

**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN KRISIS SEPEREMPAT
KEHIDUPAN PADA *EMERGING ADULTHOOD* PENGGUNA AKTIF
INSTAGRAM**



UIN

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

OLEH:

Nur 'Izza Saphira Putri

19107010010

Dosen Pembimbing:

Sabiqotul Husna S. Psi., M. Sc

NIP 19880214 201903 2 014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023



PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-769/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2023

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Self-compassion dengan Krisis Seperempat Kehidupan pada Emerging Adulthood Pengguna Aktif Instagram

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NUR 'IZZA SAPHIRA PUTRI
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010010
Telah diujikan pada : Selasa, 18 Juli 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 64ce85ba2df0a



Penguji I
Ismatul Izzah, S.Th.L., M.A.
SIGNED

Valid ID: 64ce455822095



Penguji II
Ratna Mustika Handayani, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 64c7428be65e



Yogyakarta, 18 Juli 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 64ccae5faa567

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Nur 'Izza Saphira Putri
NIM : 19107010010
Prodi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Juli 2023

Yang menyatakan,




Nur 'Izza Saphira Putri
19107010010

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA PEMBIMBING SKRIPSI

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir

Lamp :-

Kepada

Yth, Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Nur 'Izza Saphira Putri
NIM : 19107010010
Judul Skripsi : Hubungan *Self-compassion* Terhadap Krisis Seperempat Kehidupan Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Aktif Instagram

Sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, Juli 2023
Pembimbing,



Sabiqotul Husna, S. Psi., M. Sc
NIP. 19880214 201903 2 014

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

“Maka sesungguhnya setelah kesulitan ada kemudahan”

~ (Q.S Al-Insyirah: 5) ~

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

~ (Q.S Al-Baqarah: 286) ~

“Selalu libatkan Allah dalam setiap rencana dan langkahmu, maka Allah akan memberikan yang kamu butuhkan”

~Nur 'Izza Saphira Putri~

“Nikmati proses dan setiap perubahan yang terjadi dalam hidupmu, karena hal besar dapat dimulai dari langkah-langkah kecil”

~Anonim~



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat-Nya sehingga tulisan ini dapat diselesaikan. Sebagai bentuk terimakasih yang tak terhingga, tulisan ini penulis persembahkan untuk:

ALMAMATER

Prodi Psikologi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

DOSEN PEMBIMBING

Ibu Sabiqotul Husna, S. Psi., M. Sc

KELUARGA

Keluarga Tercinta yang telah memberikan dukungan dan membersamai penulis dari awal hingga sampai saat ini

TEMAN SEPERJUANGAN

Teman-teman psikologi Angkatan 2019 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Sholawat serta salam tak lupa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menjadi makhluk yang berakhlak.

Atas pertolongan dan kemudahan yang diberikan Allah SWT kepada penulis serta berbagai dukungan dari orang-orang terdekat, akhirnya proses penulisan skripsi dapat penulis selesaikan. Skripsi dengan judul “Hubungan *Self-compassion* terhadap Krisis Seperempat Kehidupan Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Aktif Instagram” telah diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S. Psi).

Selama penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak dukungan, bantuan, motivasi, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti akan menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al-Makin, S. Ag., M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mochammad Sodik, S. Sos., M. Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Lisnawati, S. Psi., M. Psi., Psikolog, selaku Ketua Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora serta selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan dukungan, motivasi, masukan, dan saran kepada peneliti

4. Ibu Sabiqotul Husna, S. Psi., M. Sc, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang selalu sabar memberikan bimbingan dan pengarahan kepada penulis, sehingga tugas akhir dapat diselesaikan dengan baik
5. Ibu Ismatul Izzah, S. Th.I., M.A Selaku Penguji 1 yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang sudah disusun menjadi lebih berkualitas
6. Ibu Ratna Mustika Handayani S. Psi., M. Psi., Psi yang telah meluangkan waktu dan memberikan masukan kepada penulis agar skripsi yang sudah disusun menjadi lebih berkualitas
7. Seluruh Dosen Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman kepada peneliti, serta seluruh staff bidang Tata Usaha yang telah membantu dalam proses penelitian ini.
8. Segenap Partisipan yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi sumber data dalam penelitian ini.
9. Kedua orang tua saya Bapak Abdul Latif dan Ibu Heti Kusumahati, Adik-adik saya M. Emir Faishal dan Alya Fadia Faiqotuzzihni yang telah memberikan do'a, dukungan, cinta, dan semangat sehingga penulis bisa menyelesaikan tugas akhir ini.
10. Teman hidup terdekat saat ini Husni Aby Muzaki, terimakasih selalu hadir kebersamai penulis dan senantiasa meluangkan waktu, tenaga, dan dukungan moril selama proses penulisan tugas akhir.

11. Sahabat perjuangan skripsi saya Ika, Galuh, Afidah, Hana, Via (Jumawa Squad) terimakasih sudah menjadi *Supportive bestfriend* dan selalu memberikan motivasi serta dukungan kepada penulis untuk semangat mengerjakan skripsi.
12. Teman-teman seperbimbingan saya Atul, Sofia, Arifa, dan teman-teman lainnya sudah saling membantu satu sama lain jika ada kesulitan.
13. Teman-teman Psikologi A dan teman-teman psikologi Angkatan 2019 yang telah berjuang bersama, semoga bisa mencapai pencapaian sesuai yang diinginkan

Yogyakarta, 08 Juli 2023

Nur 'Izza Saphira Putri

19107010010

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iii
NOTA PEMBIMBING SKRIPSI.....	iv
MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	10
C. Manfaat Penelitian.....	10
1) Manfaat Teoritis.....	10
2) Manfaat Praktis.....	10
D. Keaslian Penelitian.....	12
BAB II.....	23
DASAR TEORI.....	23
A. Krisis Seperempat Kehidupan.....	23
1. Definisi Krisis Seperempat Kehidupan.....	23
2. Aspek-aspek Krisis Seperempat Kehidupan.....	24
3. Faktor Krisis Seperempat Kehidupan.....	30
B. <i>Self-Compassion</i>	33
1. Definisi <i>Self-Compassion</i>	33
2. Aspek-aspek <i>Self-Compassion</i>	35
C. Instagram.....	38
1. Definisi Instagram.....	38

2. Fitur-fitur Instagram.....	38
3. Karakteristik Pengguna Aktif Instagram.....	40
D. Dinamika Hubungan <i>Self-compassion</i> dengan Krisis Seperempat Kehidupan Pada <i>Emerging Adulthood</i> Pengguna Aktif Instagram	40
E. Hipotesis	46
BAB III	47
METODE PENELITIAN.....	47
A. Desain Penelitian.....	47
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	47
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	48
1. Krisis Seperempat Kehidupan.....	48
2. <i>Self-compassion</i>	49
D. Populasi dan Sampel Penelitian	49
1. Populasi.....	49
2. Sampel Penelitian.....	50
E. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	52
F. Validitas, Seleksi Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	56
1. Validitas Alat Ukur.....	56
2. Seleksi Aitem	57
3. Reliabilitas Alat Ukur.....	57
G. Metode Analisis Data.....	58
1. Uji Asumsi.....	58
2. Uji Hipotesis	58
BAB IV.....	60
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	60
A. Orientasi Kancha.....	60
B. Persiapan Penelitian	61
4. Hasil Uji Coba	63
C. Pelaksanaan Penelitian.....	71
D. Hasil Penelitian	72
1. Analisis Deskriptif.....	72

3. Uji Asumsi Klasik	77
4. Uji Hipotesis	80
E. Pembahasan	87
BAB V	96
KESIMPULAN DAN SARAN	96
A. KESIMPULAN	96
B. SARAN	98
DAFTAR PUSTAKA	100
DAFTAR LAMPIRAN	111



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Dinamika Hubungan Self-compassion dengan Krisis Seperempat Kehidupan....
..... 44



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian	14
Tabel 2 Blue Print Skala Krisis seperempat kehidupan	52
Tabel 3 Blue Print Skala <i>Self-compassion</i>	54
Table 4 Sebaran Aitem Lolos dan Gugur.....	63
Tabel 5 Sebaran Aitem Lolos	65
Tabel 6 Sebaran Aitem Lolos Skala <i>Self-compassion</i>	67
Tabel 7 Reliabilitas Skala Krisis Seperempat Kehidupan.....	68
Tabel 8 Reliabilitas Skala <i>Self-compassion</i>	69
Tabel 9 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	71
Tabel 10 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Usia	71
Tabel 11 Data Demografi Partisipan Berdasarkan Wilayah.....	72
Tabel 12 Deskripsi Statistik Skor Skala Penelitian	73
Tabel 13 Rumus Perhitungan Batasan Kategorisasi.....	74
Tabel 14 Kategorisasi Krisis Seperempat Kehidupan	75
Tabel 15 Kategorisasi <i>Self-compassion</i>	75
Tabel 16 Hasil Uji Asumsi.....	76
Tabel 17 Hasil Uji Linearitas.....	78
Tabel 18 Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i>	79
Tabel 19 Nilai Koefisien Masing-masing Aspek <i>Self-compassion</i>	80
Tabel 20 Deskripsi Statistik Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	81
Tabel 21 Uji Normalitas Berdasarkan Jenis Kelamin	82

Tabel 22 Uji Homogenitas Berdasarkan Jenis Kelamin	83
Tabel 23 Uji <i>Independent Sample T-Test</i>.....	83
Tabel 24 Deskripsi Statistik Uji Beda Berdasarkan Jenis	84
Tabel 25 Hasil Uji Normalitas Berdasarkan Jenis Kelamin.....	84
Tabel 26 Hasil Uji <i>Mann Whitney-U</i>.....	85



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Self-compassion</i> Sebelum Validasi.....	111
Lampiran 2 Skala Krisis Seperempat Kehidupan Sebelum Validasi	113
Lampiran 3 Bukti Validasi Skala.....	116
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Aiken's V Skala <i>Self-compassion</i>	142
Lampiran 5 Hasil Perhitungan Aiken's V Skala Krisis Seperempat Kehidupan	142
Lampiran 6 Alat Ukur Skala <i>Self-compassion</i> untuk Uji Coba	143
Lampiran 7 Alat Ukur Skala Krisis Seperempat Kehidupan untuk Uji Coba .	145
Lampiran 8 Tabulasi Data Try Out Skala <i>Self-compassion</i>	148
Lampiran 9 Tabulasi Data Try Out Skala Krisis Seperempat Kehidupan	150
Lampiran 10 Output Seleksi Aitem Skala <i>Self-compassion</i>	152
Lampiran 11 Output Seleksi Aitem Skala Krisis Seperempat Kehidupan.....	153
Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Self-compassion</i>	155
Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Krisis Seperempat Kehidupan	155
Lampiran 14 Instrumen Penelitian Variabel <i>Self-compassion</i>	155
Lampiran 15 Instrumen Penelitian Variabel Krisis Seperempat Kehidupan ...	157
Lampiran 16 Tabulasi Data Penelitian Skala <i>Self-compassion</i>	159
Lampiran 17 Tabulasi Data Penelitian Skala Krisis Seperempat Kehidupan ..	168
Lampiran 18 Output Demografi	177
Lampiran 19 Output Deskripsi Statistik	183
Lampiran 20 Output Kategorisasi Data Skala <i>Self-compassion</i>	183
Lampiran 21 Output Kategorisasi Data Skala Krisis Seperempat Kehidupan.	183

Lampiran 22 Output Uji Asumsi	184
Lampiran 23 Output Uji Hipotesis Korelasi <i>Product Moment Pearson</i>	185
Lampiran 24 Output Sumbangan Efektif Tiap Aspek.....	186
Lampiran 25 Output Uji Beda Krisis Seperempat Kehidupan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	190
Lampiran 26 Output Uji Beda <i>Self-compassion</i> Berdasarkan Jenis Kelamin...	191
Lampiran 27 Lembar Kesiediaan Partisipan Penelitian	191
Lampiran 28 Data <i>Pre-eliminatory Study</i>.....	192



Hubungan *Self-compassion* Dengan Krisis Seperempat Kehidupan Pada *Emerging Adulthood* Pengguna Aktif Instagram

Nur 'Izza Saphira Putri

19107010010

INTISARI

Krisis seperempat kehidupan menjadi masalah yang banyak dialami *emerging adulthood*, khususnya seiring dengan masifnya penggunaan instagram yang menjadi media menampilkan ukuran kesuksesan tertentu. *Self-compassion* merupakan solusi untuk mengatasi krisis yang berhubungan dengan media sosial yang berpengaruh dalam mendorong untuk tidak menghakimi diri mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood* yang aktif menggunakan Instagram. Metode yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan jumlah partisipan sebanyak 236 yang terdiri dari 72 laki-laki dan 164 perempuan *emerging adulthood* di Pulau Jawa. Sampel penelitian didapatkan dengan teknik *quota sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini yaitu skala *self-compassion* dan skala krisis seperempat kehidupan, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *product moment* dari pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood* pengguna aktif Instagram dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sumbangan efektif variabel *self-compassion* terhadap krisis seperempat kehidupan sebesar 30% dan aspek *isolation* memberikan kontribusi paling banyak sebesar 17,75%. Pada penelitian ini tidak terdapat perbedaan tingkat *self-compassion* dan krisis seperempat kehidupan bagi laki-laki maupun perempuan. Hasil ini memberikan implikasi teoritis bahwa krisis seperempat kehidupan dapat dikurangi ketika individu memiliki *self-compassion* yang tinggi.

Kata kunci: welas asih diri, krisis seperempat kehidupan, dewasa awal, pengguna Instagram.

The Relationship between Self-compassion and Quarter Life Crisis in Emerging Adulthood Active Instagram Users

Nur 'Izza Saphira Putri

19107010010

ABSTRACT

Quarter life crisis is a problem that many emerging adults experience, especially along with the massive use of Instagram as a medium to display a certain measure of success. Self-compassion is a solution to overcome crises related to social media which is influential in encouraging social media users not to judge themselves. This study aims to determine the relationship between self-compassion and quarter-life crisis in emerging adults who actively use Instagram. The method used was quantitative correlation with a total of 236 participants consisting of 72 men and 164 women in emerging adulthood on the island of Java. The research sample was obtained by using quota sampling technique. The measuring instruments in this study were the self-compassion scale and the quarter-life crisis scale, then analyzed using the Pearson product moment correlation test. The results of the study showed that there was a negative relationship between self-compassion and a quarter of life crisis in emerging adults who were active Instagram users with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The effective contribution of the self-compassion variable to a quarter of life crisis is 30% and the isolation aspect contributes the most by 17.75%. In this study there was no difference in the level of self-compassion and quarter of life crisis for men and women. These results provide a theoretical implication that a quarter life crisis can be reduced when individuals have high self-compassion.

Keyword: self-compassion, quarter life crisis, emerging adulthood, instagram user

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam perkembangan individu, masa remaja menuju masa dewasa awal merupakan usia yang dapat dianggap produktif dan menyimpan banyak potensi sekaligus tantangan. Karena pada masa remaja akhir, Individu harus lebih memperhatikan masa depan, seperti peran apa yang diinginkan nantinya yang menentukan arah mengenai cita-cita dan tujuan apa yang harus didapatkan, mulai serius dalam berhubungan dengan lawan jenis, serta mulai menerima tradisi dan kebiasaan lingkungan. Sehingga masa remaja akhir akan menentukan ke arah mana bentuk kedewasaannya (Jose, 2010). Saat memasuki masa dewasa awal individu harus lebih mengeksplorasi tugas perkembangan masa awal, seperti tinggal terpisah dengan orangtua, adanya peningkatan dalam hal karir dan akademis, membangun hubungan intimasi mendalam, membuat keputusan mandiri serta memiliki kematangan emosional. Tantangan tersebut mengharuskan individu untuk mampu beradaptasi dan berusaha melepaskan diri dengan ketergantungan kepada orang tua agar mandiri secara finansial maupun psikologis (Robinson, 2019).

Masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal disebut dengan istilah *emerging adulthood* yang merupakan tahapan peralihan individu ketika sudah tidak dapat dikatakan seorang remaja, tetapi belum bisa juga dikatakan sebagai dewasa awal (Arnett, 2000). Pada tahapan ini, individu harus mengeksplorasi identitas diri untuk memenuhi tugas perkembangan dewasa awal dengan menyatukan pengalaman dan pengetahuan dari lingkungan yang membuat individu merasa terbebani mengenai rancangan masa

depannya. Hal tersebut membuat individu *emerging adulthood* merasa tidak stabil karena mengeksplorasi berbagai macam kemungkinan dalam hidupnya (Arnett, 2013). Fase tersebut terjadi ketika individu berusia 18-25 tahun di mana ia menghadapi tuntutan dan tantangan dari lingkungan dalam hal keterampilan dan kematangan diri (Arnett, 2004). Hal tersebut diperkuat oleh hasil survei Robinson & Wright (2013) yang dilakukan kepada 1023 individu dewasa di UK di mana ditemukan bahwa 70% orang berusia 30 tahun menyatakan bahwa mereka banyak mengalami krisis di usia 20-an.

Meskipun *emerging adulthood* adalah fase usia yg penuh tantangan, namun idealnya individu yang memenuhi tugas perkembangan pada masa remaja akhir sudah mencapai stabilitas pada aspek-aspek psikis dan fisik. Hal ini meliputi meningkatnya berfikir secara realistis, memiliki sikap pandang lebih baik ketika menghadapi masalah, memiliki kematangan emosi dan mampu menguasai perasaan, serta terbentuknya identitas seksual yang tidak akan berubah lagi (Gunarsa, 2001). Sehingga, pada saat akan memasuki usia dewasa, mereka lebih mampu beradaptasi dan mampu menghadapi tuntutan lingkungan dengan bekal kemampuan yang dimiliki karena kematangan diri sudah terbentuk lebih baik daripada masa remaja (Nabila, 2020).

Tugas perkembangan yang harus di penuhi pada masa remaja akhir menurut Hurlock (1990), meliputi tercapainya pola hubungan baru yang lebih matang dengan lawan jenis, mencapai peran sosial sebagai laki-laki maupun perempuan, menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan diri untuk menunjang kecapaian karirnya, kesiapan diri untuk terlepas dari orang tua, membentuk pribadi yang bertanggung jawab, serta mempersiapkan diri memasuki dunia pernikahan dan kehidupan berkeluarga.

Tapi pada kenyataannya banyak individu di fase *emerging adulthood* yang tidak mampu menghadapi tantangan tersebut. Individu yang tidak dapat mengatasi ketidakstabilan dan tantangan pada masa *emerging adulthood*, akan mengalami masa yang sulit dan penuh kegelisahan. Transisi pada masa ini, mengakibatkan perubahan gaya hidup, hubungan, pendidikan dan pekerjaan yang meningkatkan stress dan tekanan psikologis. Beberapa di antaranya merasa bingung dan bimbang terhadap rancangan masa depan yang menimbulkan krisis emosional meliputi perasaan tak berdaya, terisolasi, meragukan kemampuan diri dan takut mengalami kegagalan. Kondisi seperti ini disebut dengan istilah krisis seperempat kehidupan (Matud et al., 2020).

Fenomena krisis seperempat kehidupan ini pertama kali dikemukakan oleh Robbins & Wilner (2001) sebagai masa krisis identitas akibat dari ketidaksiapan individu pada saat proses peralihan dari masa remaja menuju dewasa. Berdasarkan hasil penelitian kepada anak muda di Amerika Serikat, terdapat istilah "*twentysomethings*" yang memiliki arti bahwa individu mulai menghadapi kehidupan dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah setelah meninggalkan kenyamanan hidup sebagai pelajar (Herawati & Hidayat, 2020). Hal tersebut membuat individu mengalami kecemasan, kebingungan identitas, ketidakstabilan dan panik akibat merasa kehilangan diri sendiri ketika mencoba membangun jati diri (Masluchah et al., 2022).

Menurut Atwood & Scholtz (2008) krisis seperempat kehidupan adalah fase di mana individu usia 20-an memiliki perasaan khawatir akibat ketidakpastian kehidupan mendatang mengenai relasi, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Hal tersebut selaras dengan pernyataan Nash & Murray (2010) bahwa individu yang mengalami fase krisis seperempat kehidupan akan menghadapi permasalahan mengenai mimpi dan harapan,

tantangan akademis, serta kehidupan pekerjaan. Kemudian diperkuat dengan hasil penelitian Vasquez (2015) yang menunjukkan bahwa individu dewasa awal rentan mengalami krisis yang diakibatkan oleh tekanan pekerjaan, hubungan lawan jenis, dan harapan menjadi orang dewasa sukses.

Fenomena krisis seperempat kahidupan juga ditemukan di Indonesia. Hasil penelitian Herawati & Hidayat (2020) menunjukkan bahwa individu dewasa awal di Pekanbaru mengalami krisis seperempat kehidupan pada kategori sedang yaitu 43.22% dan tinggi sebesar 27.97%. Dalam penelitian ini krisis dipengaruhi oleh jenis kelamin, status, dan pekerjaan, karena hasil menunjukkan krisis yang dialami didominasi oleh wanita yang belum menikah dan belum memiliki pekerjaan. Akan tetapi, pada penelitian ini belum menjelaskan mengenai motivasi internal yaitu kemampuan dari dalam diri untuk menerima rasa sakit sebagai faktor intrinsik dan media sosial sebagai faktor ekstrinsik.

Fase krisis seperempat kehidupan yang terjadi pada individu akan bertambah rumit jika dihadapkan dengan lingkungan sosial. Adanya tuntutan mengenai kehidupan ideal seperti pekerjaan yang stabil finansialnya, usia ideal untuk menikah, serta pengaruh media sosial yang menciptakan gambaran kehidupan ideal seseorang menambah deretan penyebab individu mengalami krisis (Nabila, 2020). Penelitian de Vries et al. (2018) menyebutkan bahwa unggahan orang lain di media sosial menimbulkan emosi negatif pada penggunanya. Media sosial memiliki pengaruh dalam memberi tekanan pada individu, karena melalui media sosial, individu lebih mudah terpapar dengan profil diri orang lain. Sehingga memungkinkan mereka mengeksplorasi dengan melakukan

perbandingan diri dengan orang lain terkait pencapaian. Berbagai tekanan yang hadir membuat individu merasa khawatir sehingga tidak fokus pada dirinya (Jackson & Luchner, 2018). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Arad et al. (2017) bahwa penggunaan media sosial memiliki efek yang signifikan dalam menurunkan kebahagiaan karena individu percaya bahwa orang lain memiliki kehidupan yang lebih baik dan menarik dibandingkan dirinya.

Lebih lanjut, kehidupan saat ini tidak dapat dipisahkan dengan penggunaan media sosial. Terutama individu pada masa *emerging adulthood* yang lebih rentan menggunakan media sosial karena waktu luangnya sering dihabiskan dengan mengakses media sosial (Geyer et al., 2018). Berdasarkan data dari We Are Social (2023) sebanyak 167 juta pengguna aktif media sosial di Indonesia pada tahun 2023, setara dengan 60,4% dari total populasi. Instagram merupakan platform media sosial kedua terbanyak yang paling sering digunakan setelah WhatsApp. Dari total populasi, pengguna aktif instagram di Indonesia mencapai angka 106 juta jiwa atau sebanyak 86,5%. Pengguna instagram yang paling tinggi di Indonesia yaitu pada kelompok usia 18-25 tahun yang merupakan kelompok usia *emerging adulthood* sebanyak 30,8% atau 32,65 juta jiwa. Kemudian menurut survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) (2023) Pulau Jawa memiliki tingkat penetrasi internet paling tinggi sebesar 81,81% dan didominasi oleh pengguna dengan kelompok usia 19-34 tahun.

Hasil penelitian Sherlock & Wagstaff (2019) menunjukkan bahwa penggunaan Instagram yang berlebihan dapat berkontribusi pada kondisi psikologis yang negatif. Fitur Instagram mendorong penggunaannya untuk membagikan hal-hal yang relevan dengan dirinya melalui foto, video, dan teks (*caption*) yang kemudian bisa dilihat oleh

pengguna lainnya. Hal itu yang membuat individu membandingkan gaya hidup, status sosial, pencapaian, dan kesuksesan ketika melihat akun Instagram pengguna lainnya yang akan mempengaruhi terjadinya penurunan afek positif ke negatif. Kemudian muncul persepsi bahwa orang lain lebih superior dibanding dirinya (Smith & Kim, 2007).

Penggunaan Instagram akan meningkatkan resiko paparan secara konstan mengenai konten-konten pengguna lain yang berpotensi menimbulkan afek negatif seperti rasa iri, rendah diri, tidak percaya diri, dan tidak mampu mencintai diri sendiri (Febrianti & Supriyadi, 2020). Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa semakin banyak waktu yang dihabiskan untuk media sosial (seperti menelusuri feed media sosial), semakin besar kemungkinan mereka mengalami kehilangan minat, hilang konsentrasi, kelelahan, dan kesepian, sehingga muncul perasaan tertekan dan rendah diri (Aalbers et al., 2019). Sikap membandingkan prestasi dan keadaan orang lain dengan prestasi dan keadaan dirinya yang memunculkan perasaan tertekan dan penilaian diri negatif merupakan ciri umum individu mengalami krisis seperempat kehidupan menurut Robbins & Wilner (2001).

Untuk memahami lebih baik lagi terkait adanya permasalahan krisis seperempat kehidupan, khususnya dalam konteks *emerging adulthood* di kehidupan yang erat dengan penggunaan media sosial, peneliti melakukan *pre-eliminary study* kepada 50 responden *emerging adulthood* di Pulau Jawa. Beberapa pertanyaan yang diajukan peneliti seperti apakah saat ini anda merasa harapan dan mimpi anda sudah tercapai, apakah dalam satu tahun terakhir anda sering merasa *stuck* dengan hidup yang serba tidak pasti, dan apakah anda merasa kesulitan dalam menempatkan pilihan yang tepat dalam membuat keputusan.

Hasil survey menemukan bahwa sebanyak 86% memiliki kekhawatiran dalam hal pencapaian terkait pendidikan, pekerjaan, finansial, dan hubungan dengan lawan jenis. Lebih lanjut, sebanyak 52% responden merasa harapan dan mimpinya belum tercapai. Adapun 58% responden juga merasa terjebak dengan hidup yang serba tidak pasti dalam satu tahun terakhir. Data studi pendahuluan ini juga mengungkap bahwa 52% responden merasa kesulitan dalam menentukan pilihan dan membuat keputusan besar terkait pekerjaan, pendidikan dan hubungan relasi lawan jenis. Serta sebanyak 38% responden juga mengaku bahwa mereka merasa aktivitas dan kesehariannya tidak ada kemajuan dalam satu tahun terakhir ini.

Hasil *pre-liminary study* ini juga mengungkapkan hubungan keterkaitan penggunaan instagram dengan tendensi melihat kesuksesan profil orang lain yang pada akhirnya menyumbang kecenderungan mengalami krisis seperempat kehidupan. Sebanyak 58% responden mengaku terbiasa membandingkan pencapaian orang lain dengan dirinya ketika melihat postingan pencapaian dan kesuksesan orang lain di Instagram. Atas perilaku membandingkan diri tersebut, sebanyak 16% responden mengaku cemas, dan 52% merasa tertinggal.

Hasil pendahuluan tersebut menunjukkan bahwa terdapat emosi dan kognisi negatif yang dirasakan individu *emerging adulthood* yang aktif bermain instagram, sehingga dapat menghambat individu menjalani kehidupan karena sulit untuk mengembangkan diri dan cenderung merasa tertinggal dari orang lain, cemas, serta merasa tidak memiliki kemajuan atau pencapaian sebaik orang lain. Penelitian Martin & Dahlen (2005) mendeskripsikan bahwa pikiran negatif dapat memunculkan emosi negatif pada diri seseorang, seperti menyalahkan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan

sekitarnya. Pikiran negatif tersebut yang akan menurunkan penerimaan diri pada situasi yang sedang dihadapi, sehingga menyebabkan individu merasa tidak bahagia akibat kurang puas dengan kehidupannya. Individu harus memiliki sikap baik kepada diri sendiri untuk menerima semua kenyataan, kekurangan, dan permasalahan yang terjadi untuk mengatasi emosi-emosi negatif tersebut, dengan begitu emosi-emosi negatif dapat diuraikan oleh individu pada fase krisis seperempat kehidupan. Istilah ini disebut dengan *self-compassion* (Karinda, 2020).

Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan sikap perhatian, kasih sayang, dan kebaikan yang dilakukan individu kepada dirinya sendiri saat menghadapi situasi sulit dalam hidup atau melihat kekurangan diri. Seperti bersikap baik kepada diri sendiri, melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari kehidupan manusia secara umum. Hal tersebut merupakan salah satu pengakuan bahwa kelemahan, kekecewaan, dan kegagalan termasuk dalam bagian kehidupan yang dialami setiap manusia. Sehingga, kita juga pantas dan perlu menerima belas kasihan dari diri kita sendiri (Karinda, 2020).

Stuntzer (2014) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan fungsi pribadi, ketahanan mental dan stabilitas emosional, sehingga akan berguna untuk mengurangi pikiran dan perasaan negatif. Germer (2009) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan individu dalam penerimaan diri secara emosional maupun kognitif terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Melakukan penerimaan diri secara emosional maupun kognitif akan memudahkan individu dalam menghadapi situasi yang terjadi di luar kendali. Hal tersebut diperkuat oleh penelitian Walshe (2018) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan

salah satu cara efektif dalam menangani fase krisis. Oleh karena itu, ketika individu menumbuhkan kasih sayang dalam dirinya, hal tersebut akan meningkatkan dorongan motivasi untuk tumbuh yang tidak mengharapkan penerimaan dari lingkungan dan tidak dipengaruhi orang lain (Neff, 2011).

Individu yang sedang mengalami krisis seperempat kehidupan cenderung akan merasa cemas, sulit mengambil keputusan, dan menilai dirinya negatif dengan menghakimi dirinya sehingga merasa inferior (Robbins & Wilner, 2001). Meningkatkan *compassion* dalam diri menjadi salah satu cara bagi individu untuk membangun dan menguatkan sisi psikologisnya, karena individu akan lebih mudah dalam mengatasi situasi negatif. Hal tersebut membantu individu dalam menguraikan perasaan negatif dengan cara memahami diri sendiri dan memberikan afirmasi positif (Pauley & McPherson, 2010).

Self-compassion juga merupakan salah satu solusi untuk mengatasi krisis yang berhubungan dengan media sosial. Hasil penelitian Bluth et al., (2016) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *compassion* tinggi akan memiliki kesejahteraan emosional lebih besar yang dapat melindungi individu dari stresor sosial. Seperti individu yang menggunakan platform media sosial dan terjebak dalam fase krisis seperempat kehidupan yang membuat penilaian keras terhadap diri sendiri ketika menemukan gambar yang menarik, kesuksesan, atau hal yang diinginkan secara sosial (Vogel et al., 2014). Maka, *self-compassion* dapat memainkan peran yang berpengaruh dalam mendorong pengguna platform media sosial untuk tidak menghakimi diri mereka sendiri (Kelly et al., 2014). Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin lebih lanjut meneliti hubungan *self-compassion* dengan krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood* pengguna aktif Instagram.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *self-compassion* dengan krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood* yang aktif menggunakan Instagram.

C. Manfaat Penelitian

1) Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian teoritis dalam khazanah keilmuan psikologi perkembangan dan psikologi positif khususnya terkait tema *self-compassion* dan krisis seperempat kehidupan. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan rujukan serta pembanding bagi kalangan akademisi psikologi maupun keilmuan lainnya.

2) Manfaat Praktis

a. Bagi Partisipan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan terkait hubungan *self-compassion* dengan krisis seperempat kehidupan pada dewasa awal. Sehingga partisipan dapat mengetahui pentingnya peran *self-compassion* dalam diri khususnya kaitannya dengan *awareness* menghadapi fase krisis seperempat kehidupan

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada pembaca dan masyarakat mengenai *self-compassion* sebagai potensi diri untuk menghadapi krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood*.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya sebagai perbandingan dan acuan, serta peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini menjadi intervensi lanjutan khususnya terkait tema *self-compassion* dan krisis seperempat kehidupan.

D. Keaslian Penelitian

Peneliti melakukan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang telah memfokuskan eksplorasi pada tema krisis seperempat kehidupan dan *self-compassion*. Beberapa penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Icha Herawati dan Ahmad Hidayat (Herawati & Hidayat, 2020)	<i>Quarter Life Crisis</i> Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru	2020	Menurut Robbins dan Wilner (2001) <i>Quarter-life crisis</i> dialami individu yang baru meninggalkan kenyamanan hidup sebagai pelajar dan mulai memasuki kehidupan dengan tuntutan untuk bekerja atau menikah. Beberapa karakteristik umum diantaranya tidak mengetahui keinginan dan tujuan hidupnya,	Kuantitatif	Skala <i>Quarter life crisis</i> yang disusun peneliti berdasarkan aspek Robbins dan Wilner (2001)	236 individu dewasa awal di Pekanbaru yang berusia 20-30 tahun.	Ditemukan bahwa <i>quarter life crisis</i> pada individu dewasa awal di Pekanbaru pada tahap sedang yaitu 43.22% dan tinggi 27.97% yang didominasi oleh wanita belum menikah dan belum bekerja, serta faktor yang mempengaruhi <i>quarter life crisis</i> diantaranya adalah jenis kelamin,

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
				pencapaian yang tidak sesuai harapan pada usia 20-an, takut mengalami kegagalan, sulit merelakan berakhirnya masa kecil dan remaja, kesulitan membuat keputusan, dan membandingkan pencapaian dan keadaan diri sendiri dengan orang lain.				status dan pekerjaan.
2	Syarifaniaty Miranda Agustina, Putri Nurida Fitriani, dan Handrix Chris Haryanto (Agustina et al., 2022)	Studi Deskriptif <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Fase <i>Emerging Adulthood</i> di Kota Mataram Saat Masa Pandemi	2022	Menurut Fischer et al., (2008) <i>quarter life crisis</i> adalah perasaan khawatir yang terjadi pada usia 20-an diakibatkan oleh ketidakpastian kehidupan rencana masa depan	Kuantitatif	Skala <i>quarter life crisis</i> adaptasi dari alat ukur yang dikembangkan oleh Hassler (2009)	125 Pria dan Wanita berusia 18-25 tahun di Kota Mataram	Ditemukan bahwa 98% responden mengalami <i>quarter life crisis</i> saat pandemi yang dipengaruhi oleh jenis kelamin, status, dan pekerjaan. Aspek penilaian diri

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
				mengenai relasi, karier dan kehidupan sosial.				negatif memiliki nilai tertinggi yang mendominasi penyebab quarter life crisis.
3	Amelia Fitria Rahmah (Rahmah et al., 2023)	Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal?	2023	Quarter life crisis adalah reaksi ketidakstabilan individu dalam menghadapi realita perubahan, terdapat banyak pilihan dan perasaan tidak berdaya ketika individu menghadapi pilihan hidupnya (Robbins & Wilner, 2001).	Kuantitatif	Skala quarter life crisis menggunakan skala yang dikembangkan oleh Sumartha (2020) dan skala resiliensi menggunakan skala yang dikembangkan oleh Argasiam (2019) kemudian masing-masing skala dimodifikasi oleh peneliti.	96 pria dan wanita berusia 20-29 tahun di Surabaya dan merasa mengalami quarter life crisis	32,3% early adulthood mengalami <i>quarter life crisis</i> tingkat tinggi dan 36,5% memiliki tingkat resiliensi sedang. Maka terdapat hubungan dengan arah yang negatif antara resiliensi dengan quarter life crisis pada early adulthood.

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
4	Luluk Masluchah, Wardatul Mufidah, Uti Lestari (Masluchah et al., 2022)	Konsep Diri Dalam Menghadapi <i>Quarter Life Crisis</i>	2022	Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan <i>quarter life crisis</i> sebagai krisis emosional pada masa transisi individu ketika mulai menghadapi dunia nyata.	Kuantitatif	Skala konsep diri disusun oleh peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Ermawati dan indriyati (2011) dan skala <i>quarter life crisis</i> disusun peneliti menggunakan Dimensi yang dikemukakan oleh Agustin, (2012).	80 mahasiswa di kota Jombang yang berusia 19-29 tahun.	Terdapat hubungan negatif antara konsep diri dengan <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi konsep diri akan semakin rendah <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa dan sebaliknya.
5	Rifka Fatchurrahmi, Siti Urbayatun (Fatchurrahmi & Urbayatun, 2022)	Peran Kecerdasan Emosi terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> pada Mahasiswa Tingkat Akhir	2022	Menurut Robbins & Wilner (2001) <i>quarter-life crisis</i> merupakan respon terhadap ketidakstabilan atas keraguan kemampuan diri,	Kuantitatif	Skala <i>quarter life crisis</i> diukur berdasarkan teori Pinggolio (2015) dan Skala kecerdasan emosi diukur	125 mahasiswa tingkat akhir yang berusia 21-25 tahun di Universitas Ahmad Dahlan	Kecerdasan emosi berperan signifikan terhadap <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa tingkat akhir pada aspek motivasi diri, empati dan

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
				takut mengalami kegagalan, terisolasi, perubahan yang terus menerus, banyaknya pilihan, dan juga rasa panik akibat tidak berdaya.		berdasarkan teori Goleman (2009).	Yogyakarta dan Universitas Islam Indonesia dan mengambil tugas akhir atau skripsi	keterampilan sosial. Sedangkan, aspek kesadaran diri dan pengaturan diri tidak berperan terhadap <i>quarter life crisis</i> .
6	Amanda Jennifer, Roswiyani, Satyadi Heryanti (Jennifer et al., 2021)	<i>The Relationships of Self-Compassion and Stress Among Emerging Adults Experiencing Early Adult Crisis</i>	2021	Menurut Robinson (2013) krisis dewasa awal adalah krisis perkembangan pada masa transisi yang terjadi saat masa remaja menuju dewasa awal ketika kesulitan dalam membuat pilihan dan ketidakpastian dalam menghadapi berbagai tantangan dalam menentukan	Kuantitatif Korelasional	Untuk mengukur tingkat stress individu menggunakan <i>Emerging Adulthood Stress Inventory (EASI)</i> yang dikembangkan oleh Murray et al., (2020) dan untuk mengukur tingkat <i>self-compassion</i> individu	211 dewasa awal berusia 18-25 tahun yang mengalami masa krisis dewasa awal	Stres akibat krisis dapat dikurangi dengan meningkatkan <i>self-compassion</i> pada dewasa awal. dimensi positif yang berpotensi mengurangi stres yaitu <i>self-kindness</i> , <i>common humanity</i> , dan <i>mindfulness</i> . Dan, dimensi negatif yang menyebabkan

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
				tujuan hidup yang stabil. Kemudian muncul perasaan frustrasi dan khawatir mengenai hubungan sosial, karir, pendidikan.		menggunakan Self-Compassion (SCS) dikembangkan oleh Neff et al (2003).		peningkatan stres yaitu <i>self-judgment, isolasi, dan overidentification.</i>
7	Kiara I. S. Husain dan Dewi Retno Suminar (Husain & Suminar, 2021)	Pengaruh <i>Self-esteem</i> terhadap <i>Quarter life crisis</i> pada <i>emerging adult</i> dengan <i>self-compassion</i> sebagai moderator	2021	Menurut Robinson (2016) <i>quarter life crisis</i> merupakan periode kelim, terisolasi, tidak mampu, dan ragu yang dialami individu usia 18-29 tahun dan mengembangkan emosi panik, frustrasi, dan tidak berarah.	Kuantitatif	Skala Self-esteem menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) oleh Rosenberg (1965) Skala self-compassion menggunakan Self-Compassion Scale (SCS) oleh Neff (2003), kemudian masing-masing skala di adaptasi oleh peneliti.	245 pria dan wanita usia 18-25 tahun di Indonesia	Adanya pengaruh signifikan pada <i>self-esteem</i> terhadap <i>quarter life crisis</i> yang di moderasi oleh <i>self-compassion</i> dengan arah yang negatif.

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
						Sedangkan Skala <i>Quarter life Crisis</i> menggunakan alat ukur yang disusun berdasarkan teori Robinson oleh Christine Hassler (2009) yang diterjemahkan Agustin (2012).		
8	Alfiesyahrianta Habibie, Nandy Agustin Syakarofath, dan Zainul Anwar (Habibie et al., 2019)	Peran <i>Religiusitas</i> terhadap <i>Quarter-Life Crisis</i> pada Mahasiswa	2019	Menurut Nash dan Murray (2010) individu yang mengalami <i>quarter life crisis</i> akan menghadapi permasalahan mengenai mimpi dan harapan, tantangan akademis, agama dan spiritualitasnya,	Kuantitatif	Religiusitas diukur menggunakan <i>Abrahamic religiosity scale</i> yang dikembangkan oleh Khodayarifard et al. (2018) dan <i>quarter-life crisis scale</i> yang	219 mahasiswa Indonesia usia 18-25 tahun	<i>Religiusitas</i> berperan secara signifikan secara negatif terhadap <i>quarter life crisis</i> pada mahasiswa sebesar 3,4%.

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
				serta kehidupan pekerjaan dan karier yang muncul ketika individu berusia 18-28 tahun.		disusun oleh Agustin (2012).		
9	Alisa Munaya Asrar dan Taufani (Asrar & Taufani, 2022)	Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap <i>Quarter Life Crisis</i> Pada Dewasa Awal	2022	Robbins dan Wilner (2001) mendefinisikan <i>quarter-life crisis</i> sebagai fase kegelisahan yang dialami individu setelah menyelesaikan pendidikan tinggi karena perubahan tekanan untuk menghadapi kehidupan yang berubah dan menemukan lebih banyaknya pilihan sehingga menjadi	Kuantitatif	Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya disusun berdasarkan teori Weiss yang dimodifikasi oleh Inayah (2015) dan Skala <i>Quarter-Life Crisis</i> disusun berdasarkan teori Robbins & Wilner yang dimodifikasi oleh Sumartha (2020)	Sampel pada penelitian ini merupakan individu dewasa awal berjumlah 143 orang berusia 21-35 tahun.	Ditemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan <i>quarter-life crisis</i> sebesar 8,9%.

No.	Nama Peneliti	Judul	Tahun	<i>Grand Theory</i>	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
				ragu, merasa tidak berdaya, dan panik.				
10	Akta Ririn Aristawati, Tatik Meiyuntariningsih, Firmansyah Dwi Cahya, Ananda Putri (Aristawati et al., 2021)	<i>Emotional Intelligence dan Stress Pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis</i>	2021	Menurut Fischer (2008) <i>quarter-life crisis</i> merupakan perasaan khawatir pada individu berusia 20-29 tahun terhadap kehidupan masa mendatang mengenai pekerjaan dan kehidupan sosial, yang ditandai dengan timbulnya emosi seperti panik, khawatir, serta hilang arah.	Kuantitatif	Skala <i>emotional intelligence</i> yang disusun berdasarkan aspek Goleman (1999) dan skala stress disusun berdasarkan aspek Selye (1950)	100 mahasiswa berusia 20-30 tahun.	<i>Emotional intelligence</i> berhubungan negatif terhadap stres pada mahasiswa yang mengalami <i>quarter-life crisis</i> .

Berdasarkan pemaparan terkait penelitian-penelitian sebelumnya di atas, peneliti mengidentifikasi persamaan maupun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya tersebut yaitu:

a. Keaslian Topik

Pada penelitian-penelitian sebelumnya krisis seperempat kehidupan dikorelasikan dengan konsep diri, kecerdasan emosi, dukungan sosial, religiusitas, resiliensi dan *self-esteem*. Topik dalam penelitian ini mengenai krisis seperempat kehidupan yang dikorelasikan dengan *self-compassion*, hal ini karena penelitian tersebut masih sedikit ditemukan. Topik penelitian ini difokuskan berdasarkan pendapat Stuntzer (2014) yang menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat menjadi salah satu cara meningkatkan fungsi pribadi, ketahanan mental, stabilitas emosional yang berguna dalam menurunkan pikiran dan perasaan negatif. Karena hal tersebut, peneliti menggunakan *self-compassion* sebagai variabel bebas.

b. Keaslian Teori Penelitian

Penelitian ini menggunakan teori krisis seperempat kehidupan dari Robbins & Wilner (2001). Berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dipaparkan, penelitian ini memiliki persamaan teori dengan penelitian yang dilakukan oleh Herawati & Hidayat (2020), Rosalinda & Michael (2019), Masluchah et al. (2022), Fatchurrahmi & Urbayatun (2022), dan Asrar & Taufani (2022).

Penelitian ini menggunakan teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003). Peneliti memilih menggunakan teori tersebut karena lebih mudah dipahami dan

lebih terperinci. Berdasarkan penelitian sebelumnya, sebagian besar menggunakan teori Kristin D. Neff seperti penelitian yang dilakukan oleh Jennifer et al. (2021).

c. Keaslian Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini menggunakan 2 alat ukur yaitu skala krisis seperempat kehidupan dan skala *self-compassion*. Alat ukur krisis seperempat kehidupan dikonstruksikan sendiri oleh peneliti berdasarkan 7 aspek menurut Robbins & Wilner (2001). Sedangkan alat ukur *self-compassion* merujuk pada 6 aspek menurut Neff (2003) yang disusun dalam skala *self-compassion scale* (SCS), kemudian diadaptasi oleh Sugianto et al. (2020) menjadi Skala Welas Diri (SWD). Peneliti menggunakan alat ukur tersebut dengan tetap melakukan validitas alat ukur. Maka, yang menjadi perbedaan pada penelitian ini dengan penelitian terdahulu terdapat pada alat ukur krisis seperempat kehidupan.

d. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah *emerging adulthood* yang merupakan salah satu fase menuju dewasa awal dengan kriteria usia 18-25 tahun (Arnett, 2004). Beberapa penelitian terdahulu telah meneliti karakteristik *emerging adulthood* secara umum, seperti penelitian Agustina et al., (2022), Herawati & Hidayat (2020), Masluchah et al. (2022), Jennifer et al., (2021), dan Habibie et al. (2019). Adapun fokus karakteristik subjek pada penelitian ini lebih spesifik dibanding penelitian-penelitian terdahulu, yaitu peneliti akan meneliti *emerging adulthood* pengguna aktif Instagram.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Setelah melakukan proses penelitian, berikut beberapa kesimpulan berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan:

1. Terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood* pengguna Instagram di Pulau Jawa dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,548$ $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal tersebut berarti semakin rendah tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu maka semakin tinggi tingkat krisis seperempat kehidupan yang dialami individu. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu maka semakin rendah krisis seperempat kehidupan yang dialami individu. Hal tersebut juga mengindikasikan derajat korelasi *self-compassion* terhadap krisis seperempat kehidupan berada dalam taraf sedang.
2. Sumbangan efektif *self-compassion* terhadap krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood* pengguna Instagram di Pulau Jawa sebesar 30 % berdasarkan nilai R square pada kedua variabel sebesar 0,300. Oleh karena itu sebanyak 30% variabel krisis seperempat kehidupan dapat dijelaskan menggunakan variabel *self-compassion* sedangkan 70 % lainnya dapat dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.
3. Hasil analisis sumbangan efektif pada masing-masing aspek *self-compassion* menunjukkan bahwa dimensi negatif *self-compassion* memberikan kontribusi

tinggi terhadap peningkatan krisis seperempat kehidupan sedangkan dimensi positif *self-compassion* memberikan kontribusi yang rendah terhadap peningkatan krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood* pengguna Instagram di Pulau Jawa. Dimensi negatif *self-compassion* seperti aspek *isolation* memberikan sumbangsih kontribusi paling tinggi terhadap terjadinya krisis seperempat kehidupan sebesar 17,75%, disusul oleh aspek *self-judgement* yang memberikan sumbangsih sebesar 8,15 %, dan *overidentification* memberikan sumbangsih sebesar 3,93%. Sedangkan untuk dimensi positif *self-compassion* seperti *common humanity* memberikan sumbangsih sebesar 0,09%, *self-kindness* memberikan sumbangsih sebesar 0,05%, dan *mindfulness* yang memberikan sumbangsih paling rendah terhadap krisis seperempat kehidupan sebesar 0,03%.

4. Hasil uji beda tingkat krisis seperempat kehidupan berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji *independent sample t-test* menunjukkan tidak terdapat perbedaan tingkat krisis seperempat kehidupan antara partisipan perempuan dan partisipan laki-laki. Hal ini ditunjukkan oleh nilai *sig. (2-tailed)* yang diperoleh sebesar 0,251 ($p > 0,05$). Kemudian, hasil uji beda tingkat *self-compassion* menggunakan uji *Mann whitney-U* juga menunjukkan tidak adanya perbedaan tingkat *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai *Z* hitung sebesar -0,387 dengan *Sig. (2-tailed)* 0,698 $> 0,05$.

B. SARAN

1. Bagi Partisipan Penelitian

Hasil penelitian dapat memberikan tambahan wawasan mengenai hubungan *self-compassion* dengan krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood* pengguna Instagram di Pulau Jawa. Setelah mengetahui hubungan antara kedua variabel tersebut, diharapkan penelitian ini dapat membantu dalam memberikan informasi mengenai salah satu solusi bagi para *emerging adulthood* pengguna Instagram di Pulau Jawa untuk mengembangkan *self-compassion* secara lebih baik lagi. Sehingga akan meningkatkan *awareness* dalam dirinya dalam menghadapi fase krisis seperempat kehidupan.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadikan tambahan pengetahuan bagi pembaca dan masyarakat mengenai *self-compassion* sebagai potensi diri untuk menghadapi krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood* yang selalu berdampingan dengan media sosial. Sehingga masyarakat umum dapat memupuk *awareness* terkait *self-compassion* dengan cara mengeksplorasi aspek-aspek positif *self-compassion* yg telah dijelaskan pada penelitian ini, serta meminimalisir aspek-aspek negatif dalam diri agar mampu menghadapi krisis seperempat kehidupan dengan adaptif.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengeksplorasi faktor dan variabel bebas lainnya dari krisis seperempat kehidupan yang belum dijelaskan pada

penelitian ini. Faktor internal seperti *emotional intellegency* dan faktor eksternal seperti dukungan sosial teman sebaya karena dalam pandangan peneliti faktor-faktor tersebut diasumsikan juga turut menjadi faktor kuat yang mempengaruhi krisis seperempat kehidupan pada *emerging adulthood*. Kemudian, disarankan juga untuk memilih karakteristik media sosial lainnya yang digunakan seperti tiktok. Dalam hal jenis penelitian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode penelitian eksperimen untuk menurunkan tingkat krisis seperempat kehidupan dengan memberikan intervensi peningkatan *self-compassion*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S., & Fried, E. I. (2019). Social media and depression symptoms: A network perspective. *Journal of Experimental Psychology: General*, *148*(8), 1454–1462. <https://doi.org/10.1037/xge0000528>
- Agustina, S. M., Fitriani, P. N., & Haryanto, H. C. (2022). Studi Deskriptif Quarter Life Crisis Pada Fase Emerging Adulthood Di Kota Mataram Saat Masa Pandemi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *Vol. 13 No. 1*, 60–71. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v13i01.639>
- Alavi, S. S., Maracy, M. R., Jannatifard, F., & Eslami, M. (2011). The effect of psychiatric symptoms on the internet addiction disorder in Isfahan's University students. *Journal of Research in Medical Sciences*, *16*(6), 793–800.
- Andarwati, L. (2016). Citra diri ditinjau dari intensitas penggunaan media jejaring sosial instagram. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, *Vol. 5 No. 3*, 1–12.
- Arad, A., Barzilay, O., & Perchick, M. (2017). The Impact of Facebook on Social Comparison and Happiness: Evidence from a Natural Experiment. *Cognition & the Arts EJournal*, 1–29. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2916158>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence dan Stress Pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, *Vol. 19 No. 2*, 1035–1046. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.

- Arnett, J. J. (2013). The Evidence for Generation We and Against Generation Me. *State of the Field*, 1(1), 5–10. <https://doi.org/10.1177/2167696812466842>
- Arnett, J. J., & Tanner, J. L. (2006). *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (1st ed.). American Psychological Association.
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). *Peluncuran Hasil Survei APJII 2023*. <https://apjii.or.id/event/d/peluncuran-hasil-survei-apjii-2023>
- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health*, Vol 3, No.1, 1–12. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Atmoko, D. B. (2012). *Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel*. Media Kita.
- Atwood, J., & Scholtz, C. (2008). The Quarter-life Time Period: An Age of Indulgence, Crisis or Both? *Contemporary Family Therapy*, 30 (4), 233–250. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2008). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. (2021a). *Hasil Sensus Penduduk*. https://www.bps.go.id/website/materi_eng/materiBrsEng-20210121151046.pdf
- Badan Pusat Statistik. (2021b). *Jumlah Penduduk Hasil SP2020 Perempuan menurut Wilayah, Klasifikasi Generasi (Orang)*. -

<https://www.bps.go.id/indicator/12/2134/1/jumlah-penduduk-hasil-perempuan-menurut-wilayah-klasifikasi-generasi.htm> sp2020-

Bluth, K., Roberson, P. N. E., Gaylord, S. A., Faurot, K. R., Grewen, K. M., Arzon, S., & Girdler, S. S. (2016). Does Self-compassion Protect Adolescents from Stress? *Journal of Child and Family Studies*, 25 (04), 1098–1109. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0307-3>

Creswell, J. W. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.

de Vries, D. A., Moller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2018). Social comparison as the thief of joy: Emotional consequences of viewing strangers' Instagram posts. *Media Psychology*, 21(2), 222–245. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1267647>

Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, Vol. 13, No. 2, 102–113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n2.p102-113>

Faul, Franz et al. (2009). Statistical Power Analyses Using G*Power 3.1: Tests for Correlation and Regression Analyses. *Behavior Research Method*, 41(4). <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>

Febrianthi, A. N. A., & Supriyadi. (2020). Apakah Perbandingan Sosial Dalam Menggunakan Instagram Berperan Terhadap Kebahagiaan Remaja? *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12 (2), 126–137. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>

Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS (Third Edition)*. SAGE Publisher.

Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. Guilford Press.

- Geyer, D. L. S., Hall, D. H. H., le Roux, D. M. L., & Crafford, D. G. G. (2018). Internet use among university students: A reason for concern? *Perspectives In Education, Vol 3 No. 1*, 66–80. <http://dx.doi.org/10.18820/2519593X/pie.v35i1.6>
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment, 15*(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- 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), 353–421. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gunarsa, S. D. (2001). *Psikologi Praktis: Anak, Remaja dan Keluarga*. BPK Gunung Mulia.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gadjah Mada Journal Of Psychology, Vol 5, No. 2*, 129–138. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hasmarlin, H., & Hirmaningsih. (2019). Self-Compassion dan Regulasi Emosi pada Remaja. *Jurnal Psikologi, Volume 15 Nomor 2*, 148–156. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.7740>
- Herawati, I., & Hidayat, A. (2020). Quarter Life Crisis Pada Masa Dewasa Awal Di Pekanbaru. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, Vol. 5 No. 2*, 145–156. <https://doi.org/10.33367/psi.v5i2.1036>
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 13*(108), 1–22. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4>
- Hu, Y., Manikonda, L., & Kambhampati, S. (2014). What we instagram: A first analysis of instagram photo content and user types. *The AAAI Press, 4*, 595–598.

- Hurlock, E.B. (1990). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penerbit Erlangga.
- Husain, K. I. S., & Suminar, D. R. (2021). Pengaruh Self-Esteem Terhadap Quarter Life Crisis pada Emerging Adult dengan Self-Compassion sebagai Moderator. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental, Vol. 1 No. 2*, 1–11.
- Jackson, C. A., & Luchner, A. F. (2018). Self-presentation mediates the relationship between Self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality and Individual Differences, 133*, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.052>
- Jennifer, A., Roswiyani, & Heryanti, S. (2021). The Relationships of Self-Compassion and Stress Among Emerging Adults Experiencing Early Adult Crisis. *Atlantis Press International B.V, 41*, 170–177. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211130.029>
- Jose, R. B. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri, Vol. 12 No. 1*, 21–29.
- Juliantari, N. L., Elik Astari, A. A., & Indiani, N. luh. (2022). Pengaruh Content Creator Pada Aplikasi Reels Instagram Dalam Meningkatkan Inovasi Generasi Muda. *Nusantara Hasana Journal, Vol. 2 No. 4*, 133–141.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) pada Mahasiswa. *Cognicia, Vol. 8, No. 2*, 234–252.
- Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Miller, K. E. (2014). Self-compassion moderates the relationship between body mass index and both eating disorder pathology and body image flexibility. *Body Image, 11(4)*, 446–453. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.005>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review, 32*, 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>

- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249–1260. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.06.004>
- Masluchah, L., Mufidah, W., & Lestari, U. (2022). Konsep Diri Dalam Menghadapi Quarter Life Crisis. *IDEA: Jurnal Psikologi*, Vol. 6 No. 1, 14–29.
- Matud, M. P., Diaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibanez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *J Clin Med*, 9 (9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- McCrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Res Rev*, 2, 315–330. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>
- Nabila, A. (2020). Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, Vol.7 No.1, 23–28. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making: Vol. Vol. 4*. Jossey Bass.
- Nayenggita, S. K., & Adishesha, M. S. (2021). Social Comparison as Mediator: Does Instagram Intensity Predict Self-Esteem? *Journal Of Educational, Health, Community Psychology*, Vol. 10 No. 1, 104–117. <http://dx.doi.org/10.12928/jehcp.v10i1.18051>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2:, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5/1, 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>

- Neff, K. D., & McGehee, P. (2009). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Psychology Press*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. (2008). Self-Compassion and Self-Construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *SAGE Publication*, Vol. 39 No.3, 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K. D., Yarnell, L. M., Castilho, P., Xiaoxia Guo, H., Hupfeld, J., Kotsou, I., Montero-Marín, J., de Souza, L. K., Wilkinson, R. B., Tóth-Király, I., Arimitsu, K., Ghorbani, N., Hirsch, J. K., Hutz, C. S., Woo Kyeong, L., Sirois, F. M., Svendsen, J. L., & Mantzios, M. (2019). Examining the Factor Structure of the Self Compassion Scale in 20 Diverse Samples: Support for Use of a Total Score and Six Subscale Scores. *American Psychological Association*, Vl. 31 No. 1, 27–45. <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000629>
- Olson, & Madden J. (2007). *Correlates and Predictors of Life Satisfaction Among 18 to 35 Years Olds: An Exploration of the Quarterlife Crisis Phenomenon*. [Dessertation for Doctor Philosophy]. University of Denver.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Permatasari, P., Marsa, M. A., & Setyonugroho. (2022). Dampak Media Sosial Dalam Quarter Life Crisis Gen Z Di Indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7, No. 6, 7423–7430.
- Pongantung, P. Y., Kwalomine, A., & Mumbunan, M. T. (2022). Quarter Life Qrisis Pada Lulusan Perguruan Tinggi di Kota Manado. *Tri Panji: Liberal Arts Journal*, Vol 1 No. 1, 45–59.

- Rahmah, A. F., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Quarter Life Crisis pada early adulthood: Bagaimana tingkat resiliensi pada dewasa awal? *INNER: Journal of Psychological Research, Volume 2, No. 4*, 959–967.
- Rahmandani, A., La Kahija, Y. F., & Salma, S. (2021). Will self-compassion relieve distress?: A correlation study among Indonesian undergraduate students. *Yonago Acta Medica, 64 (02)*, 192–199. <https://doi.org/10.33160/yam.2021.05.013>
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 3(3)*, 120–126.
- Retnawati, H. (2020). *Validitas Reliabilitas dan Karakteristik Butir*. Parama Publishing.
- Reyes, D. (2011). Self-Compassion: A Concept Analysis. *Journal of Holistic Nursing, Vol. 30 No. 2*, 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Reynolds, C., Livingstone, R., & Wilson, V. (2010). *Measurement and Assessment in Education* (2nd ed.). Pearson.
- Rifayanti, R., Sofia, L., Maisyah, S., Nurrahmah, N., & Insani, N. (2022). Mindfulness Based Cognitive Therapy: Lowering The Quarter Life Crisis in Achieving Happiness. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan, 7(3)*, 889–894. <https://doi.org/10.30604/jika.v7i3.1262>
- Robbins, A. (2004). *Conquering your quarterlife crisis: Advice from twentysomethings who have been there and survived* (1st ed.). TarcherPerigee.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. J.P. Tarcher/Putnam.
- Robinson, O. C. (2019). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Post-university Transition: Locked-Out and Locked-In Forms in

- Combination. *Emerging Adulthood*, 07(03), 167–179.
<https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh Harga Diri Terhadap Preferensi Pemilihan Pasangan Hidup Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter Life Crisis. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.21009/JPPP.081.03>
- Safitri, R. (2021). *Peran Self-Compassion terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Universitas Gadjah Mada*.
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Smith, R. H., & Kim, S. H. (2007). Comprehending envy. *Psychol Bull*, 133 (1), 46–64. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.46>.
- Stuntzer, S. (2014). Compassion & Self-compassion: Exploration of Utility as Potential Components of the Rehabilitation Counseling Profession. *Journal of Applied Rehabilitation Counseling*, 45(1), 37–44. <https://doi.org/10.1891/0047-2220.45.1.37>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 7 No. 2, 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.

- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kombinasi (mixed methods)* (10th ed.). Alfabeta.
- Van Den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., Neumark, D., & Sztainer. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4(3), 257–268. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.003>
- Vasquez, J. P. R. (2015). Development and Validation of Quarterlife Crisis Scale for Filipinos. *The Asian Conference on Psychology & the Behavioral Sciences Development*, 447–459.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, Vol. 3, No. 4, 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Walshe, Ó. (2018). *The Quarter-Life Crisis: Investigating emotional intelligence, self-esteem and maximization as predictors of coping self-efficacy* [Higher Diploma in Arts in Psychology]. <https://esource.dbs.ie/handle/10788/3449>
- We Are Social. (2023, February 9). *DIGITAL 2023: INDONESIA*. <https://s.id/digital-2023-indonesia>
- Yang, C. C. (2016). Instagram Use, Loneliness, and Social Comparison Orientation: Interact and Browse on Social Media, But Don't Compare. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 19(2), 703–708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of Gender Differences in Self-compassion. *Self and Identity*, Vol 14 No.5, 499–520. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Zakiya, N., & Hariyadi, S. (2022). Nilai Budaya Kolektivisme dan Perilaku Asertif pada Suku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 11 (2), 62–71.

Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh Self-Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

