

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FPSI

## HUBUNGAN SELF-COMPASSION DENGAN QUARTER-LIFE CRISIS PADA DEWASA AWAL

MARSHA NADIA ARIFANTI

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74634&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Quarter-life crisis adalah sebuah fase yang dialami oleh individu berumur dua puluh tahunan (twentysomething) yang tengah mengalami krisis emosi yang tidak stabil, dikarenakan individu tersebut khawatir dan mempertanyakan hidupnya akan masa depan. Disaat individu mengalami krisis, hal ini dapat memunculkan perasaan negatif, self-compassion hadir sebagai salah satu cara mengatasi perasaan-perasaan negatif tersebut, self-compassion sendiri merupakan suatu kemampuan individu untuk tetap mengasihi/menyayangi diri sendiri dan memberikan pemahaman dengan lembut walau individu tengah berada di dalam keadaan sulit. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan quarter-life crisis dengan self-compassion pada dewasa awal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data yang dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada 230 dewasa muda yang terdiri dari 51 laki-laki dan 179 perempuan dengan rentang umur 20-29 tahun yang bertempat tinggal di Jakarta. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah Quarter-life Crisis Scale yang dirancang oleh Agustin (2012) untuk mengetahui apakah seseorang dalam keadaan quarter-life crisis yang terdiri dari 25 butir pertanyaan dan Self-compassion Scale dari Neff (2003) untuk mengukur self-compassion seseorang yang terdiri dari 25 butir pertanyaan. Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan proses correlation dengan Statistical Packages For Social Science (SPSS) versi 22 for Windows. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa quarter-life crisis ada hubungan signifikan negatif dengan self-compassion. Hal ini ditunjukkan dengan hasil koefisien korelasi (R) sebesar -0,655 dengan taraf signifikan 0.001 yang mana dari ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion seseorang maka semakin rendah tingkat quarter-life crisis yang dialami oleh para dewasa awal dan sebaliknya.