akan kegagalan, serta bingung dalam menentukan masa depan, ketidakpastian ini dapat menyebabkan kegelisahan, kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal, masalah ekonomi, dan lainnya. *Quarter life crisis* adalah kondisi krisis secara emosional yang sering dialami oleh individu selama masa transisi dari remaja menuju ke usia dewasa awal sebagai bentuk reaksi terhadap ketidakstabilan yang meningkat, perubahan permanen, banyaknya pilihan keputusan serta merasakan panik dan tidak berdaya (Masluchah dkk., 2022:16).

Berdasarkan beberapa definisi yang disampaikan, maka dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* merupakan suatu kondisi emosional yang dialami oleh individu pada rentang usia 18-29 tahun yang disebabkan oleh perubahan besar sehingga individu merasa kebingungan, kecemasan, dan ketidaksiapan yang biasanya ditandai dengan perasaan tidak aman, frustrasi terhadap hubungan interpersonal dan dunia pekerjaan, serta kesulitan dalam menentukan tujuan jangka panjang.

2. Aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (2001:4-6) aspek yang dialami individu ketika mengalami *quarter life crisis*, diantaranya adalah:

a. Cemas

Perasaan cemas merupakan suatu gejala yang dialami oleh individu pada waktu-waktu tertentu sebagai tanggapan normal terhadap situasi yang memberikan tekanan dan hal tersebut dapat berlangsung tidak lama (Ramaiah, 2003:3). Individu akan merasakan cemas ketika memiliki sebuah impian dan keinginan yang ingin dicapai. Di mana perasaan tersebut muncul apabila impian dan keinginan tersebut tidak akan terwujud. Individu memiliki harapan penuh dan merasa takut pada waktu yang bersamaan (Robbins & Wilner, 2001:8-10).

b. Tertekan

Seseorang merasa bahwa hidupnya dipenuhi dengan permasalahan yang berat akan menghambat kinerja tubuh sehingga membuat aktivitasnya menjadi terhambat. Mungkin hal ini disebabkan karena beberapa permasalahan yang sangat umum di usia dewasa awal yaitu karir dan keuangan. Apabila individu belum merasa cukup puas dengan hasil yang dianggap belum sukses akan menjadikan individu tersebut untuk menekan dirinya agar dapat mencapai kesuksesan yang dimaksud. Tidak sedikit orang mengalami tekanan ketika sedang mengusahakan tujuan hidupnya bahkan merasa bahwa yang dicapai tidak sesuai dengan yang diinginkan (Robbins & Wilner, 2001:4-6).

c. Kekhawatiran Terhadap Relasi Interpersonal

Individu berkembang dengan melibatkan kesempatan berhubungan dan bekerjasama dengan individu lainnya karena manusia adalah makhluk sosial. Seseorang yang berada pada fase krisis, merasa kesulitan untuk menjalin hubungan dengan individu lain. Hal ini disebabkan karena individu merasa tidak sebanding atau setara dengan orang disekitarnya, sehingga ia menarik diri secara sosial baik dalam hubungan pertemanan, percintaan maupun mengenai pekerjaan (Robbins & Wilner, 2001:4-6).

d. Kebimbangan dalam Mengambil Keputusan

Dalam suatu kehidupan akan ada beberapa pilihan dalam menentukan jalur kehidupan kedepannya. Bagi seseorang yang sedang mengalami *quarter life crisis*, hal tersebut menjadi sulit untuk menentukan sebuah keputusan. Pilihan yang beriringan dengan sebuah harapan bagi tujuan individu yang dapat membuat individu tersebut merasa bimbang dan takut. Kekhawatiran tersebut akan menyertai individu apabila ia salah saat menentukan sebuah keputusan (Robbins & Wilner, 2001:4-6).

e. Putus Asa

Keputusasaan muncul ketika seseorang merasa bahwa dirinya gagal dalam apa yang sudah diusahakan. Hal ini menimbulkan perasaan sia-sia pada dalam diri individu. Kegagalan tersebut menjadikan individu mengalami *peer pressure* yang melihat bahwa kesuksesan teman sebaya yang berhasil dalam mencapai akademik maupun karir yang diinginkan sebagai pembanding dengan hasil yang dicapainya. Perasaan putus asa juga dapat ditimbulkan karena kurang adanya dukungan atau *support system* yang mendorong individu agar lebih termotivasi dalam menjalani kehidupannya (Robbins & Wilner, 2001:4-6).

f. Terjebak dalam Situasi Sulit

Pada usia dewasa awal akan dihadapkan oleh situasi di mana individu akan menghadapi hal baru atau situasi yang menantang. Ketika individu mampu melewati situasi tersebut, ia akan berhasil dan mendapatkan pengalaman baru. Sebaliknya, jika individu tidak mampu melewatinya ia akan merasa terjebak dan tertekan yang menjadikan dirinya berada pada situasi yang serba salah atau *stuck* (Robbins & Wilner, 2001:4-6).

g. Penilaian Negatif Terhadap Diri Sendiri

Individu seringkali menilai dirinya dengan pandangan yang negatif, hal ini diakibatkan karena merasa sering mengalami kegagalan sehingga membuat individu meragukan kemampuan diri sendiri.

Ketidakpastian dalam hidup menjadikan ketidakstabilan emosi pada diri individu yang sering kali menimbulkan perasaan insecure dalam dirinya (Robbins & Wilner, 2001:4-6).

Selanjutnya, Wibowo (2017:8-9) mengemukakan beberapa aspek dari individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* dalam hidupnya, diantaranya:

- a. Belum memiliki tujuan hidup yang jelas, individu merasa dirinya tidak memiliki tujuan hidup yang akan menentukan masa depannya.
- b. Fobia dengan perubahan dan ketidaknyamanan, sulit untuk keluar dari zona nyamannya sehingga membuat individu berjalan di tempat tanpa menunjukkan perubahan dalam hidupnya.
- c. Kesulitan dalam mengambil keputusan, bimbang dengan keputusan yang akan diambil bahwa keputusan tersebut apakah benar atau akan membuat dirinya gagal.
- d. Ketakutan tentang apa yang terjadi di masa depan, terlalu mengkhawatirkan masa depan yang belum tentu hal buruk yang akan terjadi.
- e. Meragukan diri sendiri, tidak percaya dengan kemampuan dan potensi diri karena merasa seringkali gagal dan tidak sama dengan keinginannya.
- f. Mendapati diri dalam kondisi yang hampa hingga cemas yang berlebihan, terkadang merasa hampa dalam diri dan enggan melakukan apapun. Namun terkadang juga merasa cemas yang berlebihan karena tidak melakukan apapun untuk dirinya.
- g. Tidak tahu apa yang diinginkan, individu tidak mengetahui apa yang sebenarnya ia cari sehingga menimbulkan kebingungan dalam dirinya untuk sekedar menentukan keinginan.
- h. Takut mencoba hal-hal baru, kegagalan menjadi alasan utama seseorang untuk enggan mencoba tantangan.
- i. Membandingkan diri dengan orang lain dan melihat diri sendiri secara negatif, sehingga menimbulkan keraguan terhadap kemampuan diri

serta membuat individu merasa inferior dibandingkan dengan orang lain.

- j. Merasa tidak mendapat dukungan dari orang terdekat, kurang adanya dukungan dari orang sekitar dapat membuat individu merasa bahwa ia tidak memiliki siapa-siapa.
- k. Tekanan untuk segera mapan, dengan membandingkan kehidupan orang lain individu merasa bahwa ia juga harus segera mengejar kesuksesan dimana hal tersebut menjadikan individu tertekan dengan target yang harus dipenuhi.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek-aspek *quarter life crisis* yang dipaparkan oleh Robbins dan Wilner (2001:4-6) yaitu cemas, tertekan, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal, kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, terjebak dalam situasi sulit, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* terdiri dari dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal, diantaranya:

a. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu *identity exploration*, *instability*, *self-focus*, *feeling in-between*, *possibilities*, *self compassion* dan *self efficacy* (Arnett, 2004:8-17; Gendolang & Ambarwati, 2023:265; Legi, 2023:45). Berikut pemaparan faktor internal *quarter life crisis*:

1) *Identity Exploration*

Pada masa dewasa awal, individu akan mengeksplorasi kemungkinan-kemungkinan dalam kehidupan di berbagai bidang terutama mengenai hubungan asmara dan pekerjaan. Dalam eksplorasi ini, individu akan memperjelas identitas diri dengan belajar lebih banyak tentang siapa dirinya dan apa yang diinginkan dalam hidup. Pada proses ini individu mendapat kesempatan terbaik untuk mengeksplorasi dirinya, dengan meningkatkan potensi diri,

belajar untuk mandiri, menjalin komitmen-komitmen kehidupan orang dewasa pada umumnya seperti melakukan pekerjaan jangka panjang sesuai yang diinginkan, menjalin pernikahan dan menjadi orang tua (Arnett, 2004:8-17).

2) *Instability*

Eksplorasi masa dewasa dan perubahan pilihan kehidupan individu menjadikan masa dewasa awal sebagai periode kehidupan yang intens, tetapi juga tidak stabil. Pada awalnya, individu telah merancang sebuah rencana untuk bagaimana menjalani kehidupan, tetapi tidak semua keinginan dapat berjalan sesuai dengan kemauan individu. Oleh karena itu, individu harus merancang kembali rencananya untuk tetap bertahan dalam situasi tersebut. Hal ini merupakan konsekuensi yang wajar dari eksplorasi individu (Arnett, 2004:8-17).

3) *Self-focus*

Masa dewasa awal adalah masa hidup yang berfokus pada diri sendiri. Orang-orang disekitar individu akan memberikan sebuah saran ataupun nasihat, namun banyak dari keputusan ini harus individu yang memperjelas dalam pikirannya tentang apa yang diinginkan, dan memberikan keputusan finalnya. Berfokus pada diri sendiri tidak selalu berarti egois. Dengan berfokus pada diri sendiri, individu yang memasuki dewasa awal akan meningkatkan keterampilannya dalam kehidupan sehari-hari, mengembangkan kemampuan kognitif yang dimiliki, memahami tentang siapa dirinya dengan lebih baik dan mengetahui apa yang diinginkan dalam kehidupannya, serta membangun dasar bagi kehidupan dewasa individu. Tujuan dari *self focusing* adalah belajar untuk mandiri sebagai langkah sebelum berkomitmen untuk menjalin hubungan jangka panjang dengan orang lain (Arnett, 2004:8-17).

4) *Feeling In-between*

Di antara keterbatasan masa remaja dan tanggung jawab masa dewasa terdapat eksplorasi dan ketidakstabilan di masa dewasa awal.

Hal ini dirasakan oleh kebanyakan individu pada fase ini, seperti usia diantara keduanya, baik remaja maupun dewasa yang sedang menuju masa kedewasaan namun belum sampai pada tahap tersebut. Ketika individu diberi pertanyaan apakah sudah merasa telah mencapai usia dewasa, tanggapannya menjadi ambigu, antara jawaban “ya” dan “tidak”. Hal ini karena individu merasa bahwa untuk menuju kedewasaan harus bertahap, dengan memenuhi kriteria yang ditentukan oleh individu sendiri yaitu bertanggung jawab atas diri sendiri, menentukan keputusan secara mandiri, dan menjadi independen secara finansial. Kriteria tersebut bersifat bertahap dan membutuhkan sebuah proses untuk mencapainya. Dalam proses untuk meningkatkan kualitas ini yang menjadikan individu merasa berada di antara masa remaja dan dewasa (Arnett, 2004:8-17).

5) *Possibilities*

Masa dewasa awal adalah usia yang penuh dengan berbagai kemungkinan. Hal ini cenderung berada pada fase yang penuh harapan dan memiliki ekspektasi yang tinggi. Individu memiliki harapan baik untuk kehidupan masa mendatang. Namun, bisa saja ada kemungkinan lain yang menjadikan kehidupan individu tidak berjalan sesuai dengan kemauan individu. Pada masa dewasa awal kehidupan seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, sejauh apa individu dapat mengubah dirinya pada masa remaja akhir yang telah dibentuk oleh lingkungannya. Namun pada masa dewasa awal akan muncul sebuah kemungkinan untuk melakukan adanya perubahan dalam individu. Dalam rentang waktu masa dewasa awal, pemenuhan harapan individu kemungkinan akan terjadi sesuai dengan bagaimana cara hidup individu untuk memberikan perubahan tersebut (Arnett, 2004:8-17).

6) *Self Compassion*

Pada masa dewasa awal akan dihadapkan oleh hal-hal sulit yang kemungkinan terjadi pada kehidupannya. Individu membutuhkan sebuah dorongan agar permasalahan yang sedang

dihadapi menjadi lebih baik. Hal ini dibutuhkan kasih sayang terhadap diri sendiri, sehingga individu dapat memandang suatu permasalahan dengan perspektif yang lebih luas. Welas asih ini merupakan suatu kemampuan yang memberikan perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri yang akan memberikan pengertian bahwa segala sesuatu telah ditakdirkan kepada manusia dan dapat diterima baik itu kekecewaan, penderitaan, kekurangan dan kegagalan karena hal tersebut merupakan bagian dari pengalaman kehidupan manusia (Legi, 2023:45).

7) *Self Efficacy*

Masa sulit merupakan bagian dari kehidupan, sehingga individu memerlukan sebuah keyakinan bahwa ia mampu melewati masa tersebut. Seseorang yang tidak memiliki keyakinan ini, akan selalu merasa terjebak dalam situasi sulit yang sedang dihadapi. Oleh karena itu, individu perlu untuk meyakinkan dirinya bahwa ia mampu meraih sebuah harapan baik saat menghadapi kesulitan yang sedang dihadapi dan akan mendapatkan pembelajaran yang positif (Gendolang & Ambarwati, 2023:265).

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya adalah lingkungan sekitar, kehidupan pekerjaan dan karier, dan tantangan di bidang akademik (Veda & Rahayu, 2023:64). Berikut pemaparan dari faktor eksternal *quarter life crisis*:

1) Faktor lingkungan

Lingkungan dapat menjadi faktor individu mengalami masalah pada fase *quarter life crisis*, hal ini dikarenakan individu tidak hanya harus mampu untuk mengenali diri sendiri, namun juga harus memahami dunia orang lain sehingga individu merasa ditekan dan terbebani dengan keinginan lingkungan yang berbeda dengan yang diinginkannya. Ketidakselarasan antara individu dengan lingkungan sekitar akan menjadi sebuah tekanan bagi individu. Ketika individu telah menyusun sebuah rencana namun tidak sesuai dengan

keinginan orang tua. Selain itu, permasalahan dalam hubungan percintaan akan membuat individu merasa stres. Pencapaian orang sekitar juga dapat mempengaruhi kehidupan individu, hal ini disebabkan karena individu akan merasa tertinggal ketika ia membandingkan kehidupannya dengan pencapaian orang lain (Veda & Rahayu, 2023:64).

2) Kehidupan Pekerjaan dan Karir

Individu akan dihadapkan oleh pertanyaan antara ingin bekerja sesuai dengan yang diminati berdasarkan kebutuhannya dan tuntutan untuk bekerja agar memperoleh penghasilan besar sehingga mampu secara finansial. Ketika seseorang bekerja tetapi tidak sesuai dengan yang diminati akan menimbulkan perasaan tidak nyaman, namun karena tuntutan sebagai sumber penghasilan, individu akan tetap menjalaninya. Hal ini akan membuat individu bimbang yang dapat menimbulkan stres dan tekanan apabila ia tidak mampu menerapkan aktualisasi diri dan merasakan keraguan ketika individu menunjukkan potensi dirinya (Veda & Rahayu, 2023:64).

3) Tantangan di Bidang Akademik

Individu yang tengah menempuh bidang pendidikan biasanya dihadapkan oleh tugas-tugas yang diberikan oleh dosen. Banyaknya tugas yang diberikan baik tugas individu, kelompok maupun tugas akhir atau skripsi bahkan dengan mengikuti kegiatan organisasi dengan tenggat waktu pengerjaan yang sebentar membuat individu merasa stres dan tertekan. Hal ini menyebabkan individu mengalami *quarter life crisis* (Veda & Rahayu, 2023:64).

Berdasarkan pemaparan faktor diatas, dapat disimpulkan bahwa *quarter life crisis* terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah *identity exploration, instability, self-focus, feeling in-between, possibilities, self compassion*, dan *self efficacy* (Arnett, 2004:8-17; Gendolang & Ambarwati, 2023:265; Legi, 2023:45). Sedangkan faktor eksternal terdiri dari faktor lingkungan, kehidupan pekerjaan dan karir, dan tantangan di bidang akademik (Veda & Rahayu, 2023:64). Oleh karena itu,

penelitian ini dilakukan untuk menguji secara langsung pengaruh dari *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*.

4. Fase *Quarter Life Crisis*

Fase *quarter life crisis* yang dialami oleh individu dikemukakan oleh (Robinson dkk., 2013:30-31), antara lain:

1) *Locked-in*

Fase ini menunjukkan bahwa seseorang sedang mengalami krisis dalam kehidupannya. Pada fase ini, individu merasa tidak berdaya dan terjebak dalam sebuah situasi yang tidak diinginkan di mana individu dihadapkan dengan berbagai pilihan sehingga individu menjadi bimbang untuk memutuskan apa yang harus dijalani. Seperti individu sedang menjalani hubungan yang tidak diinginkan atau jalur karier yang tidak sesuai dengan minat individu. Situasi ini membuat individu beradaptasi dengan keadaan yang sedang dijalannya, sehingga individu tidak dapat menunjukkan potensi diri yang sesungguhnya. Hal ini akan menimbulkan stres, perasaan yang dibatasi dan terjebak (Robinson dkk., 2013:30-31).

2) *Separation*

Fase kedua ini dimulai ketika individu mulai memiliki dorongan untuk mengubah situasi yang sedang dihadapi. Fase *separation* merupakan periode krisis yang paling intens dan efektif, kemungkinan perasaan yang akan timbul pada fase ini mencakup perasaan bersalah, sedih, cemas, gembira, lega, dan malu. Perubahan ini akan dilakukan secara tahap demi tahap yang akan mengarah pada individu dapat menerima secara sadar bahwa ia harus melakukan sesuai apa yang diminati agar mendapatkan hasil yang lebih baik (Robinson dkk., 2013:30-31).

3) *Time-out*

Individu merenungkan situasi sebelumnya, untuk mengatasi perasaan tertekan dan berkeinginan keluar dari situasi sulit yang sedang dihadapinya. Individu akan melakukan tindakan-tindakan yang krusial, seperti berhenti dari pekerjaan atau memutus hubungan yang sudah

tidak lagi diinginkan. Pada fase ini akan berpengaruh pada individu karena akan membuat individu dapat mengenali dirinya lebih dalam dan intens (Robinson dkk., 2013:30-31).

4) *Exploration*

Individu akan mengeksplorasi komitmen dan tujuan baru untuk menciptakan struktur kehidupan yang lebih sesuai dengan identitas pribadinya. Individu akan mencoba hal baru baik dalam segi hubungan percintaan maupun pekerjaan. Hal ini akan membuat individu merasa nyaman sehingga memungkinkan untuk perkembangan dan mengubah situasi sebelumnya (Robinson dkk., 2013:30-31).

5) *Rebuilding*

Fase ini merupakan fase untuk membangun kembali antara komitmen jangka panjang dan rencana yang lebih jelas. Individu bertujuan untuk meningkatkan pemaknaan hidup yang telah dijalani berdasarkan impian yang dianggap berharga dan bermanfaat. Kehidupan pekerjaan dan hubungan interpersonal akan lebih menyenangkan, serta mencerminkan minat dan hasrat pribadi. Pada fase ini individu merasa nilai-nilai kehidupan, perasaan dan tujuan dapat diekspresikan secara alami (Robinson dkk., 2013:30-31).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa fase *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robinson dkk. (2013:30-31) diantaranya adalah *looked-in*, *separation*, *time-out*, *exploration*, dan *rebuilding*.

5. *Quarter Life Crisis* dalam Perspektif Islam

Setiap manusia akan menghadapi lika-liku dalam kehidupannya, baik perasaan senang maupun sedih. Pergolakan emosional dan perasaan tidak aman saat menghadapi perubahan besar pada masa seseorang yang terjadi pada usia akhir remaja memasuki masa dewasa awal yang ditandai dengan perasaan frustrasi terhadap hubungan dan dunia kerja, krisis identitas, dan mengkhawatirkan masa kini, masa depan dan tujuan jangka panjang dalam hidupnya, hal ini yang disebut sebagai fase *quarter life crisis* (Blake, 2008:3). Dalam menghadapi suatu kesulitan tersebut, Allah

SWT telah menurunkan Al-Quran sebagai pedoman umat Islam yang di dalamnya terdapat segala solusi untuk menghadapi permasalahan kehidupan kepada umat-Nya. Sebagaimana Allah SWT telah berfirman:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ بِالْأَعْلَىٰ إِنْ كُنْتُمْ مُّؤْمِنِينَ

“Janganlah kamu melemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang mukmin.” (Q.S. Ali Imran: 139)

Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah oleh Shihab (2002d:227), ayat ini menjelaskan agar umat manusia menjadi lebih kuat dan tidak merasa lemah serta larut dalam perasaan sedih saat sedang menghadapi pukulan berat dan penderitaan. Dimana hal ini dapat dijadikan sebuah pelajaran dalam hidup. Karena di mata Allah SWT manusia merupakan makhluk ciptaan-Nya yang paling tinggi derajatnya, jika ia benar-benar beriman. Dalam menghadapi kesulitan, manusia memiliki cara yang berbeda. Dan mereka mengetahui bahwa kesulitan tersebut merupakan ujian dari Allah untuk membedakan antara orang yang benar-benar beriman dan orang yang tidak tulus dalam meyakini keimanan mereka. Sehingga Allah SWT memberikan ujian untuk menunjukkan siapakah kita sebenarnya. Namun, Allah menjanjikan bahwa ujian yang diberikan tidak akan melebihi batas kemampuan manusia. Rasulullah SAW pun bahkan mengalami berbagai cobaan dalam hidupnya, namun dengan ketabahan dan keoptimisan dalam menyikapi cobaan tersebut Rasulullah dapat melewati segala cobaan yang ada. Saat menghadapi sebuah kesulitan pasti ada kemudahan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Qur'an Surah Al Insyirah:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan” (Q.S. Asy-Syarh: 5)

Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah oleh Shihab (2002c:361), ayat ini menjelaskan bahwa manusia telah mengetahui dan menyadari anugerah yang diberikan oleh Allah, sehingga menjadi jelas bagi umat manusia bahwa setiap kesulitan bersamaan atau sesudahnya pasti ada kemudahan

yang lebih besar. Oleh karena itu, manusia alangkah baiknya bertabah dan tidak mudah untuk menyerah dalam melewati suatu cobaan.

Berdasarkan ayat-ayat dan penjelasan yang dipaparkan, dapat dipahami bahwa sebagai seorang muslim janganlah bersedih dan melemah karena manusia merupakan makhluk Allah SWT yang paling tinggi derajatnya apabila ia benar-benar orang yang beriman dan setiap kesulitan akan diiringi dengan kemudahan. Sebagaimana manusia menghadapi fase *quarter life crisis* yang meyakini bahwa akan ada kemudahan sehingga mampu untuk melewati fase tersebut.

B. *Self Compassion*

1. Definisi *Self Compassion*

Self compassion sebagai suatu sikap untuk menenangkan diri pada saat individu dihadapkan situasi yang tidak diinginkan atau situasi yang kurang baik dalam kehidupannya (Gilbert & Procter, 2006:357). Sedangkan Neff dan Lamb (2009:1) mengartikan *self compassion* sebagai sebuah tindakan dalam bersikap hati-hati, perhatian dan baik terhadap diri sendiri saat dihadapkan dengan situasi sulit dalam hidup ataupun mampu untuk menerima kekurangan yang ada pada diri serta mampu mengartikan bahwa sebuah penderitaan, kesedihan, kegagalan, kekecewaan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia telah ditentukan. Menurut Zuhriyah (2021:26) *self compassion* merupakan suatu kondisi seseorang dimana ia memiliki kemampuan untuk memahami tanpa mengkritik diri sendiri dengan berlebihan saat individu menghadapi sebuah kegagalan dan mampu untuk mengakui bahwa kesedihan dan kekecewaan yang dialami merupakan respon yang biasa dirasakan oleh seseorang ketika situasi tidak berjalan sesuai yang diinginkan.

Selain itu, Samsuryaningrum dan Winahyu (2021:76) mengemukakan bahwa *self compassion* adalah karakteristik yang melibatkan kebaikan pada diri sendiri, merasakan empati terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, serta perhatian yang dapat meningkatkan proses kognitif, perilaku, dan emosional yang adaptif pada individu. Selanjutnya, Legi (2023:14) mendefinisikan *self compassion* sebagai

kemampuan seseorang dalam memahami diri sendiri beserta lingkungan sekitarnya dengan penuh pengertian tanpa menghakimi diri secara berlebihan ketika berada dalam fase sulit sehingga individu mampu untuk melewati perjalanan hidup dengan penuh kedewasaan dan rasa pengertian terhadap dirinya sendiri. *Self compassion* adalah sebuah sikap untuk menghargai diri sendiri dengan cara memperlakukan diri dengan baik, mengasihi diri sendiri, tidak mencemooh dan menghakimi diri sendiri, serta dapat menerima sisi negatif dan ketidaksempurnaan diri sendiri dengan berusaha untuk memperbaiki diri menjadi lebih baik (Ramadanti, 2023:32).

Menurut Amita dkk. (2023:245) *self compassion* merupakan sebuah pandangan dalam mengenali diri sendiri yang berkaitan dengan evaluasi pada diri sendiri dimana individu mampu melihat suatu kegagalan dari sudut pandang lain yakni sebagai sebuah proses yang tidak luput untuk tumbuh dan berkembang. Selain itu, menurut Hanifah dkk. (2023:18) *self compassion* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang untuk dapat memperlakukan dirinya sendiri ataupun orang lain dengan baik dan mampu mempersiapkan diri untuk menghadapi ketidaksempurnaan dan kekecewaan dalam hidupnya. *Self compassion* melibatkan kemampuan individu untuk merasakan dan membuka diri terhadap penderitaan diri sendiri, memiliki keinginan untuk menghadapi dan mengatasi penderitaan diri dan memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri untuk sembuh dari luka, bukan menghindari penderitaan tersebut (Yudhianto, 2023:1808-1809).

Self compassion merupakan konsep yang berkaitan dengan kebutuhan individu untuk menjaga kesehatan dan kesejahteraan diri, serta akan memberikan dorongan untuk mengambil inisiatif individu dalam melakukan suatu perubahan (Fachrial & Maulydia, 2023:24). Sedangkan, Nikmah dan Pertiwi (2023:587) mengartikan *self compassion* sebagai bentuk welas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi suatu masalah, hambatan yang disebabkan oleh kekurangan diri sendiri dan ketika mengalami kegagalan. Belas kasih diri atau *self compassion* adalah

perilaku seseorang yang menunjukkan kasih sayang terhadap dirinya sendiri saat berada pada situasi yang sulit, serta memiliki pola pikir yang terbuka mengenai kekurangan, kekecewaan, kegagalan, dan penderitaan yang dialami, karena hal tersebut merupakan sebagian dari pengalaman hidup setiap individu (Nugraha, 2023:191).

Selanjutnya, Hasmarlin dan Hirmaningsih (2019:151) menyimpulkan bahwa *self compassion* adalah proses seseorang untuk memahami arti dari kejadian yang memberikan perasaan menyakitkan, kecewa, dan kesedihan pada seseorang tanpa mengkritik diri karena mengalami kegagalan dan merasa tidak mampu dalam menghadapi suatu permasalahan yang dialami dengan cara memaklumi bahwa kesedihan merupakan pengalaman yang umum dialami oleh manusia sehingga membuat individu merasa tenang saat permasalahan tidak terduga muncul. Sedangkan Rahmadita dkk. (2022:1387) mengartikan *self compassion* sebagai suatu syarat yang dilakukan oleh individu untuk memposisikan diri disudut pandang yang positif dalam mengasihi diri sendiri saat menghadapi tantangan yang juga dilalui oleh orang lain. *Self compassion* merupakan sebuah pengakuan setiap manusia akan merasakan kekecewaan dan kegagalan sebagai bentuk pengalaman yang dilalui oleh manusia, oleh karena itu diri sendiri (Karinda, 2020:236).

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan, *self compassion* merupakan suatu kemampuan individu yang memberikan pemahaman dan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi situasi sulit atau ketidaksempurnaan hidup tanpa menghakimi dan mengkritik secara berlebihan, sehingga individu dapat melihat kegagalan dan penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta memberikan dorongan untuk mengatasi kesulitan dengan kedewasaan dan rasa pengertian sehingga memberikan perubahan yang positif dalam hidup individu.

2. Aspek Self Compassion

Ketika individu dihadapkan dengan penderitaan atau kegagalan, Neff (2003:89-90) mengemukakan *self compassion* memerlukan tiga komponen dasar yang saling berhubungan, antara lain:

a. *Self-kindness*

Memberikan kasih sayang serta berbaik hati dan mampu mengerti keadaan diri sendiri daripada memberi penghakiman dan kritikan secara berlebihan pada diri sendiri. Dengan memiliki *self-kindness* individu mampu mengelola stres menjadi energi positif yang akan memberikan dorongan kepada individu untuk mencari solusi dalam menghadapi suatu kesulitan. Kemampuan ini yang akan membuat individu berfokus untuk mencari solusi daripada merasa terjebak pada perasaan cemas dan khawatir. Sehingga *self kindness* memiliki peran yang penting bagi seseorang dalam mengatasi suatu permasalahan dan tantangan kehidupan dengan lebih optimis, bijaksana dan pantang menyerah (Neff, 2003:89-90).

b. *Common humanity*

Kemampuan seseorang dalam memandang suatu kelemahan dan ketidaksempurnaan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang sudah ditentukan daripada melihatnya sebagai hal yang membuat individu akan merasa sendirian. Kemampuan ini akan menghubungkan individu dengan orang lain dengan memberikan empati, karena merasa bahwa setiap orang merasakan perjuangan dalam menghadapi kesulitan yang serupa meskipun dengan permasalahan yang berbeda (Neff, 2003:89-90).

c. *Mindfulness*

Kemampuan seseorang dalam menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan kesadaran yang seimbang, tanpa terlalu mengidentifikasinya yang akan memungkinkan individu untuk bersikap lebih objektif. Hal ini dapat membantu individu menghindari reaksi yang berlebihan dan dapat mengelola emosi dengan baik dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi (Neff, 2003:89-90).

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003:89-90) diantaranya terdiri dari kebaikan terhadap diri sendiri (*self-*

kindness), kemanusiaan bersama (*common humanity*), dan kesadaran (*mindfulness*).

3. *Self Compassion* dalam Perspektif Islam

Manusia hendaknya memiliki sikap hati-hati, perhatian dan berbaik hati pada diri sendiri saat mengalami situasi sulit dalam hidup ataupun mampu untuk menerima kekurangan yang ada dalam diri serta mampu untuk memahami bahwa kekecewaan, kegagalan, ketidaksempurnaan dan penderitaan merupakan bagian dari kehidupan manusia, sikap ini dapat disebut sebagai *self compassion* (Neff & Lamb, 2009:1). Kebahagiaan seseorang dapat bersumber dari rasa welas asih terhadap diri sendiri, dengan menerapkan kasih sayang, menerima kekurangan, dan menghargai kepada diri sendiri maupun orang lain. Dalam Islam telah mengajarkan bagaimana menerapkan hikmah dalam kehidupan manusia. Sebagaimana firman Allah SWT yang tertera dalam Al-Qur'an surah Luqman Ayat 12:

وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ ۚ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ ۖ
وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ

“Dan sesungguhnya Kami telah menganugerahkan hikmah kepada Luqman, yaitu: “Bersyukurlah kepada Allah dan barang siapa yang bersyukur, maka sesungguhnya ia bersyukur untuk dirinya sendiri, dan barang siapa yang kufur, maka sesungguhnya Allah Maha Kaya lagi Maha Terpuji.” (Q.S Luqman:12)

Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah oleh Shihab (2002b:120-121), ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia diajarkan bagaimana untuk bersyukur dalam menjalani kehidupannya. Karena dengan perasaan yang bersyukur akan menguntungkan bagi diri sendiri. Ketika seseorang bersyukur dengan keadaannya, baik kekurangan dari diri sendiri maupun sedang dihadapkan dengan keadaan yang sulit, maka ia telah menghalangi terjadinya situasi yang merugikan atau kesulitan yang lebih besar dan ia telah mendatangkan kemudahan yang lebih besar bagi dirinya sendiri. Maka dapat dikatakan bahwa Islam telah mengajarkan seseorang agar bersyukur dalam menerima kekurangan dan keadaan yang ada pada diri sendiri. Sehingga *self compassion* merupakan suatu hal yang dianjurkan

dalam Islam sebagai bentuk mencintai diri sendiri yang mana hal tersebut dapat memberikan kekuatan seseorang dalam menghadapi kesulitan.

C. *Self Efficacy*

1. Definisi *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi dan mengatasi berbagai situasi yang terjadi dalam hidup (Bandura, 1997:10). Menurut Maddux (2013:2) efikasi diri atau *self efficacy* adalah keyakinan individu dalam berperilaku dan bertindak yang ditentukan oleh suatu penilaian dan harapan mengenai kemampuan individu dalam mengatasi sebuah tuntutan dan tantangan dari lingkungan individu. Sedangkan, Cherian & Jacob (2013:80) mengartikan *self efficacy* merupakan reaksi emosi dan pola pikir individu yang memiliki keyakinan bahwa individu dapat melakukan suatu tindakan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

Menurut Sari (2022:29) *self efficacy* merupakan keyakinan dalam diri individu dalam mempercayai kemampuan yang dimiliki dalam meraih keinginan dan tujuannya atau dapat mengubah kondisi lingkungan sekitar, serta berkemampuan mengatasi suatu permasalahan yang dihadapi oleh individu tersebut. Selanjutnya, Khaazanatuzzahra (2023:17) berpendapat bahwa *self efficacy* mencerminkan kepastian seseorang untuk mengendalikan situasi serta menghadapi tantangan dalam kehidupannya. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang dalam mempercayai kelebihan yang ada pada diri sendiri ketika melaksanakan tugas yang sedang dihadapi sehingga individu dapat melalui rintangan dengan baik dan mampu mencapai hasil yang diharapkan (Harianti, 2014:86).

Selain itu, Ishtifa (2011:31) mengartikan *self efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang ada, sehingga ia merasa mampu dan percaya diri dalam mengatasi tantangan tersebut dengan baik sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Mu'arofah (2013:13) secara umum, *self efficacy* merujuk pada kemampuan individu untuk menghadapi dan menangani berbagai situasi yang muncul secara tidak terduga dalam hidupnya dengan

berdasarkan pada keyakinan bahwa individu mampu mengatasi tantangan tersebut. *Self efficacy* merupakan sudut pandang mengenai diri individu dalam memprediksi kemampuan yang ada dalam dirinya yang berkaitan dengan tingkat kepercayaan diri, kemampuan individu dalam beradaptasi, potensi kognitif, kecerdasan dan bertindak yang dimiliki individu dalam mengatasi situasi penuh tekanan dalam hidupnya (Oktariani dkk., 2020:28)

Self efficacy merupakan individu mampu meyakini akan kemampuan yang dimiliki ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan dan mampu untuk melakukan tindakan agar dapat mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan, serta dapat mengatasi situasi sulit dan hambatan dengan baik (Jauharotunisa, 2019:43). Sedangkan Fadila dan Khoirunnisa (2021:190-191) mengartikan *self efficacy* sebagai kemampuan diri yang meyakini dirinya dapat melaksanakan suatu kegiatan. *Self efficacy* ialah keyakinan yang dimiliki individu terhadap *capability* atau kemampuan yang bertujuan untuk melakukan suatu kegiatan agar dapat meraih tujuan tertentu (Ni'mah, 2022:10).

Selain itu, menurut Firmansyah (2019:16) *self efficacy* adalah kemampuan individu dalam melaksanakan pekerjaan atau tugas yang diterima pada situasi tertentu dengan memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa individu dapat melakukannya dengan baik. Sedangkan, Yani (2022:19) menjelaskan *self efficacy* adalah keyakinan individu akan kemampuannya dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas yang sulit untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* adalah keyakinan dan kepercayaan bahwa individu dapat mengatasi berbagai hambatan dan tantangan, serta mampu dalam memperkirakan usaha yang diperlukan untuk mencapai tujuan tersebut (Wulansari, 2018:16).

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi berbagai situasi dan tantangan dalam hidup serta mencerminkan keyakinan bahwa individu dapat mengendalikan situasi, melakukan tindakan yang diperlukan dalam menghadapi tantangan

tersebut, sehingga individu mampu memperkirakan usaha yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang diharapkan.

2. Aspek *Self Efficacy*

Self efficacy memiliki beberapa dimensi yang dikemukakan oleh Bandura (1997:42-43), diantaranya:

a. Tingkatan yang berbeda (*Level*)

Keyakinan individu yang dirasakan oleh seseorang memiliki tingkatan yang berbeda pada tantangan yang sederhana, cukup sulit, atau permasalahan yang paling membebani individu. Kemampuan seseorang diukur berdasarkan dari tingkat keberhasilan individu dalam menghadapi dan mengatasi sebuah tantangan (Bandura, 1997:42-43).

b. Keadaan umum (*Generality*)

Keyakinan individu dalam menguasai beberapa bagian secara bersamaan yang kemampuan tersebut diungkapkan melalui perilaku, kognitif dan afektif untuk menyelesaikan suatu permasalahan. Kemampuan individu tergantung pada situasi yang dihadapi, di mana individu akan menilai kemampuannya dan membuat keputusan apa yang harus dilakukannya (Bandura, 1997:42-43).

c. Kekuatan (*Strength*)

Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu bertahan dalam hambatan dan situasi sulit. *Self efficacy* memerlukan kepercayaan diri untuk mencoba suatu tindakan sehingga dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik (Bandura, 1997:42-43).

Selanjutnya, Maddux (2013:8-9) menjelaskan *self efficacy* terdiri dari tiga aspek, antara lain:

a. *Magnitude of self efficacy*

Suatu perilaku individu yang mengacu pada suatu langkah atau tindakan untuk diyakini mampu dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi tingkat kesulitan atau tantangan. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar keyakinan seseorang terhadap kemampuannya, maka semakin baik pula individu dalam mengatasi permasalahannya. Sebaliknya, semakin kecil keyakinan seseorang terhadap

kemampuannya, maka semakin kecil peluang individu dalam mengatasi permasalahannya (Maddux, 2013:8-9).

b. *Strength of self efficacy expectancy*

Kekuatan harapan efikasi diri mencerminkan pada keyakinan yang kuat dari dalam diri individu mengenai kemampuannya untuk menyelesaikan tugas yang diberikan. Individu yakin bahwa tindakan yang dilakukannya akan mencapai hasil yang sesuai dengan harapan. Hal ini dikaitkan dengan ketekunan individu dalam menghadapi frustrasi, rasa sakit, dan hambatan lain dalam kehidupannya. Sehingga seseorang memiliki kemampuan yang baik dalam mengatasi suatu kondisi sulit yang sedang dihadapi (Maddux, 2013:8-9).

c. *Generality of self efficacy expectancies*

Generalitas ekspektasi efikasi diri mengacu pada sejauh mana pengalaman keberhasilan atau kegagalan seseorang mempengaruhi ekspektasi individu tersebut dalam berperilaku atau apakah perubahan tersebut dapat meningkatkan perilaku individu untuk mengatasi permasalahan dengan lebih baik. Hal ini berkaitan dengan penguasaan individu dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi (Maddux, 2013:8-9).

Selain itu, Harianti (2014:88) mengemukakan bahwa aspek dari *self efficacy* ada empat, yaitu sebagai berikut:

a. Kepercayaan diri

Individu yang memiliki *self efficacy* akan berfokus pada bagian dari kepercayaan diri dalam menghadapi situasi yang tidak dapat diprediksi dan penuh dengan tekanan. Percaya bahwa dapat melakukan dan menyelesaikan tugas dengan baik akan menentukan tindakan apa yang individu lakukan serta seberapa usaha yang akan dikerahkan dalam mencapai tujuannya (Harianti, 2014:88).

b. Keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah

Self efficacy berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi suatu permasalahan. Ketika individu tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam mengatasi situasi

sulit, maka hal tersebut akan menjadi peluang kegagalan individu dalam menghadapi permasalahan tersebut (Harianti, 2014:88).

c. Keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan

Individu yang memiliki *self efficacy* yang baik akan membuat target untuk dirinya sendiri dan selalu merasa siap dengan konsekuensi dari target yang telah ditetapkan. Setelah individu mencapai target tersebut, ia akan menentukan target yang lebih tinggi dari target sebelumnya. Namun, jika individu dengan *self efficacy* rendah akan merasa pesimis sehingga individu lebih memilih untuk menetapkan target yang lebih rendah untuk menghindari kegagalan (Harianti, 2014:88).

d. Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif

Ketika menghadapi situasi sulit, seseorang membutuhkan motivasi untuk menghadapi situasi tersebut. Sebagai dasar untuk mendapatkan hasil yang optimal dibutuhkan motivasi kemampuan kognitif dan kecepatan dalam bertindak (Harianti, 2014:88).

Berdasarkan pemaparan aspek-aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang digunakan dalam penelitian ini adalah aspek yang dikemukakan oleh Harianti (2014:88) diantaranya adalah kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah, keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif.

3. *Self Efficacy* dalam Perspektif Islam

Keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi dan mengatasi berbagai macam situasi yang terjadi disebut sebagai *self efficacy* (Bandura, 1997:10). *Self efficacy* memiliki peranan penting bagi kehidupan seseorang, hal ini dikarenakan individu yang memiliki *self efficacy* yang baik cenderung tidak merasakan kecemasan karena individu yakin dengan kemampuan yang milikinya (Yulikhah dkk., 2019:72). Sehingga, apabila seseorang tidak yakin dengan

kemampuan yang dimiliki maka ia tidak dapat mencapai tujuannya karena enggan untuk merealisasikannya. Oleh karena itu, keyakinan dalam diri berpengaruh dalam memberikan dorongan kepada individu untuk mencoba melakukan sesuatu dalam mencapai sebuah keberhasilan. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surah Al-Baqarah ayat 286:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kelapangan/kesanggupannya. Baginya apa yang telah diusahakan, dan atasnya apa yang telah ia usahakan. (Mereka berdoa), “Tuhan kami! Janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami bersalah. Tuhan kami! Janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang yang sebelum kami. Tuhan kami! Janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami; lindungi kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka menangkanlah kami atas kaum yang kafir.” (Q.S Al-Baqarah:286)

Berdasarkan Tafsir Al-Mishbah oleh Shihab (2002a:620-621), ayat ini menjelaskan bahwa setiap tugas yang diberikan kepada manusia memiliki tiga kemungkinan: pertama, mampu dan mudah dalam pelaksanaan; kedua, meskipun tidak mampu namun mudah dalam melaksanakannya; dan ketiga meskipun mampu dilaksanakan, namun dengan kesulitan dan beban yang berat. Namun, Allah SWT tidak akan menguji umat-Nya melebihi batas kemampuan yang dimiliki. Setiap manusia yang diberikan tugas berupa mengalami kesulitan, maka setelah atau secara bersamaan kesulitan tersebut melahirkan kemudahan bagi manusia ketidak dijalani dengan perasaan yakin. Dalam ayat tersebut telah dijelaskan untuk tetap menghadapi kesulitan yang ada, dengan meyakini bahwa dirinya mampu untuk melewati setiap situasi yang dihadapi. Keyakinan inilah yang berperan penting dalam individu memutuskan dan

melakukan apa yang harus ketika menghadapi situasi yang muncul secara tidak terduga.

D. Peran *Self Compassion* dan *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis*

Setiap individu akan menghadapi krisis di mana individu dituntut oleh lingkungan sekitarnya mengenai keterampilan ataupun pengetahuan sebagai bentuk dalam menyiapkan dirinya sebagai individu yang dewasa. Krisis identitas yang diakibatkan oleh perubahan konstan atau permanen, kebingungan, serta kecemasan dan ketidaksiapan yang dirasakan individu saat berada pada proses transisi dari masa remaja menuju masa dewasa yang umumnya terjadi pada usia 18-29 tahun disebut sebagai *quarter life crisis* (Robbins & Wilner, 2001:4). Aspek-aspek *quarter life crisis* yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001:4-6) terdiri dari perasaan cemas, tertekan, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal, kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, terjebak dalam situasi sulit dan penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Fase *quarter life crisis* dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari *identity exploration*, *instability*, *self-focus*, *feeling in-between*, *possibilities*, *self compassion*, dan *self efficacy* (Arnett, 2004:8-17; Gendolang & Ambarwati, 2023:265; Legi, 2023:45). Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan sekitar, kehidupan pekerjaan dan karir, dan tantangan di bidang akademik (Veda & Rahayu, 2023:64).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah *self compassion*. Menurut Neff dan Lamb (2009:1) mendefinisikan *self compassion* sebagai sebuah tindakan dalam bersikap hati-hati, perhatian dan baik terhadap diri sendiri dihadapkan dengan situasi sulit dalam hidup ataupun mampu untuk menerima kekurangan yang ada pada diri serta mampu mengartikan bahwa sebuah penderitaan, kesedihan, kegagalan dan kekurangan yang dialami merupakan bagian dari kehidupan manusia yang telah ditentukan. *Self compassion* terdiri dari beberapa aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003:89-90) diantaranya adalah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self compassion* diperlukan dalam menghadapi *quarter life crisis*.

Self-kindness merupakan bagian dari *self compassion* dengan memberikan kasih sayang dan memahami diri sendiri tanpa mengkritik diri secara berlebihan. Dengan memiliki *self-kindness* individu mampu mengelola stres menjadi energi positif yang dapat membantu individu dalam mengurangi perasaan cemas, tertekan, putus asa, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. *Self-kindness* juga berperan dalam mengatasi diri ketika individu mengeksplorasi diri (*identity exploration*), dengan memberikan perhatian dan memahami diri sendiri dapat membantu individu untuk meningkatkan potensi diri, menjalin komitmen-komitmen kehidupan orang dewasa, serta membantu individu dalam mengeksplorasi diri dengan arah yang lebih positif.

Selain itu, *common humanity* memiliki peran yang penting dalam mengatasi situasi yang sulit. Kemampuan individu untuk memandang suatu kelemahan dan ketidaksempurnaan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang telah ditentukan dapat mendorong individu untuk melewati dan menemukan jalan keluar dalam mengatasi kebimbangan dalam mengambil keputusan serta tidak merasa sendirian. *Common humanity* dapat mengatasi ketidakstabilan yang dialami dalam hidup. Ketika individu telah merencanakan sesuatu dengan sedemikian rupa, namun tidak semua hal yang telah direncanakan dapat berjalan dengan baik. Oleh karena itu, dibutuhkan *common humanity* yang akan membantu individu dalam melihat ketidakstabilan hidup tersebut menjadi bagian dari pengalaman setiap orang.

Selanjutnya, *mindfulness* dapat membantu individu dalam bersikap secara objektif tanpa bereaksi berlebihan seperti perasaan khawatir terhadap relasi interpersonal maupun mengenai hal-hal yang belum terjadi serta membuat individu berfokus pada diri dan pikirannya saat ini. Hal ini dikarenakan *self compassion* akan memberikan dampak positif terhadap diri sendiri dalam menghadapi sesuatu yang sedang terjadi. *Mindfulness* berperan dalam mengatasi individu yang sedang mengalami *feeling in between* atau merasa diantara. Hal ini dikarenakan individu yang sedang merasa diantara dua fase yaitu fase remaja akhir dan fase dewasa awal mengalami kebingungan. Dengan adanya *mindfulness* ini membantu individu untuk melihat suatu keadaan dengan berpikiran terbuka. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat

disimpulkan bahwa *self compassion* memberikan dampak pada faktor resiko dan faktor pendukung dari *quarter life crisis*.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Praptomojati (2021:1) dengan judul “Peran *Self Compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa” yang menunjukkan hasil *self compassion* secara signifikan berperan negatif terhadap *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Putri (2023:96-97) dengan judul penelitian Hubungan *Self Compassion* dengan Krisis Seperempat Kehidupan pada *Emerging Adulthood* Pengguna Aktif Instagram yang hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self compassion* dengan krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood* pengguna aktif Instagram. Semakin tinggi *self compassion* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah *quarter life crisis* seseorang. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *quarter life crisis*.

Faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* adalah *self efficacy*. Menurut Harianti (2014:86) *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang dalam mempercayai kelebihan yang ada pada diri sendiri ketika melaksanakan tugas yang dihadapi sehingga individu dapat melalui rintangan dengan baik dan mampu mencapai hasil yang diharapkan. Aspek dari *self efficacy* dikemukakan oleh Harianti (2014:88) antara lain adalah kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah, keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif. Dalam menghadapi tantangan kehidupan diperlukan *self efficacy* sebagai keyakinan terhadap diri sendiri.

Seseorang dengan memiliki kepercayaan diri yang baik mampu mengerti perasaan dan tindakan yang dilakukan, serta memiliki keberanian untuk menjadi diri sendiri tanpa memperdulikan pandangan maupun validasi dari orang lain, sehingga individu dapat menghadapi krisis-krisis yang terjadi dalam kehidupannya. Individu yang memiliki kepercayaan diri tidak akan menilai dirinya dengan pandangan negatif serta individu dapat menjalin hubungan interpersonal dengan orang disekitar tanpa mengkhawatirkan pandangan orang sekitar terhadap diri individu. Kepercayaan diri dapat membantu individu

untuk lebih berfokus terhadap diri sendiri. Fokus terhadap diri sendiri bukan suatu hal yang egois. Individu yang sedang memasuki masa dewasa awal, hendaknya berfokus untuk mengembangkan keterampilan yang dimiliki, memahami tentang siapa dirinya dan apa yang diinginkan. Dengan kepercayaan diri yang telah melekat pada individu, maka individu dapat dengan mudah untuk meningkatkan keterampilannya dalam kehidupan sehari-hari sebelum berkomitmen untuk menjalin hubungan jangka panjang dengan orang lain.

Selain itu, kemampuan individu dalam menghadapi suatu permasalahan merupakan hal penting yang harus dimiliki individu untuk survive dalam kehidupannya. Ketika individu tidak memiliki kemampuan tersebut, maka dapat menimbulkan perasaan putus asa, takut, cemas serta ragu dengan kemampuan yang dimilikinya. Individu dituntut untuk dapat mengatasi kemungkinan-kemungkinan yang ada baik dari lingkungan, pekerjaan, karir, maupun akademik. dalam mengatasi kemungkinan-kemungkinan yang ada tersebut, individu memerlukan keyakinan terhadap diri sendiri bahwa individu memiliki kemampuan dalam menyelesaikan permasalahan. Keyakinan tersebut yang akan mendorong individu untuk melakukan usaha terbaik dalam mengatasi suatu permasalahan.

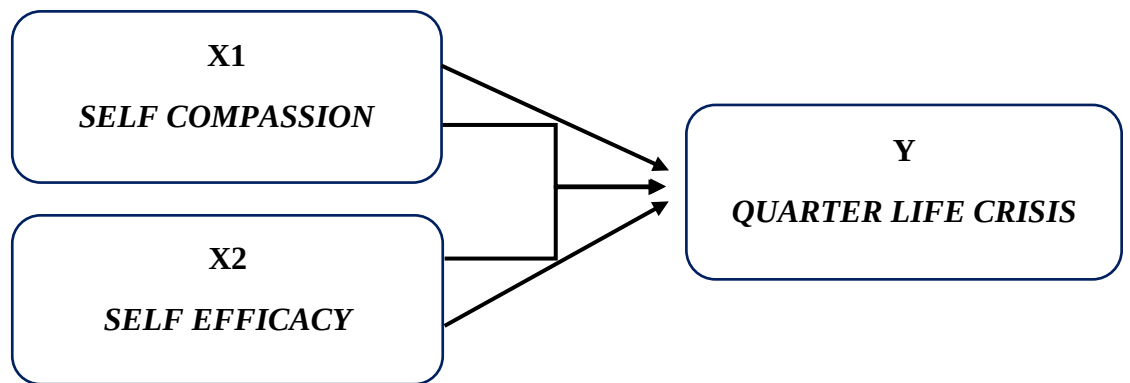
Selanjutnya, keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan dapat membantu individu menetapkan target untuk dirinya sendiri dan selalu merasa siap dengan konsekuensi dari target yang telah ditetapkan. Dalam kehidupan pekerjaan dan karir, individu masih merasa kesulitan untuk menentukan target apa yang akan menjadi tujuan hidupnya. Selain itu, dalam bidang akademik juga memerlukan keyakinan terhadap kemampuan individu untuk mencapai target yang ditetapkan. Keyakinan ini akan menjadi sebuah dorongan individu untuk lebih percaya diri dalam menentukan dan meraih target tersebut. Oleh karena itu, kemampuan ini dapat membantu individu dalam menghadapi situasi sulit dan kebimbangan dalam mengambil keputusan.

Selain itu, keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif membantu individu dalam mempertahankan pola pikir yang positif dengan memberikan dorongan diri, melakukan introspeksi diri

dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar, sehingga memperoleh dukungan dari lingkungannya, sehingga individu dapat meraih masa depan yang diinginkan. Motivasi diri dari seseorang diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal dan memiliki peran dalam memperkirakan langkah-langkah tepat yang akan dilakukan dalam menghadapi suatu permasalahan.

Penelitian ini didukung oleh penelitian dari Muttaqien dan Hidayati (2020:80) yang berjudul “Hubungan *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2015” yang hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *self efficacy* yang tinggi dan *quarter life crisis* yang dialami termasuk dalam kategori sedang, mahasiswa dengan *self efficacy* yang kuat cenderung tidak mengalami masalah kedewasaan yang khusus. Penelitian lain yang sejalan dengan hal tersebut adalah penelitian dari Khaazanatuazzahra (2023:47) dengan judul penelitian “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang” menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Ekonomi UNISSULA Semarang yang mengindikasikan bahwa mahasiswa Fakultas Ekonomi tingkat *quarter life crisis* dapat teratasi dengan meningkatkan *self efficacy*. Oleh karena itu, dalam menghadapi kesulitan individu membutuhkan *self efficacy* agar individu dapat menyelesaikan suatu permasalahan dengan baik. Semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* yang dimiliki individu, semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dihadapi.

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*. Kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi sulit pada fase *quarter life crisis* dengan baik dipengaruhi oleh tingkat *self compassion* dan *self efficacy* yang dimiliki individu.



Gambar 2.1 Pengaruh *Self Compassion* dan *Self Efficacy* terhadap *Quarter Life Crisis*

E. Hipotesis Penelitian

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga
2. Ada pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga
3. Ada pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian atau riset merupakan prosedur ilmiah yang bertujuan untuk mengumpulkan yang kemudian dianalisis untuk mencapai tujuan atau fungsi tertentu (Widiasworo, 2019:8). Penelitian ini menggunakan metode penelitian dengan pendekatan kuantitatif, yaitu jenis penelitian dengan spesifikasi yang jelas seperti teratur, terencana, dan terstruktur mulai dari rencana awal hingga bentuk desain penelitiannya (Widiasworo, 2019:31).

Pada penelitian ini, jenis penelitian yang digunakan adalah kausal komparatif. Penelitian *ex-post-facto* atau juga disebut sebagai kausal komparatif diartikan sebagai penelitian yang mempelajari dan menguji hubungan dari dua variabel atau lebih yang memiliki tujuan untuk mengetahui sebab-akibat yang mungkin terjadi diantara keduanya. Penelitian kausal komparatif memiliki tujuan untuk menguji pengaruh atau sebab akibat dari ketiga variabel yang diteliti yaitu pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik, atribut, objek, kegiatan, atau nilai yang memiliki variasi dan ditentukan oleh peneliti sebagai fokus penelitian yang akan dilakukan, dipelajari, diuji, dan dianalisis untuk mencapai suatu kesimpulan (Widiasworo, 2019:59). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a) Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel *quarter life crisis*.

b) Variabel Independen (X)

Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self compassion* sebagai variabel X1 dan *self efficacy* sebagai variabel X2.

2. Definisi Operasional

a) *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis merupakan suatu kondisi emosional yang dialami oleh individu pada rentang usia 18-29 tahun yang disebabkan oleh perubahan besar sehingga individu merasa kebingungan, kecemasan, dan ketidaksiapan, yang biasanya ditandai dengan perasaan tidak aman, frustrasi terhadap hubungan interpersonal dan dunia pekerjaan, serta kesulitan dalam menentukan tujuan jangka panjang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek diantaranya yaitu cemas, tertekan, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal, kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, terjebak dalam situasi sulit dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Pada penelitian ini, jika individu memperoleh skor yang tinggi dari skala penelitian *quarter life crisis*, dapat diartikan bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh individu juga berada pada kategori tinggi. Sebaliknya, jika individu memperoleh skor rendah, dapat diartikan bahwa *quarter life crisis* yang dialami oleh individu berada pada kategori rendah.

b) *Self Compassion*

Self compassion merupakan suatu kemampuan individu yang memberikan pemahaman dan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi situasi sulit atau ketidaksempurnaan hidup tanpa menghakimi dan mengkritik secara berlebihan, sehingga individu dapat melihat kegagalan dan penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta memberikan dorongan untuk mengatasi kesulitan dengan kedewasaan dan rasa pengertian yang akan memberikan perubahan positif dalam hidup individu. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek diantaranya adalah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Dalam penelitian ini, jika individu memperoleh skor yang tinggi dari skala penelitian *self compassion*, dapat diartikan bahwa *self efficacy* yang dialami oleh individu juga

berada pada kategori tinggi. Sebaliknya, jika individu memperoleh skor rendah, dapat diartikan bahwa *self compassion* yang dialami oleh individu berada pada kategori rendah.

c) *Self Efficacy*

Self efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dan kapasitas dirinya dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta mampu mengendalikan situasi dan tantangan dalam kehidupan individu dengan baik. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek diantaranya yaitu kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah, keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif. Pada penelitian ini, jika individu memperoleh skor yang tinggi dari skala penelitian *self efficacy*, dapat diartikan bahwa *self efficacy* yang dialami oleh individu juga berada pada kategori tinggi. Sebaliknya, jika individu memperoleh skor rendah, dapat diartikan bahwa *self efficacy* yang dialami oleh individu berada pada kategori rendah.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian ini adalah di Kampus 2, Universitas Islam Negeri Salatiga yang beralamat di Jalan Nakula Sadewa 5A No. 9, Kembangarum, Sidomukti, Tegalrejo, Kecamatan Argomulyo, Kota Salatiga, Jawa Tengah 50733.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2024 hingga selesai.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan area generalisasi atau kumpulan dari suatu objek atau subjek yang memiliki jumlah dan karakteristik spesifik yang

telah ditebentukan oleh peneliti sebagai objek penelitian yang kemudian akan dipelajari, diuji, dan disimpulkan hasilnya (Siyoto & Sodik, 2015:63). Sedangkan, menurut Widiaworo (2019:73) populasi adalah sasaran penelitian yang berupa semua objek atau subjek penelitian. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Salatiga Angkatan 2019-2021.

Table 3. 1 Data Mahasiswa Aktif Prodi Sejarah Peradaban Islam

No.	Angkatan	Jumlah Mahasiswa
1.	2019	53
2.	2020	196
3.	2021	151
Total		400

Jumlah populasi dari penelitian ini adalah sebanyak 400 mahasiswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki jumlah dan karakteristik tertentu sesuai dengan yang ditetapkan oleh peneliti (Siyoto & Sodik, 2015:64). Menurut Widiaworo (2019:74) sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki jumlah dan ciri-ciri tertentu. Pada penelitian ini, menggunakan rumus *Slovin* sebagai penentuan jumlah sampel dengan taraf signifikansi 5%, sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah dari sampel

N = jumlah dari populasi

e = taraf signifikansi atau tingkat kesalahan yang digunakan

Berdasarkan rumus *Slovin* tersebut, jumlah populasi dihitung untuk mendapatkan jumlah sampel dengan populasi sebanyak 400 mahasiswa dengan taraf signifikansi 5% (0,05), maka hasil perhitungannya sebagai berikut:

$$n = \frac{400}{1 + 400 (0.05)^2}$$

$$n = \frac{400}{2}$$

$$n = 200$$

Berdasarkan hasil tersebut, maka didapatkan jumlah sampel sebesar 200 mahasiswa yang dijadikan sebagai subjek penelitian yang dilakukan.

3. Teknik Sampling

Menurut Siyoto dan Sodik (2015:65) teknik sampling merupakan metode yang digunakan oleh peneliti untuk memilih sampel dengan tujuan menentukan bagaimana pengambilan sampel sesuai dengan kriteria tertentu yang berkaitan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* jenis *accidental sampling*. Sampling aksidental merupakan suatu teknik untuk pengambilan sampel yang dilakukan secara kebetulan, di mana siapa pun yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti dan secara kebetulan orang tersebut sesuai dengan karakteristik sampel maka dapat dijadikan sebagai sumber data penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan metode atau teknik yang digunakan oleh peneliti yang bertujuan untuk mengumpulkan data yang akan diteliti dalam sebuah penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan teknik skala. Menurut Saifuddin (2022:19) skala merupakan suatu instrumen penelitian atau alat ukur yang digunakan untuk mengetahui tinggi atau rendahnya tingkat variabel atau konstruk yang terdapat dalam diri sampel penelitian. Jenis skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala dengan alternatif empat pilihan jawaban. Dengan skala ini, variabel yang diukur diuraikan menjadi indikator yang digunakan untuk menyusun item-item yang terdiri dari item *favorable* dan item *unfavorable*.

Hidayatullah dan Shadiqi (2020:21) menjelaskan *favorable* adalah pernyataan yang mendukung variabel yang akan diteliti, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan yang menentang variabel yang diteliti. Dalam

skala ini memiliki prosedur penilaian untuk item *favorable* dan *unfavorable* diantaranya adalah sebagai berikut.

Table 3. 2 Kategori Pilihan Item

Kategori Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Skala penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala *Quarter Life Crisis*

Skala *quarter life crisis* digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur seberapa besar individu mengalami *quarter life crisis*. Skala *quarter life crisis* yang digunakan dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Robbins dan Wilner (2001:4-6) diantaranya adalah cemas, tertekan, kekhawatiran terhadap relasi interpersonal, kebimbangan dalam mengambil keputusan, putus asa, terjebak dalam situasi sulit, dan penilaian negatif terhadap diri sendiri. Banyaknya item pada variabel *quarter life crisis* adalah 28 item.

Table 3. 3 Blueprint Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Cemas	Merasa takut akan kegagalan	5	26	4
	Merasa khawatir berlebihan	19	12	
Tertekan	Merasakan tekanan hidup semakin berat	27	6	4
	Merasa yang dicapai tidak sesuai dengan yang diinginkan	13	20	
Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	Memikirkan hubungan dengan orang di sekitar	7	28	4
	Merasa takut ditinggalkan oleh orang sekitar	21	14	

Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Merasa bimbang ketika menentukan pilihan	1	8	4
	Merasa tidak tahu apa yang diinginkan	15	22	
Putus asa	Merasa yang dilakukan adalah sia-sia	23	2	4
	Merasa gagal dalam hidup	9	16	
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	3	24	4
	Merasa tidak ada perubahan dalam hidup	17	10	
Penilaian negatif terhadap diri sendiri	Meragukan kemampuan yang dimiliki	25	4	4
	Menganalisis diri secara berlebihan	11	18	
Total Item		14	14	28

2. Skala *Self Compassion*

Skala *self compassion* digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur seberapa besar *self compassion* yang dimiliki oleh individu. Skala *self compassion* yang digunakan dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003:89-90) diantaranya adalah *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Banyaknya item pada variabel *self compassion* adalah 24 item.

Tabel 3.4 Blueprint Skala *Self Compassion* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self-kindness</i>	Mampu menerima kekurangan diri sendiri	3, 15	9, 21	8
	Peduli dengan diri sendiri	6, 18	12, 24	
<i>Common humanity</i>	Mengakui bahwa ketidaksempurnaan dan kegagalan dialami oleh setiap manusia	1, 13	7, 19	8

	Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami	4, 16	10, 22	
<i>Mindfulness</i>	Menghadapi permasalahan dengan ketenangan	8, 20	2, 14	8
	Melihat permasalahan dengan perspektif yang luas	11, 23	5, 17	
Total Item		12	12	24

3. Skala *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* digunakan sebagai alat ukur untuk mengukur seberapa besar *self efficacy* yang dimiliki oleh individu. Skala *self efficacy* yang digunakan dibuat dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Harianti (2014:88) diantaranya adalah kepercayaan diri, keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah, keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan, dan keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif. Banyaknya item pada variabel *self efficacy* adalah 24 item.

Tabel 3.5 *Blueprint Skala Self Efficacy Sebelum Uji Coba*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kepercayaan diri	Percaya dapat menghadapi situasi sulit	6	10	6
	Percaya mampu untuk menyelesaikan tugas dengan baik	14, 21	2, 17	
Keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi masalah	Mampu mengatasi permasalahan yang muncul	3, 18	15, 22	6
	Mencari solusi untuk permasalahan yang ada	11	7	

Keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan	Mampu mencapai target yang ditetapkan	8, 16	4, 12	6
	Menerima konsekuensi dari target yang telah ditetapkan	23	19	
Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif	Memiliki motivasi	1	24	6
	Keinginan untuk meningkatkan kemampuan	13, 20	5, 9	
Total Item		12	12	24

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah kemampuan suatu alat ukur yang digunakan untuk secara menjalankan fungsinya secara akurat dalam mengukur suatu uji yang dilakukan dalam penelitian, sehingga alat ukur tersebut dapat menghasilkan data yang benar dan dapat dipercaya (Darma, 2021:7). Alat ukur atau instrumen yang baik memiliki dua syarat yang harus dipenuhi diantaranya adalah validitas dan reliabilitas. Pada penelitian, suatu alat ukur diharuskan memenuhi syarat valid sehingga dapat menghasilkan kesimpulan yang jelas dan tidak bias, sesuai dengan seharusnya, dan dapat memberikan informasi dengan tepat yang berkaitan dengan keadaan dari subjek (Siyoto & Sodik, 2015:84). Oleh karena itu, uji validitas dilakukan untuk menilai apakah suatu instrumen atau alat ukur penelitian sah atau tidak. Penelitian ini menggunakan validitas isi yaitu *expert judgment* dengan mengkonsultasikan kepada dosen pembimbing yang ahli dalam bidang psikologi yaitu Ibu Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si dan Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si. Dalam melakukan validitas isi dengan *expert judgment*, maka dosen pembimbing akan memberikan arahan, rekomendasi, saran, penilaian, dan pandangan terkait item yang telah disusun oleh peneliti.

2. Daya Beda Item

Setelah melakukan validitas isi, maka item akan diuji daya beda item dengan korelasi item-total menggunakan SPSS *for windows*. Daya beda item atau daya diskriminasi item merupakan kemampuan suatu item dalam membedakan tingkat atribut psikologis atau konstruk dalam diri setiap responden (Saifuddin, 2020:128). Jika item mencapai koefisien korelasi sebesar $> 0,300$ dengan data pembedanya, maka item dianggap telah memenuhi kriteria psikometrik sebagai bagian dari *test*. Sebaliknya, jika nilai koefisien korelasi sebesar $< 0,300$ dengan data pembedanya, maka item dianggap tidak memenuhi psikometrik sebagai bagian dari *test*.

3. Reliabilitas Alat Ukur

Konsep dalam reliabilitas adalah bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil dari alat ukur yang digunakan bersifat konsisten, terpercaya, serta bebas dari kekeliruan dalam pengukuran (*measurement error*) (Darma, 2021:17). Oleh karena itu, uji reliabilitas bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari alat ukur tersebut dapat dipercaya. Pada penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach's alpha* (α). Uji reliabilitas dilakukan dengan mengevaluasi variabel yang akan digunakan dengan hasil dari nilai koefisien *Cronbach's alpha* (α) dengan taraf signifikan yang digunakan. Item skala penelitian dapat dikatakan reliabel jika memenuhi syarat nilai koefisien *cronbach's alpha* $> 0,60$, sebaliknya jika item skala tidak memenuhi syarat atau nilai koefisien *cronbach's alpha* $< 0,60$ maka item skala penelitian dikatakan tidak reliabel.

4. Hasil Uji Daya Beda Item

a. Quarter Life Crisis

Skala *quarter life crisis* yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 28 item. Setelah melakukan uji daya beda item menggunakan SPSS 25 *for windows* terhadap 30 responden, ditemukan bahwa 20 item memenuhi kriteria nilai korelasi koefisien $> 0,300$, sementara 8 item dinyatakan gugur karena nilai koefisien korelasi $< 0,300$. Berikut

adalah *blueprint* skala *quarter life crisis* setelah dilakukannya uji coba skala.

Tabel 3.6 *Blueprint Skala Quarter Life Crisis Setelah Uji Coba*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Cemas	Merasa takut akan kegagalan	5	26	4
	Merasa khawatir berlebihan	19	12	
Tertekan	Merasakan tekanan hidup semakin berat	27	6*	2
	Merasa yang dicapai tidak sesuai dengan yang diinginkan	13*	20	
Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	Memikirkan hubungan dengan orang di sekitar	7	28*	2
	Merasa takut ditinggalkan oleh orang sekitar	21	14*	
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Merasa bimbang ketika menentukan pilihan	1*	8*	2
	Merasa tidak tahu apa yang diinginkan	15	22	
Putus asa	Merasa yang dilakukan adalah sia-sia	23	2*	3
	Merasa gagal dalam hidup	9	16	
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	3	24	3
	Merasa tidak ada perubahan dalam hidup	17	10*	
Penilaian negatif terhadap diri sendiri	Meragukan kemampuan yang dimiliki	25	4	4
	Menganalisis diri secara berlebihan	11	18	
Total Item		12	8	20

(Catatan: item dengan tanda * merupakan item yang gugur)

b. *Self Compassion*

Skala *self compassion* yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 24 item. Setelah melakukan uji daya beda item menggunakan

SPSS 25 *for windows* terhadap 30 responden, ditemukan bahwa 15 item memenuhi kriteria nilai koefisien korelasi $> 0,300$, sementara 9 item dinyatakan gugur karena nilai koefisien korelasi $< 0,300$. Berikut adalah *blueprint* skala *self compassion* setelah dilakukannya uji coba skala.

Tabel 3.7 *Blueprint Skala Self Compassion Setelah Uji Coba*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self-kindness</i>	Mampu menerima kekurangan diri sendiri	3*, 15*	9, 21	6
	Peduli dengan diri sendiri	6, 18	12, 24	
<i>Common humanity</i>	Mengakui bahwa ketidaksempurnaan dan kegagalan dialami oleh setiap manusia	1*, 13*	7, 19*	3
	Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami	4*, 16*	10, 22	
<i>Mindfulness</i>	Menghadapi permasalahan dengan ketenangan	8, 20*	2, 14	6
	Melihat permasalahan dengan perspektif yang luas	11*, 23	5, 17	
Total Item		4	11	15

(Catatan: item dengan tanda * merupakan item yang gugur)

c. *Self Efficacy*

Skala *self efficacy* yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 24 item. Setelah melakukan uji daya beda item menggunakan SPSS 25 *for windows* terhadap 30 responden, ditemukan bahwa 17 item memenuhi kriteria nilai koefisien korelasi $> 0,300$, sementara 7 item dinyatakan gugur karena nilai koefisien korelasi $< 0,300$. Berikut adalah *blueprint* skala *self efficacy* setelah dilakukannya uji coba skala.

Tabel 3.8 *Blueprint Skala Self Efficacy Setelah Uji Coba*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kepercayaan diri	Percaya dapat menghadapi situasi sulit	6	10	6

	Percaya mampu untuk menyelesaikan tugas dengan baik	14, 21	2, 17	
Keyakinan akan kemampuan dalam menghadapi masalah	Mampu mengatasi permasalahan yang muncul	3*, 18*	15*, 22	3
	Mencari solusi untuk permasalahan yang ada	11	7	
Keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan	Mampu mencapai target yang ditetapkan	8*, 16	4, 12	5
	Menerima konsekuensi dari target yang telah ditetapkan	23	19	
Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif	Memiliki motivasi	1*	24	3
	Keinginan untuk meningkatkan kemampuan	13, 20*	5, 9*	
Total Item		7	10	17

(Catatan: item dengan tanda * merupakan item yang gugur)

5. Hasil Uji Reliabilitas

a. Quarter Life Crisis

Berikut tabel dibawah adalah hasil uji reliabilitas pada skala *quarter life crisis*.

Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis* Sebelum Seleksi Item

Reliability Statistic	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,867	28

Dari hasil uji reliabilitas skala *quarter life crisis* sebelum seleksi item menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,867 > 0,60.

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Quarter Life Crisis* Setelah Seleksi Item

Reliability Statistic	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,885	20

Dari hasil uji reliabilitas skala *quarter life crisis* yang dilakukan setelah seleksi item menunjukkan bahwa nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar $0,885 > 0,60$. Karena nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,60, maka dinyatakan reliabel.

b. *Self Compassion*

Berikut tabel di bawah adalah hasil uji reliabilitas pada skala *self compassion*.

Tabel 3.11 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion*

Sebelum Seleksi Item

Reliability Statistic	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,846	24

Dari hasil uji reliabilitas skala *self compassion* sebelum seleksi item menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,846 > 0,60$.

Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Compassion* Setelah Seleksi Item

Reliability Statistic	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,873	15

Dari hasil uji reliabilitas skala *self compassion* setelah dilakukan seleksi item menunjukkan bahwa nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar $0,873 > 0,60$. Karena nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,60, maka dinyatakan reliabel.

c. *Self Efficacy*

Berikut tabel di bawah adalah hasil uji reliabilitas pada skala *self efficacy*.

Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Efficacy* Sebelum Seleksi Item

<i>Reliability Statistic</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,845	24

Dari hasil uji reliabilitas skala *self efficacy* sebelum seleksi item menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $0,845 > 0,60$.

Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas Skala *Self Efficacy* Setelah Seleksi Item

<i>Reliability Statistic</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
,873	15

Dari hasil uji reliabilitas skala *self efficacy* setelah dilakukan seleksi item menunjukkan bahwa nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar $0,873 > 0,60$. Karena nilai koefisien reliabilitas lebih dari 0,60, maka dinyatakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian dari langkah-langkah penelitian yang diartikan sebagai upaya dalam penelitian dengan bertujuan untuk mengolah data yang diperoleh dari pengambilan data secara statistika sehingga memperoleh jawaban untuk menjawab rumusan penelitian yang disusun sebelumnya (Widiasworo, 2019:99). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik analisis data yaitu regresi linear berganda dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 *for windows*. Adapun uji yang dilakukan adalah uji asumsi dan uji hipotesis sebagai berikut.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah populasi telah tepat dimodelkan dan mengikuti distribusi normal, serta untuk mengestimasi seberapa besar kemungkinan variabel acak yang mendasarinya terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov*. Jika dari uji statistik menunjukkan nilai lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka data dianggap terdistribusi normal, sebaliknya jika nilai yang diperoleh kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) maka data dianggap tidak terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Linearitas adalah suatu kondisi dalam penelitian di mana hubungan antara variabel dependen dan variabel independen bersifat langsung atau lurus dalam rentang tertentu dari fungsi variabel tersebut (Santoso, 2010:52). Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan aplikasi SPSS dengan menggunakan Uji Linearitas (*test for linearity*) dengan taraf signifikan 0,05. Oleh karena itu, kedua variabel dapat dianggap memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi pada *linearity* $< 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $> 0,05$. Sebaliknya, jika nilai signifikansi pada *linearity* $> 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $< 0,05$, maka kedua variabel tidak menunjukkan hubungan linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui bahwa variabel independen terbebas dari korelasi yang signifikan antar variabel independen. Dalam model regresi berganda yang baik seharusnya tidak terdapat hubungan antar variabel yang signifikan, sehingga uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui antar variabel terbebas dari korelasi yang signifikan. Dalam menentukan ada atau tidaknya multikolinearitas antar variabel independen, dapat diketahui jika *Varian Inflation Factor* lebih dari nilai 10 ($VIF > 10$) dengan *tolerance* $< 0,01$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat

gejala multikolinearitas. Sebaliknya, jika *Varian Inflation Factor* kurang dari 10 ($VIF < 10$) dengan *tolerance* $> 0,01$ maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan metode analisis regresi linier berganda. Metode ini bertujuan untuk menilai pengaruh linier dari variabel-variabel independen terhadap variabel dependen (Suyono, 2018:99). Analisis regresi linier berganda dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 *for windows*. Uji statistik ini dilakukan untuk menentukan signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan ketentuan nilai signifikan $< 0,05$, maka bermakna bahwa hipotesis penelitian diterima. Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka bermakna bahwa hipotesis ditolak.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

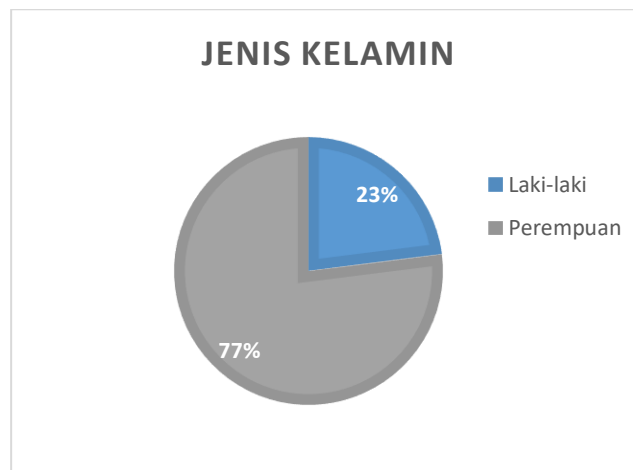
A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif program studi Sejarah Peradaban Islam di Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Salatiga angkatan 2019-2021. Populasi penelitian ini berjumlah 400 mahasiswa aktif, dan jumlah sampel yang diambil dengan dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat signifikansi 5% yaitu sebanyak 200 mahasiswa. Berikut adalah deskripsi data *quarter life crisis*, *self compassion*, dan *self efficacy*.

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

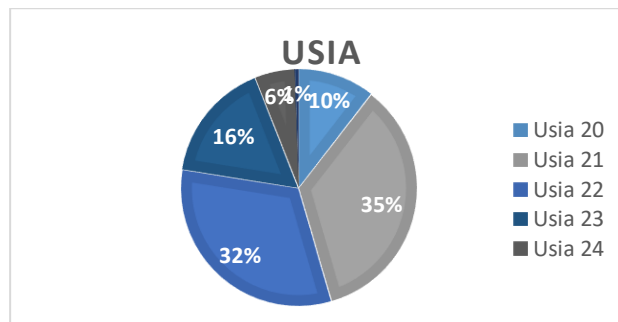
Gambar 4.1 Persentase Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin



Berdasarkan gambar diagram di atas, menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian yang berpartisipasi berdasarkan jenis kelamin adalah mahasiswa perempuan sebesar 77% atau 154 mahasiswa. Sedangkan mahasiswa laki-laki sebesar 23% atau sebanyak 46 mahasiswa.

b. Berdasarkan Usia

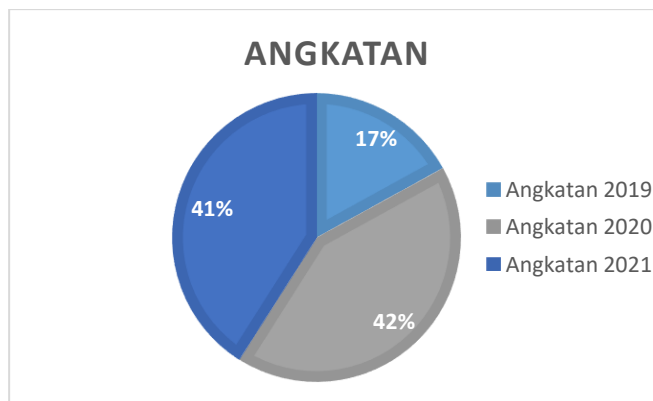
Gambar 4.2 Persentase Subjek Berdasarkan Usia



Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian yang berpartisipasi berdasarkan usia adalah mahasiswa berusia 21 tahun sebesar 35% atau sebanyak 70 mahasiswa. Selanjutnya usia 20 tahun sebesar 10% atau 21 mahasiswa, usia 22 tahun sebesar 32% atau 64 mahasiswa, usia 23 tahun sebesar 16% atau 33 mahasiswa, usia 24 tahun atau 11 mahasiswa dan usia 25 tahun sebesar 1% atau 1 mahasiswa.

c. Berdasarkan Angkatan

Gambar 4.3 Persentase Subjek Berdasarkan Angkatan



Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa subjek penelitian terdiri dari angkatan 2019, 2020, dan 2021. Berdasarkan diagram tersebut, mayoritas subjek penelitian berasal dari angkatan 2020 yaitu sebesar 42% atau sebanyak 84 mahasiswa. Selanjutnya, subjek penelitian berasal dari angkatan 2019 sebesar 17% atau sebanyak 34 mahasiswa dan angkatan 2021 sebesar 41% atau sebanyak 82 mahasiswa.

d. Hasil Uji Deskriptif

Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif

<i>Descriptive Statistics</i>					
	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>Quarter Life Crisis</i>	200	21	73	45,60	11,588
<i>Self Compassion</i>	200	23	57	42,67	7,397
<i>Self Efficacy</i>	200	23	68	49,96	8,670
<i>Valid N (listwise)</i>	200				

Berdasarkan tabel hasil uji deskriptif di atas menunjukkan bahwa variabel *quarter life crisis* memiliki nilai minimum 21 dan nilai maksimum 73 dengan rata-rata 45,60 dan *standart deviation* sebesar 11,588. Variabel *self compassion* menunjukkan bahwa nilai minimum 23 dan nilai maksimum 57 dengan rata-rata 42,67 dan *standart deviation* sebesar 7,397. Sementara itu, variabel *self efficacy* memiliki nilai minimum 23 dan nilai maksimum 68 dengan rata-rata 49,96 dan *standart deviation* sebesar 8,670.

2. Kategorisasi Variabel Penelitian

a. Kategorisasi Variabel *Quarter Life Crisis*

Tabel 4.2 Kategori Skor *Quarter Life Crisis*

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 34,012$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$34,012 \leq X < 57,188$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 57,188$

Berdasarkan kategori yang telah disusun yang digunakan untuk menentukan kategori *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga angkatan 2019-2021. Jika skor yang didapat oleh subjek $< 34,012$, maka subjek akan dikategorikan memiliki tingkat *quarter life crisis* yang rendah. Jika skor yang didapatkan berada di antaras $34,012 - 57,188$, subjek akan dikategorikan memiliki tingkat *quarter life crisis* sedang. Selanjutnya, jika skor subjek $\geq 57,188$, subjek akan dikategorikan memiliki tingkat

quarter life crisis yang tinggi. Berikut adalah hasil dari perhitungan pada subjek penelitian.

Tabel 4.3 Distribusi Variabel *Quarter Life Crisis*

Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Rendah	45	22,5	22,5	22,5
	Sedang	119	59,5	59,5	82,0
	Tinggi	36	18,0	18,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga terdapat tiga kategorisasi. Kategori sedang yang di antara 34,012 – 57,188 sebesar 59,5% dari total sampel atau sebanyak 119 mahasiswa. Kategori rendah yang kurang dari 34,012 sebesar 22,5% dari total sampel atau sebanyak 45 mahasiswa. Adapun kategori tinggi yang lebih dari 57,188 sebesar 18% dari total sampel atau sebanyak 36 mahasiswa.

Berdasarkan tabel frekuensi di atas, dapat dinyatakan bahwa tingkat *quarter life crisis* yang dimiliki oleh mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga memiliki kategori skor sedang sebesar 59,5%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga memiliki tingkat *quarter life crisis* yang sedang.

b. Kategorisasi Variabel *Self Compassion*

Tabel 4.4 Kategori Skor *Self Compassion*

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 35,273$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$35,273 \leq X < 50,067$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 50,067$

Berdasarkan kategori yang telah disusun yang digunakan untuk menentukan kategori *self compassion* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga angkatan 2019-2021. Jika skor

yang didapat oleh subjek $< 35,273$, maka subjek akan dikategorikan memiliki tingkat *self compassion* yang rendah. Jika skor yang didapatkan berada di antara $35,273 - 50,067$, subjek akan dikategorikan memiliki tingkat *self compassion* sedang. Selanjutnya, jika skor subjek $\geq 50,067$, subjek akan dikategorikan memiliki tingkat *self compassion* yang tinggi. Berikut adalah hasil dari perhitungan pada subjek penelitian.

Tabel 4.5 Distribusi Variabel *Self Compassion*

Kategorisasi *Self Compassion*

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Rendah	34	17,0	17,0	17,0
	Sedang	136	68,0	68,0	85,0
	Tinggi	30	15,0	15,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat *self compassion* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga terdapat tiga kategorisasi. Kategori sedang yang memiliki skor di antara $35,273 - 50,067$ sebesar 68% dari total sampel atau 136 mahasiswa. Adapun kategori rendah dengan skor kurang dari $35,273$ sebesar 17% dari total sampel atau 34 mahasiswa. Kategori tinggi yang memiliki skor lebih dari $50,067$ sebesar 15% dari total sampel atau sebanyak 30 mahasiswa.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa tingkat *self compassion* yang dimiliki mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga termasuk pada kategori sedang sebesar 68%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga memiliki tingkat *self compassion* sedang.

c. Kategorisasi Variabel *Self Efficacy*

Tabel 4.6 Kategori Skor *Self Efficacy*

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 41,29$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$41,29 \leq X < 58,63$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 58,63$

Berdasarkan kategori yang telah disusun yang digunakan untuk menentukan kategori *self efficacy* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga angkatan 2019-2021. Jika skor yang didapat oleh subjek $< 41,29$, maka subjek akan dikategorikan memiliki tingkat *self efficacy* yang rendah. Jika skor yang didapatkan berada di antaras $41,29 - 58,63$, subjek akan dikategorikan memiliki tingkat *self efficacy* sedang. Selanjutnya, jika skor subjek $\geq 58,63$, subjek akan dikategorikan memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi. Berikut adalah hasil dari perhitungan pada subjek penelitian.

Tabel 4.7 Distribusi Variabel *Self Efficacy*

Kategorisasi *Self Efficacy*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	32	16,0	16,0	16,0
	Sedang	140	70,0	70,0	86,0
	Tinggi	28	14,0	14,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa tingkat *self efficacy* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga terdapat tiga kategorisasi. Kategori sedang dengan skor lebih dari $41,29 - 58,63$ sebesar 70% dari total sampel atau 140 mahasiswa. Kategori rendah yang memiliki skor kurang dari $41,29$ sebesar 16% dari total sampel atau sebanyak 32 mahasiswa. Adapun kategori yang memiliki skor tinggi lebih dari $58,63$ sebesar 14% dari total sampel atau sebanyak 28 mahasiswa.

Berdasarkan hasil tersebut, dapat dinyatakan bahwa tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga termasuk kategori sedang sebesar 70%.

Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam memiliki *self efficacy* yang sedang.

3. Hasil Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah populasi telah tepat dimodelkan dan mengikuti distribusi normal, serta untuk mengestimasi seberapa besar kemungkinan variabel acak yang mendasarinya terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS *for windows* dengan teknik *one sample Kolmogorov Smirnov*. Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka data berdistribusi normal, sebaliknya jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		200
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	,0000000
	<i>Std. Deviation</i>	,03154119
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,063
	<i>Positive</i>	,063
	<i>Negative</i>	-,057
<i>Test Statistic</i>		,063
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		,051 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, menunjukkan nilai signifikansi (*Asymp.sig*) sebesar $0,051 > 0,05$. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa data residual pada penelitian ini terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah suatu uji dalam penelitian untuk memahami di mana hubungan antara variabel dependen dan variabel independen bersifat langsung atau lurus dalam rentang tertentu dari fungsi variabel

tersebut. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan SPSS *for windows*. Dikatakan antar variabel dependen dengan variabel independen memiliki hubungan linear jika nilai signifikansi pada *linearity* < 0,05 dengan nilai *deviation from linearity* > 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi pada *linearity* < 0,05 dengan nilai *deviation from linearity* < 0,05 maka antar variabel tidak memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Variabel *Self Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Self Compassion	Between Groups	(Combined)	21343,726	34	627,757	19,258	,000
		Linearity	20320,360	1	20320,360	623,385	,000
		Deviation from Linearity	1023,365	33	31,011	,951	,549
	Within Groups		5378,469	165	32,597		
	Total		26722,195	199			

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *linearity* adalah 0,000 < 0,05 dan nilai *deviation from linearity* 0,549 > 0,05 yang berarti variabel *quarter life crisis* dengan *self compassion* memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Variabel *Self Efficacy* Terhadap *Quarter Life Crisis*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	17660,331	37	477,306	8,533	,000
		Linearity	16477,564	1	16477,564	294,571	,000
		Deviation from Linearity	1182,766	36	32,855	,587	,969
	Within Groups		9061,864	162	55,937		
	Total		26722,195	199			

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *linearity* adalah 0,000 < 0,05 dan nilai *deviation from linearity*

0,969 > 0,05 yang berarti variabel *quarter life crisis* dengan *self efficacy* memiliki hubungan yang linear.

Tabel 4.11 Kesimpulan Uji Linearitas

No	Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Keterangan
1.	<i>Self Compassion</i>	0,000	0,549	<i>Linear</i>
2.	<i>Self Efficacy</i>	0,000	0,969	<i>Linear</i>

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui bahwa variabel independen terbebas dari korelasi yang signifikan antar variabel independen. Jika nilai *Varian Inflation Factor* lebih dari nilai 10 ($VIF > 10$) dengan *tolerance* < 0,01 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat gejala multikolinearitas. Sebaliknya, jika nilai *Varian Inflation Factor* kurang dari 10 ($VIF < 10$) dengan *tolerance* > 0,01 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antar variabel independen. Berdasarkan hasil uji multikolinearitas yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa nilai *tolerance* pada variabel independen adalah $0,345 > 0,01$ dengan $VIF\ 2,900 < 10$. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tidak ada indikasi multikolinearitas antar variabel independen.

4. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini dengan menggunakan metode analisis regresi linier berganda. Uji regresi linier berganda dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25 *for windows*. Uji statistik ini dilakukan untuk menentukan signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan ketentuan nilai signifikan < 0,05, maka bermakna bahwa hipotesis penelitian diterima. Jika nilai signifikan > 0,05, maka bermakna bahwa hipotesis ditolak. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. *Self compassion* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga

2. *Self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga
3. *Self compassion* dan *self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga

Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Koefisien

<i>Coefficients^a</i>						
<i>Model</i>		<i>Unstandardized Coefficients</i>		<i>Standardized Coefficients</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
		<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>		
1	<i>(Constant)</i>	106,811	2,386		44,766	,000
	<i>Self Compassion</i>	-1,074	,089	-,686	-12,013	,000
	<i>Self Efficacy</i>	-,308	,076	-,230	-4,036	,000

a. *Dependent Variable: Quarter Life Crisis*

Berdasarkan tabel di atas, dapat menunjukkan bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini dibuktikan dari hasil *p-value (sig.) self compassion* adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya, secara signifikan *self compassion* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga. Selanjutnya, berdasarkan tabel tersebut, menunjukkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini dibuktikan dari hasil *p-value (sig.) self efficacy* adalah sebesar $0,000 < 0,05$. Artinya, secara signifikan *self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga.

Berdasarkan dari tabel hasil uji hipotesis yang dilakukan secara parsial, maka memperoleh persamaan uji regresi linier berganda, sebagai berikut:

$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$	<i>Quarter Life Crisis</i> = 106,811 – 1,074 (<i>Self Compassion</i>) – 0,308 (<i>Self Efficacy</i>)
--	--

Dilihat dari persamaan regresi di atas, menunjukkan bahwa nilai konstanta *quarter life crisis* adalah sebesar 106,811. Nilai koefisien regresi

dari *self compassion* sebesar -1,074, yang menunjukkan bahwa setiap satu satuan *self compassion* akan memberikan pengaruh penurunan sebesar 1,074 terhadap *quarter life crisis*. Maka, dapat diartikan bahwa secara signifikan *self compassion* berpengaruh terhadap *quarter life crisis*, di mana semakin tinggi penerapan *self compassion* maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

Nilai koefisien regresi dari *self efficacy* adalah sebesar -0,308, yang menunjukkan bahwa setiap satu satuan *self efficacy* maka akan memberikan pengaruh penurunan sebesar 0,308 terhadap *quarter life crisis*. Maka, dapat diartikan bahwa secara signifikan antara *self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis*, semakin tinggi penerapan *self efficacy* maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

Penelitian ini juga menguji pengaruh pada variabel *self compassion* (X1) dan *self efficacy* (X2) terhadap *quarter life crisis*. Tabel berikut menunjukkan hasil uji hipotesis secara simultan antara variabel independen dan variabel dependen, sebagai berikut:

Tabel 4.13 Hasil Uji Hipotesis ANOVA

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20809,168	2	10404,584	346,642	,000 ^b
	Residual	5913,027	197	30,015		
	Total	26722,195	199			

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Self Compassion

Berdasarkan tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai p (*sig.*) sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Dari hasil uji hipotesis secara simultan, maka secara signifikansi *self efficacy* dan *self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga.

Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,882 ^a	,779	,776	5,479

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Self Compassion

b. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

Dari tabel di atas, menunjukkan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,776 atau 77,6%. Hal ini dapat dimaknai bahwa *self compassion* dan *self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 77,6% terhadap tingkat *quarter life crisis*. Sementara itu, 22,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima. Artinya, secara signifikan *self compassion* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Salatiga. Selanjutnya, hipotesis kedua yang diajukan dapat diterima. Artinya, secara signifikan *self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Salatiga. Hipotesis ketiga yang diajukan dapat diterima. Artinya, secara signifikan *self compassion* dan *self efficacy* berpengaruh terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Salatiga.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh dari *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Salatiga. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 200 mahasiswa. Mayoritas dari subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin adalah mahasiswa perempuan dengan total 154 mahasiswa, sedangkan subjek laki-laki sebanyak 46 mahasiswa. Subjek penelitian berusia antara 20-25 tahun dengan mayoritas subjek berusia 21 tahun. Penelitian ini

dilakukan pada mahasiswa aktif program studi Sejarah Peradaban Islam angkatan 2019-2021.

Hipotesis pertama mendapatkan hasil uji hipotesis secara parsial yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah $0,000 > 0,05$ yang bermakna bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *self compassion* (X1) berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis* (Y) pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel *self compassion* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Salatiga bahwa 136 mahasiswa (68%) tergolong dalam kategori sedang, 34 mahasiswa (17%) tergolong dalam kategori rendah, dan 30 mahasiswa (15%) tergolong dalam kategori tinggi. Maka, berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam disimpulkan bahwa sebagian besar memiliki tingkat *self compassion* yang sedang. Hal ini dikarenakan tidak semua individu memiliki kemampuan dalam memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri, memiliki perasaan yang sama dengan orang lain, dan berpikiran terbuka dengan baik. Sebagian besar individu memiliki tingkat *self compassion* yang sedang. Dengan ini, diharapkan individu mampu meningkatkan *self compassion* dengan memberikan perhatian, mengenali diri secara mendalam, dan berpikiran terbuka, sehingga individu mampu mengatasi kesulitan yang sedang dihadapi.

Penelitian ini didukung dengan hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Legi (2023:43) dengan hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan *self compassion* dan *quarter life crisis* pada *freshgraduate*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadanti (2023:68) yang menunjukkan hasil *self compassion* mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri angkatan 2019 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Penelitian lain juga mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Aini

(2023:81-82) yang mendapatkan hasil bahwa nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$, maknanya terdapat pengaruh yang signifikan antara *self compassion* terhadap *quarter life crisis* yang dialami oleh KSR PMI Unit Markas Kota Serang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Praptomojati (2021) dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* berperan terhadap *quarter life crisis* dengan kontribusi sebesar 27,2%, yang diartikan bahwa *self compassion* secara signifikan mempengaruhi *quarter life crisis*.

Strategi coping yang dilakukan individu dalam menghadapi sitausi sulit yang dialami dalam kehidupan salah satunya dapat diatasi dengan menerapkan *self compassion* (Zuhriyah, 2021:71). *Self compassion* diperlukan dalam menghadapi *quarter life crisis*. Hal ini dikarenakan *self compassion* akan memberikan dampak positif terhadap diri sendiri dalam menghadapi sesuatu yang sedang terjadi. Pada masa dewasa awal yang sedang dilalui, individu akan menghadapi situasi-situasi yang tidak pasti dalam kehidupannya. Oleh karena itu, individu memerlukan sebuah dorongan sehingga individu dapat melalui situasi tidak terduga dengan baik yang berupa welas asih terhadap diri sendiri.

Self-kindness yang merupakan bagian dari *self compassion* memberikan kasih sayang serta memberi kebaikan dan memahami diri sendiri daripada mengevaluasi diri secara berlebihan dengan menghakimi dan mengkritik diri sendiri (Neff, 2003:89-90). Dengan memiliki *self-kindness* individu mampu mengelola stres menjadi energi positif yang akan memberikan dorongan kepada individu untuk mencari solusi dalam menghadapi *quarter life crisis* dalam hidupnya. Melalui pengelolaan energi negatif menjadi energi positif pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam dapat mengurangi perasaan cemas, tertekan, putus asa, dan penilaian negatif terhadap diri secara berlebihan yang sedang dialami oleh mahasiswa. Selain itu, individu perlu memberi kasih sayang terhadap diri sendiri dengan memahami pentingnya memberikan kepedulian dan kebaikan lain untuk diri sendiri serta individu dapat menyadari pentingnya

untuk menerima kekurangan dan memaafkan kesalahan ataupun kegagalan dari diri sendiri (Nabila, 2020:25)

Selanjutnya, *common humanity* kemampuan seseorang dalam memandang suatu kelemahan dan ketidaksempurnaan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang sudah ditentukan daripada melihatnya sebagai hal yang membuat individu akan merasa sendirian (Neff, 2003:89-90). Individu yang memiliki rasa kemanusiaan yang menjadi salah satu unsur *self compassion* dapat membantu seseorang dalam menghadapi situasi yang sulit sehingga individu mampu melewati dan menemukan jalan keluar untuk mengatasi kebimbangannya dalam mengambil keputusan.

Unsur *mindfulness* dalam *self compassion* membantu individu dalam secara sadar menahan pikiran serta perasaan menyakitkan individu dengan seimbang daripada menafsirkannya secara berlebihan (Neff, 2003:89-90). *Mindfulness* memiliki prinsip bahwa dengan lebih memperhatikan dan memiliki kesadaran, serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari maka dapat membantu individu untuk mengatasi masalah yang ada (Aini, 2020:212). Ketika individu menghadapi suatu permasalahan, individu cenderung merasakan emosi yang berlebihan dan menjadi sensitif yang dikarenakan memikirkan banyak hal sekaligus. *Mindfulness* dapat memberikan kemungkinan pada individu untuk bersikap secara objektif tanpa bereaksi berlebihan seperti perasaan khawatir terhadap relasi interpersonal maupun khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi serta membuat individu terfokus pada diri dan pikirannya saat ini (Nabila, 2020:25).

Berdasarkan pemaparan mengenai hipotesis pertama, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini dapat diterima, yakni secara signifikan terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* pada seseorang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* pada seseorang, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya.

Selanjutnya, **hipotesis kedua** mendapat hasil uji hipotesis secara parsial yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang bermakna bahwa hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* (X2) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* (Y) pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi variabel *self efficacy* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Salatiga bahwa 140 mahasiswa (70%) termasuk dalam kategori sedang, 32 mahasiswa (16%) termasuk dalam kategori rendah, dan 28 mahasiswa (14%) termasuk dalam kategori tinggi. Maka, berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa prodi Sejarah Peradaban Islam memiliki tingkat *self efficacy* yang sedang. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kurangnya pengalaman individu dalam suatu hal, dukungan sosial yang kurang, pengalaman gagal sebelumnya, keyakinan yang negatif, persepsi diri yang negatif, sehingga individu masih belum dapat berkembang dengan baik. Sebagian besar mahasiswa memiliki *self efficacy* yang sedang, dengan ini diharapkan bahwa individu dapat meningkatkan *self efficacy* dengan mengembangkan kemampuan berdasarkan aspek-aspek *self efficacy* sehingga individu dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

Penelitian ini didukung dengan hasil studi penelitian yang dilakukan oleh Sari (2022:85-86) dengan hasil dari penelitian tersebut adalah *self efficacy* dengan *quarter life crisis* secara signifikan memiliki hubungan negatif. Penelitian serupa oleh Gendolang dan Ambarwati (2023:260-261) secara sederhana menunjukkan hasil bahwa secara signifikan terdapat hubungan negatif *self efficacy* dengan *quarter life crisis*. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Khaazanatuazzahra (2023:43) yaitu ditemukan adanya hubungan negatif antara tingkat keyakinan diri dan krisis pada tahap paruh hidup pada mahasiswa tingkat akhir. Sementara itu, penelitian ini juga selaras dengan penelitian oleh Wulandari dkk. (2024:217-218) mendapatkan bahwa terdapat korelasi negatif antara *self*

efficacy dan *quarter life crisis* yang menunjukkan *self efficacy* menjadi faktor penting dalam terjadinya *quarter life crisis*. Temuan lain juga oleh Sativa (2024:91) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo.

Self efficacy adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menghadapi dan mengatasi berbagai situasi yang terjadi dalam hidup (Bandura, 1997:10). Efikasi diri yang baik dapat membantu individu dalam mengukur tingkat kemampuan yang ada dalam diri individu, sehingga individu mampu untuk mengetahui batasan kemampuan dirinya, dapat menangani tantangan yang dihadapi dan dalam menetapkan target yang ingin diraih, serta mampu menumbuhkan motivasi untuk menyelesaikan tugas yang tengah dihadapi (Fahira dkk., 2023:965). Setiap individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan memiliki kemampuan untuk mengidentifikasi dan mengambil langkah yang tepat saat menghadapi tantangan selama mengalami *quarter life crisis* (Cahyani, 2022:65-67). Sedangkan individu dengan kecenderungan efikasi diri yang kurang, dapat mempengaruhi perilaku atau tindakan yang dilakukan dalam mengerjakan tugas (Bukhori & Darmu'in, 2019:203). Oleh karena itu, dalam menghadapi suatu krisis atau permasalahan dibutuhkan dorongan keyakinan dalam diri untuk melewati dan mengatasi situasi yang muncul.

Rasa mampu yang dimiliki oleh individu dengan menunjukkan berbagai upaya yang positif dalam kepercayaan diri individu untuk menghadapi kebingungan dan mengontrol diri agar tetap stabil dalam menghadapi suatu masalah (Khaazanatuzzahra, 2023:44). Individu dengan kepercayaan diri yang baik dapat mengerti perasaan dan tindakan yang dilakukan, serta memiliki keberanian untuk menjadi diri sendiri tanpa memperdulikan pandangan maupun validasi dari orang lain, sehingga individu dapat menghadapi krisis-krisis yang terjadi dalam kehidupannya (Wulandari & Suarya, 2023:329). Dengan adanya kepercayaan diri, individu percaya bahwa dirinya dapat menyelesaikan tugas dengan baik.

Self efficacy berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi suatu permasalahan. Ketika individu merasa tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi suatu permasalahan, maka dapat menimbulkan perasaan putus asa, takut, cemas, serta ragu dengan kemampuan yang dimiliki (Wulandari, 2024:217). Hal ini menyebabkan individu kesulitan dalam menghadapi situasi sulit, sehingga hal tersebut akan menjadi peluang kegagalan individu dalam menghadapi permasalahan tersebut. Dengan memiliki keyakinan terhadap diri sendiri dalam menghadapi situasi sulit, dapat membantu individu berpikir secara positif dan menemukan solusi untuk mengatasi permasalahan yang sedang dialami.

Individu yang memiliki *self efficacy* yang baik akan membuat target untuk dirinya sendiri dan selalu merasa siap dengan konsekuensi dari target yang telah ditetapkan. Setelah mencapai target tersebut, individu akan menentukan target selanjutnya dengan standar yang lebih tinggi dari target sebelumnya. Individu dengan *self efficacy* yang kuat, akan melakukan penilaian terhadap situasi sekitar dan mengalokasikan waktu dan usahanya untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi (Afnan dkk., 2020:27). Namun, jika individu dengan *self efficacy* yang rendah, maka akan merasakan pesimis sehingga individu kesulitan dalam menentukan target dan berpeluang mengalami kegagalan (Harianti, 2014:88).

Self efficacy membantu individu dalam mempertahankan pola pikir yang positif, memberikan dorongan diri, melakukan introspeksi diri dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar sehingga memperoleh dukungan dari lingkungannya, maka individu dapat meraih masa depan yang baik (Muttaqien & Hidayati, 2020:82). Motivasi diperlukan dalam menghadapi suatu krisis sebagai dasar untuk meraih hasil yang maksimal. Selain itu, motivasi juga diperlukan dalam menghadapi suatu permasalahan sebagai dorongan dalam diri untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi. Oleh karena itu, motivasi diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal dan berperan memperkirakan langkah-langkah yang dapat dilakukan dalam menghadapi permasalahan.

Berdasarkan pemaparan mengenai hipotesis kedua, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini dapat diterima, yakni secara signifikan terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self efficacy* yang dimiliki seseorang, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self efficacy* yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialaminya.

Selanjutnya, **hipotesis ketiga** mendapatkan hasil hipotesis secara simultan, menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah $0,000 < 0,05$. Hal ini berarti *self compassion* dan *self efficacy* secara bersamaan memberikan pengaruh pada tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga. Dengan demikian, hipotesis ketiga yang diajukan dapat diterima. Artinya, semakin tinggi *self compassion* dan *self efficacy* maka akan semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Sebaliknya, semakin rendah *self compassion* dan *self efficacy* maka akan semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*.

Berdasarkan hasil dari nilai *Adjusted R Square* pada tabel *model Summary* sebesar 0,776 atau 77,6% yang bermakna bahwa *self compassion* dan *self efficacy* memiliki kontribusi pada tingkat *quarter life crisis* sebesar 77,6% sedangkan 22,4% dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang mempengaruhi *quarter life crisis* terdiri dari faktor internal dan faktor eksternal. Arnett (2004:8-17) mengemukakan faktor internal yang mempengaruhi *quarter life crisis* yaitu *identity exploration*, *instability*, *self-focus*, *feeling in-between*, dan *possibilities*. Sedangkan Veda dan Rahayu, (2023:64) mengemukakan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* diantaranya adalah faktor lingkungan, kehidupan pekerjaan dan karier, dan tantangan di bidang akademik.

Berdasarkan hasil persamaan regresi linear, didapatkan rumus persamaan regresi linear berganda sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 106,811 - 1,074 - 0,308$$

Berdasarkan rumus persamaan di atas, dapat diketahui bahwa nilai konstanta *quarter life crisis* adalah sebesar 106,811 tanpa adanya *self compassion* dan *self efficacy*. Sedangkan nilai koefisien regresi dari *self compassion* sebesar -1,074, yang menunjukkan bahwa setiap satu satuan *self compassion* akan memberikan pengaruh penurunan sebesar 1,074 terhadap *quarter life crisis*. Selanjutnya, nilai koefisien regresi dari *self efficacy* adalah sebesar -0,308, yang menunjukkan bahwa setiap satu satuan *self efficacy* maka akan memberikan pengaruh penurunan sebesar 0,308 terhadap *quarter life crisis*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis*.

Quarter life crisis diartikan sebagai krisis identitas yang diakibatkan oleh perubahan konstan, kebingungan, serta kecemasan dan ketidaksiapan pada saat individu berada pada fase transisi dari masa remaja menuju masa dewasa (Robbins & Wilner, 2001:4). Secara umum, *quarter life crisis* terjadi pada akhir masa remaja hingga awal masa dewasa pada rentang usia antara 18 tahun hingga 29 tahun. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2021:22) menjelaskan bahwa pada fase ini, individu yang mengalami *quarter life crisis* sering menghadapi berbagai masalah emosional seperti kecemasan mengenai masa depan, kebingungan dalam menentukan keputusan, ketidakpastian terhadap kemampuan diri sendiri, kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain, tekanan dari lingkungan dan masyarakat, serta sering kali terlibat dalam masalah pertemanan, ekonomi, pekerjaan, dan romansa kehidupan.

Masa dewasa awal yang dialami oleh individu membawa tantangan tersendiri dan dianggap sebagai periode yang sulit bagi individu, karena pada tahap ini individu diharapkan untuk melepaskan ketergantungan pada orang tua dan harus menerima tanggung jawab atas diri sendiri (Herawati & Hidayat, 2020:148). Pada kenyataannya individu tersebut belum mengalami proses pendewasaan yang benar-benar sempurna, bahkan secara emosional dan finansial pun belum stabil (Karpika & Widiyani, 2021:516). Setiap masing-masing individu dalam menghadapi sebuah perubahan dalam hidupnya cenderung menunjukkan respon yang berbeda. Hal ini

dikarenakan setiap individu dalam menghadapi situasi sulit memiliki kemampuan yang berbeda dalam bertahan dan mengatasi tantangan. Individu yang sedang mengalami *quarter life crisis* sering kali mengalami perasaan tertekan akan tanggung jawab yang lebih besar bagi kehidupannya di masa mendatang. Tidak semua individu mampu menghadapi tantangan yang muncul selama *quarter life crisis*, beberapa diantaranya mungkin merasakan bingung, mencoba berusaha menyelesaikan masalah tersebut, dan jika berhasil individu akan melanjutkan kehidupannya (Agustin, 2012:2). Oleh karena itu, *self compassion* dan *self efficacy* menjadi dasar dorongan pada individu dalam mengatasi dan melewati *quarter life crisis* dengan lebih baik pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga.

Berdasarkan pemaparan mengenai hipotesis ketiga, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini dapat diterima, yakni secara signifikan terdapat pengaruh *self compassion* dan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam UIN Salatiga. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self compassion* dan *self efficacy* dalam diri individu, maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh individu. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self compassion* dan *self efficacy* dalam diri individu, maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis* yang dialami oleh individu

Penelitian ini telah mencapai tujuannya, yaitu bertujuan untuk menguji secara empiris dan memvalidasi teori yang telah ada dengan menggunakan bukti hasil penelitian antar variabel. Penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan metodologi ilmiah yang berlaku, namun penelitian ini tidak terhindar dari beberapa keterbatasan. Salah satunya adalah peneliti tidak dapat mengamati secara langsung responden yang sedang mengisi skala penelitian dikarenakan link *google form* disebarluaskan secara *online* melalui *WhatsApp*.

Tidak luput dari keterbatasan penelitian, penelitian ini juga memiliki keunggulan diantaranya adalah menjadi gagasan untuk penelitian

selanjutnya yang memilih topik yang sejenis, namun tetap mengeksplorasi aspek-aspek baru yang belum tercakup dalam penelitian ini untuk memperluas dan mengembangkan pengetahuan di bidang psikologi serta peneliti berharap agar penelitian ini memberikan wawasan pengetahuan ilmu dan memperkaya kajian teoritik serta pengembangan teori di bidang psikologi terutama terkait dengan *self compassion*, *self efficacy*, dan *quarter life crisis*. Selain itu, pengumpulan data dengan menggunakan sebaran *google form* memudahkan peneliti dalam menginput data sehingga menjadi lebih efektif dan efisien.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian yang dilakukan, peneliti menarik tiga kesimpulan yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Salatiga.
2. Ada pengaruh yang signifikan *self efficacy* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Salatiga.
3. Ada pengaruh yang signifikan *self compassion* dan *self efficacy* secara simultan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa program studi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Humaniora UIN Salatiga.

B. Saran

Berdasarkan proses serta hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran dari penelitian ini, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa
 - a. Mahasiswa dengan kategori *quarter life crisis* tinggi dan sedang diharapkan dapat lebih memberikan perhatian dan kasih sayang tanpa menghakimi dan mengkritik diri sendiri serta menanamkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri dalam menghadapi suatu tugas atau permasalahan sehingga mahasiswa mampu mengatasi segala kesulitan dan situasi yang muncul secara tidak terduga.
 - b. Mahasiswa dengan kategori *self compassion* rendah dan sedang diharapkan dapat meningkatkan *self compassion* dengan menerapkan *self-kindness* atau berbaik hati pada diri sendiri, *common humanity* atau memberikan empati terhadap orang lain dengan memandang bahwa setiap orang merasakan perjuangan dalam menghadapi kesulitan yang serupa, serta *mindfulness* atau menahan pikiran dan

perasaan menyakitkan dengan berpikiran terbuka dalam menghadapi kesulitan. Sedangkan, mahasiswa dengan kategori *self compassion* tinggi diharapkan dapat mempertahankannya.

- c. Mahasiswa dengan kategori *self efficacy* yang rendah dan sedang diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan diri, keyakinan terhadap kemampuan sendiri serta kemampuan untuk menumbuhkan motivasi sehingga dapat digunakan sebagai upaya dalam menghadapi suatu permasalahan atau situasi yang muncul secara tidak terduga. Sedangkan, mahasiswa dengan *self efficacy* yang tinggi, diharapkan dapat mempertahankan *self efficacy* dalam diri.
 - d. Peneliti berharap bahwa mahasiswa dapat memahami fenomena dari *quarter life crisis* serta diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan *self compassion* dan mempertahankan *self efficacy* yang baik dalam diri mahasiswa agar bertujuan sebagai upaya dalam mengatasi dan menghadapi *quarter life crisis* yang sedang dialami.
2. Bagi instansi, dengan adanya penelitian ini diharapkan pihak universitas dapat memberikan solusi terbaik terhadap mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* sebagai upaya untuk mengatasi permasalahan yang dapat muncul di kemudian hari.
 3. Bagi peneliti selanjutnya, untuk peneliti selanjutnya yang tertarik pada topik yang sama, disarankan untuk memperluas cakupan pembahasan dengan menambah referensi dari literatur yang relevan serta dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi *quarter life crisis*. Namun, perlu diperhatikan dalam pengambilan data diharapkan peneliti selanjutnya dapat terjun langsung dan bertatap muka dengan subjek untuk memudahkan dalam mengumpulkan data dari subjek penelitian. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan variabel lain seperti konsep diri, harga diri, *coping strategies*, *support system*, dan *self control*.

DAFTAR PUSTAKA

- Afnan, Fauzia, R., & Utami Tanau, M. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.
- Agustin, I. (2012). Terapi dengan pendekatan solution focused pada individu yang mengalami quarter life crisis. *Doctoral Dissertation*, 140.
- Aini, D. K. (2020). Positive attachment , mindfulness dan resiliensi remaja di era tatanan baru. *PSISULA: Prosiding Berkala Psikologi*, 2(November), 210–225.
- Aini, Q. (2023). Pengaruh self - compassion terhadap quarter - life crisis pada sukarelawan palang merah indonesia dalam kehidupan kerja. *Skripsi: UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten*, 2023.
- Albert Bandura. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Issue 9, pp. 1–602).
- Alfinuha, S, N. L. F. (2017). Bahagia dalam meraih cita-cita: kesejahteraan subjektif mahasiswa teknik arsitektur ditinjau dari regulasi emosi dan efikasi diri. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 12–18.
- Amita, N., Siregar, J., Listyani, N., & Assyfa, L. (2023). Self-compassion dan self-esteem pada narapidana. *Ganaya : Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 6(1), 241–254. <https://doi.org/10.37329/ganaya.v6i1.2134>
- Aristawati, A. R., Pratitis, N., & Ananta, A. (2020). Kecemasan akademik mahasiswa menjelang ujian ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(01), 73–80.
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*, 2nd ed. In *Oxford University Press*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Balqis, A. I., Karmiyati, D., Suryaningrum, C., & Akhtar, H. (2023). Quarter-life crisis: Personal growth initiative as a moderator of uncertainty intolerance in psychological distress. *Psikohumaniora*, 8(1), 19–34. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.13527>
- Blake, A. (2008). Adult in crisis. *Irish Independent*, 26.
- Bukhori, B., & Darmu'in, D. (2019). Plagiarism viewed from students' self-efficacy and academic procrastination. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 201–212. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.6211>
- Cahyani, N. A. (2022). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Skripsi: UIN Walisongo Semarang*.
- Cherian, J., & Jacob, J. (2013). Impact of self efficacy on motivation and performance of employees. *International Journal of Business and Management*, 8(14), 80–88. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v8n14p80>

- Darma, B. (2021). *Statistika penelitian menggunakan spss (uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, regresi linier berganda, uji t, uji f, R2)*. GUEPEDIA.
- Fachrial, L. A., & Maulydia, N. (2023). Hubungan antara self-compassion dan loneliness pada remaja broken home. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.56127/jukeke.v2i2.869>
- Fadila, N. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(02), 189–198.
- Fahira, J., Daud, M., & Siswanti, D. (2023). Hubungan antara efikasi diri dengan quarter life crisis pada alumni dari tiga perguruan tinggi di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(5), 960–967. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i5.2246>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran kecerdasan emosi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- Firmansyah, D. M. (2019). Upaya peningkatan self efficacy dan kemandirian belajar dalam pembelajaran instalasi motor listrik melalui model kooperatif tipe Student Teams Achievement Divisions (STAD) di SMK N 3 Yogyakarta Tahun Ajaran 2019/2020. *Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Gendolang, N. M., & Ambarwati, K. D. (2023). Self-efficacy dan quarter life crisis pada mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 253–264. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3759>
- 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 and Psychotherapy*, 13(6), 353–379. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hanifah, K., Deslinda, G., & Ernawati. (2023). Self-compassion pada wanita yang pernah mengalami keguguran. *AL-MURABBI: Jurnal Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 10(1), 15–26. <https://doi.org/10.53627/jam.v10i1.5201>
- Harianti, N. (2014). Hubungan antara self-efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Psikovidya*, 80–98.
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih, H. (2019). Self-compassion dan regulasi emosi pada remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 148–156. <https://doi.org/10.24014/jp.v15i2.7740>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter life 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>

- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi, M. A. (2020). Konstruksi alat ukur psikologi. *Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru*, 1–69.
- Hombing, B., & Yesika, R. (2023). Resiliensi terhadap quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di Medan. *Skripsi: Universitas HKBP Nommensen*.
- Ishtifa, H. (2011). Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated dan learning mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta. *Skripsi: UIN Jakarta*, 1–92.
- Jauharotunisa, R. (2019). Pengaruh self-efficacy terhadap perilaku pencarian informasi pemustaka di perpustakaan program pascasarjana Universitas Sriwijaya. *Skripsi: UIN Raden Fatah Palembang*.
- K.Ni'mah. (2022). Hubungan antara efikasi diri (self efficacy) dengan hasil belajar siswa kelas XI pada mata pelajaran Fikih di MA Hasan Kafrawi Pancur Mayong Jepara. *Skripsi: IAIN Kudus*.
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Karpika, I. P., & Widiyani, N. W. (2021). Quarter life crisis terhadap mahasiswa studi kasus di fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari Jurnal Pendidikan*, 22 No 2(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Khaazanatuzzahra, P. (2023). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Skripsi: Universitas Islam Sultan Agung*, 4.
- Legi, D. P. H. (2023). Hubungan welas asih diri (self compassion) dengan krisis hidup seperempat abad (quarter life crisis) pada lulusan baru (fresh graduates). *Skripsi: Universitas Islam Sultan Agung*.
- Maddux, J. E. (2013). *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: theory, research, and application*. Springer US.
- Martin, L. (2016). Understanding the quarter-life crisis in community college students. *Regent University*.
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep diri dalam menghadapi quarter life crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 13–28.
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial erik erikson: implikasinya bagi Pendidikan Agama Kristen di sekolah. *Journal of Adult Development*, 12(2), 180–192. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Mu'arofah, B. (2013). Hubungan self efficacy dengan intensi mencontek pada saat ujian akhir semester (UAS) pada mahasiswa jurusan Biologi Fakultas Saintek UIN Malang Tahun Ajaran 2013/2013. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Mutiara, Y. (2018). Quarter life crisis mahasiswa BKI tingkat akhir. *UIN Sunan Kalijaga*.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). Hubungan self efficacy dengan quarter life

- crisis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2015. *Jurnal Psikologi*, 05, 75–84.
- Nabila, A. (2020). Self compassion: regulasi diri untuk bangkit dari kegagalan dalam menghadapi fase quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23–28. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>
- Neff, K. D., & Lamb, L. . (2009). *Self compassion. the encyclopedia of positive psychology*. 864–867.
- Nikmah, K., & Pertiwi, Y. W. (2023). Self-compassion dan resiliensi pada mahasiswa memiliki keluarga tidak harmonis. *HUMANTIS: Jurnal Humaniora, Sosial Dan Bisnis*, 1(6), 585–592.
- Nugraha, A. D. (2023). Kesejahteraan subjektif pada emerging adulthood ditinjau dari self compassion dan religiusitas pada remaja akhir. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 189–194. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.269>
- Oktariani, Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan self regulated learning pada mahasiswa universitas potensi utama medan. *Tabularasa : Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(1), 26–33.
- Pinggolio, J. P. R. V. (2018). Development and validation of quarterlife crisis for filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences*, April 2015, 447–459.
- 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>
- Putri, A. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan quarter life crisis pada mahasiswa tingkat akhir. *Skripsi: UIN Raden Istan Lampung*.
- Putri, N. 'Izza S. (2023). Hubungan self compassion dengan krisis seperempat kehidupan pada emerging adulthood pengguna aktif Instagram.pdf. *Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*.
- Rahmadita, W., Febrianiza, T. N., Marisa, T., Alexio, A., & Imana, N. M. (2022). Pengaruh self-compassion dan self-esteem terhadap perilaku cyberbullying pada mahasiswa teknologi informasi. *COMSERVA : Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 2(8), 1386–1391. <https://doi.org/10.59141/comserva.v2i8.469>
- Ramadanti, R. (2023). Pengaruh self compassion terhadap quarter life crisis pada mahasiswa Psikologi Islam IAIN Kediri Angkatan 2019. *Skripsi: IAIN Kediri*.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi*

- Malahayati*, 3(1), 12–19. <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of Adult Development*, 20(1), 27–37. <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>
- Safitri, R., & Praptomojati, A. (2021). Peran self compassion terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa. *Skripsi: Universitas Gajah Mada*.
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi*. Prenada Media.
- Saifuddin, A. (2022). *Psikologi Umum Dasar*. Prenada Media.
- Salsabila, T. (2021). Pengaruh quarter life crisis terhadap kepercayaan diri mahasiswa psikologi UIN Malang. *Skripsi Program Studi Psikologi S1 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Samsuryaningrum, I. P., & Winahyu, P. (2021). Pengaruh self compassion dan dukungan sosial terhadap kinerja tim teknis pendukung BTT penanganan covid 19 Kabupaten Jember. *Jurnal Manajemen ...*, 07(02), 74–81.
- Santoso, S. (2010). *Statistik multivariat*. Elex Media Komputindo.
- Sari, D. T. (2022). Hubungan antara self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa psikologi Universitas Medan Area. *Skripsi: Universitas Medan Area*.
- Sari, M. A. P. (2021). Quarter life crisis pada kaum millennial. *Skripsi: Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–28.
- Sativa, O. W. (2024). Hubungan self efficacy dengan quarter life crisis pada mahasiswa S1 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. *Skripsi: Universitas Ngudi Waluyo*.
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir al-mishbah: pesan, kesan dan keserasian al-qur'an jilid 1*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir al-mishbah: pesan, kesan dan keserasian al-qur'an jilid 11*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002c). *Tafsir al mishbah: pesan, kesan dan keserasian al-qur'an jilid 15*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002d). *Tafsir al mishbah: pesan, kesan dan keserasian al-qur'an jilid 2*. Lentera Hati.
- Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Literasi Media
- Suyono. (2018). *Analisis regresi untuk penelitian*. Deepublish.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2019). Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>
- Veda, V. Y., & Rahayu, M. N. M. (2023). Pengaruh emotional intelligence terhadap quarter-life crisis pada generasi z usia 22-25 tahun. *Jurnal Psikohumanika*, 15(1), 62–72. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i1.2067>

- Wibowo, A. S. (2017). *Mantra kehidupan, refleksi melewati fresh graduate syndrome dan quarter-life crisis*. Elex Media Komputindo.
- Wider, W., Fauzi, M. A., Gan, S. W., Yap, C. C., Akmal Bin Ahmad Khadri, M. W., & Maidin, S. S. (2023). A bibliometric analysis of emerging adulthood in the context of higher education institutions: A psychological perspectives. *Heliyon*, 9(6), e16988. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e16988>
- Widiasworo, E. (2019). *Menyusun penelitian kuantitatif untuk skripsi dan tesis* (Ilalang (ed.)). Araska.
- Wulandari, A. S. (2024). *Self efficacy terhadap quarter life crisis pada mahasiswa*. 1, 212–221.
- Wulandari, P. E., & Suarya, K. S. (2023). Peran kepercayaan diri dan dukungan sosial terhadap quarter life crisis pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(22), 321–331.
- Wulansari, N. (2018). Hubungan self efficacy dan budaya organisasi dengan kepuasan kerja karyawan. *Skripsi: UIN Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Yani, N. (2022). Pengaruh self efficacy terhadap motivasi belajar pada mahasiswa psikologi islam di iai-tribakti kediri. *Skripsi: Institut Agama Islam Tribakti Kediri*.
- Yudhianto, K. A. (2023). Peran self compassion terhadap kecemasan pada siswa SMK kelas 3 yang menghadapi ujian akhir kelulusan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan (JISIP)*, 7(2), 1807–1811. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.5110/http>
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora*, 4(1), 65–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>
- Zuhriyah, K. (2021). Pengaruh self compassion terhadap quarter life crisis mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017. *Skripsi: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Skala Uji Coba

A. Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Cemas	Merasa takut akan kegagalan	5) Saya merasa takut akan kegagalan ketika mencoba hal baru	26) Saya berani untuk mencoba pengalaman baru demi masa depan saya	4
	Merasa khawatir berlebihan	19) Saya merasa khawatir dengan masa depan saya	12) Saya merasa tenang dalam menghadapi situasi sulit	
Tertekan	Merasakan tekanan hidup semakin berat	27) Saya merasa bahwa kehidupan saya semakin berat untuk dilalui	6) Saya mencoba berpikir positif saat melalui situasi yang sulit	4
	Merasa yang dicapai tidak sesuai dengan yang diinginkan	13) Saya merasa pencapaian saat ini kurang sesuai dengan apa yang saya inginkan	20) Saya merasa bersyukur dengan kondisi saya saat ini	
Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	Memikirkan hubungan dengan orang di sekitar	7) Saya merasa menjadi beban bagi orang lain jika saya bercerita tentang masalah hidup saya	28) Saya senang bercerita dengan orang lain	4
	Merasa takut ditinggalkan oleh orang sekitar	21) Saya khawatir jika orang terdekat menjauhi saya tanpa mengatakan alasannya	14) Saya menikmati kehidupan saya tanpa mengkhawatirkan orang lain	

Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Merasa bimbang ketika menentukan pilihan	1) Saya mempertanyakan kembali keputusan yang telah saya ambil	8) Saya merasa yakin bahwa pilihan yang saya ambil adalah langkah yang baik	4
	Merasa tidak tahu apa yang diinginkan	15) Saya merasa ragu dengan apa yang saya inginkan	22) Saya senang dalam merencanakan tentang masa depan	
Putus asa	Merasa yang dilakukan adalah sia-sia	23) Saya merasa waktu berjalan cepat namun saya belum menghasilkan apa-apa dalam hidup	2) Setelah menghadapi kesulitan, saya mendapatkan pengalaman yang bermanfaat dari situasi tersebut	4
	Merasa gagal dalam hidup	9) Saya merasa gagal dalam segala hal	16) Kegagalan membuat saya termotivasi	
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	3) Saya merasa sulit untuk menentukan bagaimana kehidupan yang akan saya jalani kedepannya	24) Saya membuat daftar apa saja yang ingin saya capai dalam hidup ini	4
	Merasa tidak ada perubahan dalam hidup	17) Saya merasa hidup saya tidak ada perubahan yang berarti	10) Saya merasa mampu melewati hal sulit yang ada dalam hidup saya	
Penilaian negatif terhadap diri sendiri	Meragukan kemampuan yang dimiliki	25) Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki	4) Saya merasa percaya diri dalam hal apapun	4
	Menganalisis diri secara berlebihan	11) Saya merasa memiliki lebih banyak kekurangan daripada kelebihan dalam diri saya	18) saya memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan lagi	
Total Item		14	14	28

B. Skala *Self Compassion*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Self-kindness</i>	mampu menerima kekurangan diri sendiri	3) Saya mampu menerima kekurangan diri	9) Saya merasa terbatas karena kekurangan yang saya miliki	8
		15) Saya mencoba untuk menerima diri ketika mengalami kegagalan	21) Ketika mengalami kegagalan, saya larut dalam perasaan tidak mampu	
	Peduli dengan diri sendiri	6) Saya mencintai diri saya sendiri	11) Saya kurang peduli dengan penampilan saya sendiri	
		18) Ketika menghadapi kesulitan, saya memberikan kepedulian terhadap diri sendiri	24) saya cenderung menyalahkan diri ketika situasi tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya	
<i>Common humanity</i>	Mengakui bahwa ketidaksempurnaan dan kegagalan dialami oleh setiap manusia	1) Saya mencoba untuk menerima kekurangan yang ada dalam diri saya	7) Saya merasa hidup orang lain lebih sempurna	8
		12) Ketika saya kesulitan, saya mengingat bahwa orang lain juga mengalami hal yang sama	19) Saya merasa sendirian saat menghadapi kesulitan	
	Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami	4) saya mencoba memahami bahwa kegagalan yang saya alami karena kelalaian saya sendiri	10) Saya cenderung menyalahkan orang lain ketika ada permasalahan yang menimpa saya	

		16) Saya tetap bersyukur bagaimanapun keadaan saya	22) Ketika saya sedih, saya membandingkan keadaan saya dengan kebahagiaan orang lain	
Mindfulness	Menghadapi permasalahan dengan ketenangan	8) Saat menghadapi permasalahan, saya berusaha tenang untuk mencari solusi	2) Saya merasa kesulitan untuk menemukan solusi saat memiliki banyak pikiran	8
		20) Saat ada yang membuat saya kesal, saya berusaha untuk menjaga emosi tetap stabil	14) saya sulit dalam mengatur emosi saya sehingga membuat saya mudah marah	
	Melihat permasalahan dengan perspektif yang luas	11)Ketika merasa terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan tersebut dengan pikiran terbuka	5) Saya terus terobsesi dengan kesalahan tanpa mencari solusi	
		23) Kegagalan yang saya alami membuat saya termotivasi untuk memperbaiki diri	17) Saya merasa kegagalan adalah sebuah kesalahan yang fatal	
Total Item		12	12	24

C. Skala *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kepercayaan diri	Percaya dapat menghadapi situasi sulit	6) Saya merasa mampu untuk menghadapi situasi apapun	10) Saya memilih untuk menghindari masalah	6
	Percaya mampu untuk menyelesaikan tugas dengan baik	14) Saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik	2) saya ragu dengan hasil dari tugas yang saya kerjakan	
		21) Ketika mendapatkan tugas yang sulit, saya tetap berusaha untuk mengerjakannya	17) saya merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas sehingga membuat saya menyerah	
Keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah	Mampu mengatasi permasalahan yang muncul	3) Saya yakin kesulitan yang saya hadapi akan berlalu	15) Saya merasa terpuruk ketika menghadapi suatu permasalahan	6
		18) Dengan kelebihan yang saya miliki, saya mampu mengatasi permasalahan	22) kekurangan dalam diri saya membuat saya menjadi lemah	
	Mencari solusi untuk permasalahan yang ada	11) Saya mencoba tetap tenang ketika menghadapi masalah agar dapat menemukan jalan keluar	7) Saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan suatu permasalahan	
Keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan	Mampu mencapai target yang ditetapkan	8) Saya mampu menetapkan target yang ingin saya capai	12) Saya merasa bingung jika dihadapkan dengan banyak pilihan	6
		16) Saya yakin mampu mencapai target yang telah saya tetapkan	4) Saya merasa ekspektasi saya terlalu tinggi untuk dicapai	

	Menerima konsekuensi dari target yang telah ditetapkan	23) Saya mencoba menerima apapun konsekuensi dari target yang telah saya tetapkan	19) Saya akan berhenti mencoba jika target yang saya inginkan tidak tercapai	
Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif	Memiliki motivasi	1) Kegagalan akan menjadi motivasi saya untuk tetap berusaha	24) Saya menjadi kurang bersemangat ketika menghadapi situasi sulit	6
	Keinginan untuk meningkatkan kemampuan	13) Saya ingin mencoba hal-hal baru untuk meningkatkan kemampuan saya	5) Saya merasa malas untuk mengembangkan kemampuan saya	
		20) Saya mengikuti organisasi untuk meningkatkan skill saya	9) Saya memilih untuk menjalani hidup dengan santai tanpa menambah kesibukan lain	
Total Item		12	12	24

LAMPIRAN 2

Hasil Uji Daya Beda Item dan Reliabilitas

1. Skala *Quarter Life Crisis*

a. Uji Daya Beda Item

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
QLC1	63,00	104,414	,142	,868
QLC2	64,30	104,010	,209	,867
QLC3	63,00	94,207	,696	,854
QLC4	63,77	98,392	,488	,860
QLC5	63,20	98,510	,388	,863
QLC6	64,10	103,334	,223	,867
QLC7	62,90	99,059	,433	,862
QLC8	63,90	103,817	,178	,868
QLC9	63,87	92,878	,709	,853
QLC10	64,10	103,403	,179	,868
QLC11	63,43	98,047	,463	,861
QLC12	63,63	98,378	,561	,859
QLC13	63,23	102,323	,251	,866
QLC14	63,43	102,737	,152	,871
QLC15	63,53	98,533	,494	,860
QLC16	64,20	101,821	,384	,863
QLC17	63,67	94,575	,640	,855
QLC18	64,17	99,937	,463	,861
QLC19	62,90	98,093	,442	,861
QLC20	64,27	100,271	,452	,862
QLC21	62,73	98,685	,433	,862
QLC22	64,33	102,230	,363	,864
QLC23	62,67	98,782	,500	,860
QLC24	63,70	100,010	,393	,863
QLC25	63,33	95,954	,540	,858
QLC26	63,97	99,964	,432	,862
QLC27	63,10	96,024	,502	,859
QLC28	63,77	102,944	,157	,870

b. Uji Relibialitas Sebelum Seleksi Item

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,867	28

c. Uji Reliabilitas Setelah Seleksi Item

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,885	20

2. Skala *Self Compassion*

a. Uji Daya Beda Item

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SC1	66,77	70,185	,166	,847
SC2	68,07	65,857	,374	,842
SC3	66,87	68,740	,285	,844
SC4	67,17	71,799	-,036	,852
SC5	67,37	62,861	,561	,834
SC6	66,40	67,076	,501	,839
SC7	67,43	61,082	,598	,832
SC8	66,90	67,403	,447	,840
SC9	67,30	65,114	,409	,841
SC10	66,90	64,783	,487	,837
SC11	67,13	68,947	,212	,847
SC12	67,13	63,361	,486	,837
SC13	66,93	70,478	,137	,848
SC14	67,93	62,547	,486	,838
SC15	66,93	68,547	,291	,844
SC16	66,57	69,909	,158	,848
SC17	67,27	64,547	,517	,836
SC18	66,93	67,720	,429	,841
SC19	68,00	68,966	,136	,852
SC20	66,90	69,266	,208	,847
SC21	67,50	61,500	,642	,830
SC22	67,53	62,189	,690	,829
SC23	66,73	68,271	,400	,842
SC24	67,63	60,861	,685	,828

b. Uji Reliabilitas Sebelum Seleksi Item

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,845	24

c. Uji Reliabilitas Setelah Seleksi Item

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,873	15

3. Skala *Self Efficacy*

a. Uji Daya Beda Item

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	64,17	74,833	,058	,848
SE2	65,27	67,720	,434	,838
SE3	64,43	75,426	-,017	,851
SE4	65,40	63,972	,623	,829
SE5	65,00	68,276	,510	,835
SE6	64,63	71,895	,340	,841
SE7	65,13	66,602	,624	,830
SE8	64,77	71,909	,274	,843
SE9	65,50	72,259	,182	,848
SE10	65,37	65,344	,602	,830
SE11	64,73	68,064	,592	,833
SE12	65,67	67,678	,487	,836
SE13	64,50	70,466	,522	,837
SE14	64,53	70,947	,431	,839
SE15	64,60	74,110	,061	,852
SE16	64,73	70,616	,403	,839
SE17	64,93	69,375	,436	,838
SE18	64,67	75,747	-,049	,852
SE19	64,83	67,316	,506	,835
SE20	64,90	74,093	,054	,853
SE21	64,57	67,978	,637	,831
SE22	64,90	65,334	,575	,831
SE23	64,47	72,120	,377	,841
SE24	65,40	65,421	,700	,827

b. Uji Reliabilitas Sebelum Seleksi Item

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,845	24

c. Uji Reliabilitas Sesudah Seleksi Item

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,886	17

LAMPIRAN 3

Skala Penelitian Setelah Uji Coba

A. Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Cemas	Merasa takut akan kegagalan	(3) Saya merasa takut akan kegagalan ketika mencoba hal baru	(19) Saya berani untuk mencoba pengalaman baru demi masa depan saya	4
	Merasa khawatir berlebihan	(12) Saya merasa khawatir dengan masa depan saya	(7) Saya merasa tenang dalam menghadapi situasi sulit	
Tertekan	Merasakan tekanan hidup semakin berat	(20) Saya merasa bahwa kehidupan saya semakin berat untuk dilalui		2
	Merasa yang dicapai tidak sesuai dengan yang diinginkan		(13) Saya merasa bersyukur dengan kondisi saya saat ini	
Kekhawatiran terhadap relasi interpersonal	Memikirkan hubungan dengan orang di sekitar	(4) Saya merasa menjadi beban bagi orang lain jika saya bercerita tentang masalah hidup saya		2
	Merasa takut ditinggalkan oleh orang sekitar	(14) Saya khawatir jika orang terdekat menjauhi saya tanpa mengatakan alasannya		
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	Merasa bimbang ketika menentukan pilihan			2

	Merasa tidak tahu apa yang diinginkan	(8) Saya merasa ragu dengan apa yang saya inginkan	(15) Saya senang dalam merencanakan tentang masa depan	
Putus asa	Merasa yang dilakukan adalah sia-sia	(16) Saya merasa waktu berjalan cepat namun saya belum menghasilkan apa-apa dalam hidup		3
	Merasa gagal dalam hidup	(5) Saya merasa gagal dalam segala hal	(9) Kegagalan membuat saya termotivasi	
Terjebak dalam situasi sulit	Merasa kesulitan dalam menentukan tujuan	(1) Saya merasa sulit untuk menentukan bagaimana kehidupan yang akan saya jalani kedepannya	(17) Saya membuat daftar apa saja yang ingin saya capai dalam hidup ini	3
	Merasa tidak ada perubahan dalam hidup	(10) Saya merasa hidup saya tidak ada perubahan yang berarti		
Penilaian negatif terhadap diri sendiri	Meragukan kemampuan yang dimiliki	(18) Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki	(2) Saya merasa percaya diri dalam hal apapun	4
	Menganalisis diri secara berlebihan	(6) Saya merasa memiliki lebih banyak kekurangan daripada kelebihan dalam diri saya	(11) saya memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan lagi	
Total Item		12	8	20

B. Skala *Self Compassion*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
<i>Self-kindness</i>	mampu menerima kekurangan diri sendiri		(6) Saya merasa terbatas karena kekurangan yang saya miliki	6
			(12) Ketika mengalami kegagalan, saya larut dalam perasaan tidak mampu	
	Peduli dengan diri sendiri	(3) Saya mencintai diri saya sendiri	(8.) Saya kurang peduli dengan penampilan saya sendiri	
		(11) Ketika menghadapi kesulitan, saya memberikan kepedulian terhadap diri sendiri	(15) saya cenderung menyalahkan diri ketika situasi tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya	
<i>Common humanity</i>	Mengakui bahwa ketidaksempurnaan dan kegagalan dialami oleh setiap manusia		(4) Saya merasa hidup orang lain lebih sempurna	3
	Tidak menyalahkan orang lain atas kegagalan yang dialami		(7) Saya cenderung menyalahkan orang lain ketika ada permasalahan yang menimpa saya	
			(13) Ketika saya sedih, saya membandingkan keadaan saya dengan kebahagiaan orang lain	

Mindfulness	Menghadapi permasalahan dengan ketenangan	(5) Saat menghadapi permasalahan, saya berusaha tenang untuk mencari solusi	(1) Saya merasa kesulitan untuk menemukan solusi saat memiliki banyak pikiran	6
			(9.) saya sulit dalam mengatur emosi saya sehingga membuat saya mudah marah	
	Melihat permasalahan dengan perspektif yang luas		(2) Saya terus terobsesi dengan kesalahan tanpa mencari solusi	
		(14) Kegagalan yang saya alami membuat saya termotivasi untuk memperbaiki diri	(10) Saya merasa kegagalan adalah sebuah kesalahan yang fatal	
Total Item		4	11	15

C. Skala *Self Efficacy*

Aspek	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah
Kepercayaan diri	Percaya dapat menghadapi situasi sulit	(4) Saya merasa mampu untuk menghadapi situasi apapun	(6) Saya memilih untuk menghindari masalah	6
	Percaya mampu untuk menyelesaikan tugas dengan baik	(10) Saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik	(1) saya ragu dengan hasil dari tugas yang saya kerjakan	
		(14) Ketika mendapatkan tugas yang sulit, saya tetap berusaha untuk mengerjakannya	(12) saya merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas sehingga membuat saya menyerah	
Keyakinan akan kemampuan dalam mengatasi masalah	Mampu mengatasi permasalahan yang muncul		22) kekurangan dalam diri saya membuat saya menjadi lemah	3
	Mencari solusi untuk permasalahan yang ada	(7) Saya mencoba tetap tenang ketika menghadapi masalah agar dapat menemukan jalan keluar	(5) saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan suatu permasalahan	
Keyakinan akan kemampuan mencapai target yang ditetapkan	Mampu mencapai target yang ditetapkan		(8) Saya merasa bingung jika dihadapkan dengan banyak pilihan	6
		(11) Saya yakin mampu mencapai target yang telah saya tetapkan	(2) Saya merasa ekspektasi saya terlalu tinggi untuk dicapai	
	Menerima konsekuensi dari target yang telah ditetapkan	(16) Saya mencoba menerima apapun konsekuensi dari target yang telah saya tetapkan	(13) Saya akan berhenti mencoba jika target yang saya inginkan tidak tercapai	

Keyakinan akan kemampuan untuk menumbuhkan motivasi kemampuan kognitif	Memiliki motivasi		(17) Saya menjadi kurang bersemangat ketika menghadapi situasi sulit	6
	Keinginan untuk meningkatkan kemampuan	(9) Saya ingin mencoba hal-hal baru untuk meningkatkan kemampuan saya	(3) Saya merasa malas untuk mengembangkan kemampuan saya	
Total Item		7	10	17

LAMPIRAN 4

Permohonan Izin di UIN Salatiga

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Dr. H. Nura Rini, Ngaliyan, Semarang 50132
 Email: k3@walisongo.ac.id, Pabek@walisongo.ac.id

Nomor : 3277/Un.10.7/D1/KM.00.01/05/2024 Semarang, 17 Mei 2024
 Lamp : -
 Hal : Permohonan Ijin Riset/Penelitian

Yth.
 Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
 Di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
 Dengan Hormat, Kami sampaikan bahwa dalam rangka penyusunan Skripsi untuk mencapai gelar Sarjana pada Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, dengan ini kami memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin riset kepada :

Nama : Mutiyya Azliza
 NIM : 2007016153
 Program Studi : Psikologi
 Judul Skripsi : Pengaruh Self Compassion dan Self Efficacy terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Salatiga

Waktu Penelitian : 20 Mei 2024 - Selesai
 Lokasi Penelitian : Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora Universitas Islam Negeri Salatiga

Demikian surat permohonan riset, dan dipergunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik &
 Kelembagaan

 Nuzulita Salama, Ph.D.

Tembusan :
 Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) SALATIGA
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB DAN HUMANIORA
Nakula Sadewa V No. 09 Salatiga Jawa Tengah, Indonesia 50722
 Website: fashh.uinsalatiga.ac.id, E-mail: fashh@uinsalatiga.ac.id

Nomor : B-616/Un.29/D4.1/PP.05.2/07/2024
 Lamp. : -
 Hal : Jawaban Surat Permohonan Ijin Riset/Penelitian

Kepada
 Yth. Wakil Dekan Bidang Akademik & Kelembagaan UIN Walisongo
 di Semarang

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh
 Dengan Hormat,

Menindaklanjuti surat dengan Nomor : 3277/Un.10.7/D1/KM.00.01/05/2024 dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang tertanggal 17 Mei 2024 perihal "Permohonan Ijin Riset/Penelitian", maka dengan ini disampaikan bahwa kami menerima Ijin Penelitian di Prodi Sejarah Peradaban Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Salatiga dengan waktu penelitian 20 Mei 2024 - Selesai.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Salatiga, 8 Juli 2024
 a.n Dekan
 Wakil Dekan Bidang Akademik

 Dr. Supardi, MA
 NIP. 19770714 200601 1 002



LAMPIRAN 5

Skala Penelitian

Nama Lengkap :
Jenis Kelamin :
Usia :
Angkatan :
No. Hp :

PETUNJUK PENGISIAN

1. Seluruh identitas dan jawaban dari Anda akan kami jaga dengan penuh kerahasiaan sesuai dengan kode etik penelitian.
2. Dalam penelitian ini, tidak ada jawaban benar atau salah.
3. Silahkan mengisi jawaban dengan sungguh-sungguh dan sesuai dengan keadaan Anda demi tercapainya manfaat riset yang sebenarnya.
4. Silahkan anda mengisi pernyataan-pernyataan berikut dengan cara memberikan tanda centang (✓) pada salah satu kolom disampingnya.

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Contoh:

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Saya senang memiliki banyak teman				✓
2.	Saya takut untuk memberikan pendapat	✓			

Alat Ukur 1

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa sulit untuk menentukan bagaimana kehidupan yang akan saya jalani				
2.	Saya merasa percaya diri dalam hal apapun				
3.	Saya merasa takut akan kegagalan ketika mencobal hal baru				
4.	Saya merasa menjadi beban bagi orang lain jika saya bercerita tentang masalah hidup saya				
5.	Saya merasa gagal dalam segala hal				
6.	Saya merasa memiliki lebih banyak kekurangan daripada kelebihan dalam diri saya				
7.	Saya merasa tenang dalam menghadapi situasi sulit				
8.	Saya merasa ragu dengan apa yang saya inginkan				
9.	Kegagalan membuat saya termotivasi				
10.	Saya merasa hidup saya tidak ada perubahan yang berarti				
11.	Saya memiliki kelebihan yang dapat dikembangkan lagi				
12.	Saya merasa khawatir dengan masa depan saya				
13.	Saya merasa bersyukur dengan kondisi saya saat ini				
14.	Saya khawatir jika orang terdekat menjauhi saya tanpa mengatakan alasannya				
15.	Saya merasa senang ketika merencanakan tentang masa depan				
16.	Saya merasa waktu berjalan cepat namun saya belum menghasilkan apa-apa dalam hidup				
17.	Saya membuat daftar apa saja yang ingin saya capai				

18.	Saya ragu dengan kemampuan yang saya miliki				
19.	Saya berani untuk mencoba penhalam baru demi masa depan saya				
20.	Saya merasa bahwa kehidupan saya semakin berat untuk dilalui				

Alat Ukur 2

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Saya merasa kesulitan untuk menemukan solusi saat memiliki banyak pikiran				
2.	Saya terus terobsesi dengan kesalahan tanpa mencari solusi				
3.	Saya mencintai diri saya sendiri				
4.	Saya merasa hidup orang lain lebih sempurna				
5.	Saat menghadapi permasalahan, saya berusaha tenang untuk mencari solusi				
6.	Saya merasa terbatas karena kekurangan yang saya miliki				
7.	Saya cenderung menyalahkan orang lain ketika ada permasalahan yang menimpa saya				
8.	Saya kurang peduli dengan penampilan saya sendiri				
9.	Saya sulit dalam mengatur emosi saya sehingga membuat saya mudah marah				
10.	Saya merasa kegagalan adalah sebuah kesalahan yang fatal				
11.	Ketika menghadapi kesulitan, saya memberikan kepedulian terhadap diri sendiri				
12.	Ketika mengalami kegagalan, saya larut dalam perasaan tidak mampu				
13.	Ketika saya sedih, saya membandingkan keadaan saya dengan kebahagiaan orang lain				
14.	Kegagalan yang saya alami membuat saya termotivasi untuk memperbaiki diri				
15.	Saya cenderung menyalahkan diri ketika situasi tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya				

Alat Ukur 3

No.	Item	STS	TS	S	SS
1.	Saya ragu dengan hasil dari tugas yang saya kerjakan				
2.	Saya merasa ekspektasi saya terlalu tinggi untuk dicapai				
3.	Saya merasa malas untuk mengembangkan kemampuan saya				
4.	Saya merasa mampu untuk menghadapi situasi apapun				
5.	Saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan suatu permasalahan				
6.	Saya memilih untuk menghindari masalah				
7.	Saya mencoba tetap tenang ketika menghadapi masalah agar dapat menemukan jalan keluar				
8.	Saya merasa bingung jika dihadapkan dengan banyak pilihan				
9.	Saya ingin mencoba hal-hal baru untuk meningkatkan kemampuan saya				
10.	Saya yakin bahwa saya mampu menyelesaikan tugas dengan baik				
11.	Saya yakin mampu mencapai target yang telah saya tetapkan				
12.	Saya merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas sehingga membuat saya menyerah				
13.	Saya akan berhenti mencoba jika target yang saya inginkan tidak tercapai				
14.	Ketika mendapatkan tugas yang sulit, saya tetap berusaha untuk mengerjakannya				
15.	Kekurangan dalam diri saya membuat saya menjadi lemah				
16.	Saya mencoba menerima apapun konsekuensi dari target yang telah saya tetapkan				
17.	Saya menjadi kurang bersemangat ketika menghadapi situasi sulit				

LAMPIRAN 6

Skor Responden

N	Quarter Life Crisis	Self Compassion	Self Efficacy
	Total Y	Total X1	Total X2
N1	51	38	41
N2	46	37	50
N3	41	49	53
N4	54	38	44
N5	64	28	42
N6	52	34	46
N7	64	33	41
N8	35	51	59
N9	51	45	45
N10	44	44	51
N11	49	44	45
N12	57	38	37
N13	50	44	56
N14	50	43	47
N15	64	30	29
N16	57	29	46
N17	58	38	46
N18	63	35	41
N19	51	40	49
N20	46	45	46
N21	64	27	44
N22	40	46	54
N23	68	23	29
N24	45	43	52
N25	51	41	50
N26	57	34	50
N27	60	31	35
N28	55	41	46
N29	50	34	48
N30	37	44	48
N31	28	56	68
N32	59	32	44
N33	53	38	46
N34	43	44	50
N35	61	28	41
N36	47	45	44
N37	46	41	55
N38	57	38	36
N39	50	40	50
N40	36	47	50
N41	37	51	50

N42	49	39	50
N43	44	50	50
N44	46	46	47
N45	49	42	49
N46	48	38	48
N47	53	37	51
N48	53	37	45
N49	58	34	39
N50	51	40	44
N51	47	43	47
N52	33	51	52
N53	44	42	48
N54	31	51	54
N55	58	35	39
N56	31	56	60
N57	49	33	51
N58	48	38	44
N59	52	33	40
N60	39	47	51
N61	48	41	51
N62	55	42	47
N63	50	40	53
N64	47	41	47
N65	33	49	57
N66	46	43	53
N67	46	41	50
N68	49	38	41
N69	45	43	49
N70	38	47	56
N71	50	39	39
N72	56	33	46
N73	46	44	51
N74	51	35	42
N75	64	26	32
N76	59	35	38
N77	58	36	47
N78	50	44	50
N79	48	39	41
N80	64	35	37
N81	43	47	45
N82	51	39	51
N83	41	47	47
N84	62	31	37
N85	45	40	52
N86	40	45	57
N87	51	38	44
N88	41	49	57
N89	42	37	45
N90	29	49	68

N91	52	41	48
N92	39	49	52
N93	46	49	57
N94	46	44	45
N95	56	42	40
N96	47	41	46
N97	46	43	47
N98	41	45	54
N99	33	48	60
N100	46	44	46
N101	53	42	45
N102	42	48	48
N103	50	40	50
N104	40	45	53
N105	60	34	38
N106	64	30	41
N107	47	37	50
N108	33	52	64
N109	49	42	45
N110	44	49	42
N111	52	39	46
N112	51	48	49
N113	39	52	49
N114	49	40	44
N115	60	42	58
N116	57	44	59
N117	60	39	51
N118	64	43	57
N119	39	47	58
N120	66	42	57
N121	60	39	51
N122	66	37	58
N123	62	40	60
N124	64	45	57
N125	50	39	47
N126	37	48	55
N127	33	52	59
N128	29	52	59
N129	35	51	52
N130	40	45	60
N131	29	55	59
N132	69	23	28
N133	69	27	29
N134	34	44	58
N135	33	48	56
N136	34	48	56
N137	31	49	56
N138	31	46	58
N139	37	47	59

N140	30	48	63
N141	29	49	60
N142	69	25	26
N143	69	26	25
N144	32	52	58
N145	29	57	59
N146	32	49	58
N147	27	53	58
N148	34	48	60
N149	34	49	57
N150	30	53	60
N151	28	55	58
N152	32	54	61
N153	35	49	57
N154	34	44	55
N155	36	50	58
N156	32	54	61
N157	42	42	54
N158	30	49	57
N159	73	26	23
N160	73	24	25
N161	45	42	53
N162	44	41	51
N163	45	39	53
N164	64	35	33
N165	61	32	31
N166	28	50	59
N167	21	55	66
N168	30	52	59
N169	31	52	58
N170	24	49	68
N171	28	54	68
N172	40	45	51
N173	33	54	59
N174	35	52	57
N175	49	38	39
N176	56	29	42
N177	38	46	56
N178	50	38	50
N179	45	45	54
N180	46	41	50
N181	65	39	38
N182	37	47	53
N183	39	44	57
N184	34	43	53
N185	35	51	49
N186	46	47	53
N187	32	41	57
N188	43	43	49

N189	31	51	55
N190	36	50	56
N191	39	48	55
N192	31	50	54
N193	34	50	53
N194	38	44	56
N195	36	45	56
N196	37	48	55
N197	37	44	57
N198	27	53	60
N199	31	52	58
N200	32	52	59

LAMPIRAN 7

Hasil Uji Deskriptif dan Kategorisasi

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Quarter Life Crisis	200	21	73	45,60	11,588
Self Compassion	200	23	57	42,67	7,397
Self Efficacy	200	23	68	49,96	8,670
Valid N (listwise)	200				

1. Kategorisasi *Quaarter Life Crisis*

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 34,012$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$34,012 \leq X < 57,188$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 57,188$

Kategorisasi *Quarter Lice Crisis*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	45	22,5	22,5	22,5
	Sedang	119	59,5	59,5	82,0
	Tinggi	36	18,0	18,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

2. Kategorisasi Self Compassion

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 35,273$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$35,273 \leq X < 50,067$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 50,067$

Kategorisasi *Self Compassion*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	34	17,0	17,0	17,0
	Sedang	136	68,0	68,0	85,0
	Tinggi	30	15,0	15,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

3. Kategorisasi Self Efficacy

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Rentang Nilai
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 41,29$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$41,29 \leq X < 58,63$
Tinggi	$X \geq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X \geq 58,63$

Kategorisasi *Self Efficacy*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	32	16,0	16,0	16,0
	Sedang	140	70,0	70,0	86,0
	Tinggi	28	14,0	14,0	100,0
	Total	200	100,0	100,0	

LAMPIRAN 8

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		200
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,03154119
Most Extreme Differences	Absolute	,063
	Positive	,063
	Negative	-,057
Test Statistic		,063
Asymp. Sig. (2-tailed)		,051^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

LAMPIRAN 9

Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Self Compassion	Between Groups	(Combined)	21343,726	34	627,757	19,258	,000
		Linearity	20320,360	1	20320,360	623,385	,000
		Deviation from Linearity	1023,365	33	31,011	,951	,549
	Within Groups		5378,469	165	32,597		
	Total		26722,195	199			

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Quarter Life Crisis * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	17660,331	37	477,306	8,533	,000
		Linearity	16477,564	1	16477,564	294,571	,000
		Deviation from Linearity	1182,766	36	32,855	,587	,969
	Within Groups		9061,864	162	55,937		
	Total		26722,195	199			

LAMPIRAN 10

Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	106,811	2,386		44,766	,000		
	SC	-1,074	,089	-,686	-12,013	,000	,345	2,900
	SE	-,308	,076	-,230	-4,036	,000	,345	2,900

a. Dependent Variable: QLC

LAMPIRAN 11

Hasil Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	106,811	2,386		44,766	,000
	Self Compassion	-1,074	,089	-,686	-12,013	,000
	Self Efficacy	-,308	,076	-,230	-4,036	,000

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20809,168	2	10404,584	346,642	,000 ^b
	Residual	5913,027	197	30,015		
	Total	26722,195	199			

a. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Self Compassion

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,882 ^a	,779	,776	5,479

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Self Compassion

b. Dependent Variable: Quarter Life Crisis

LAMPIRAN 12

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Mutiya Aziza
Tempat, Tanggal Lahir : Kab. Semarang, 14 Maret 2002
Alamat Domisili : Wonokerto RT 01 RW 01, Kec. Bancak, Kab.
Semarang
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Email : mutiyaziza@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Sekolah Dasar
SD N 1 Wonokerto
2. Sekolah Menengah Pertama
SMP N 1 Pabelan
3. Sekolah Menengah Atas
SMA N 1 Bringin
4. Universitas
UIN Walisongo Semarang

C. Pengalaman Magang

1. Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Jawa Tengah