

Perbedaan Gender dalam *Self-Compassion* untuk Menghadapi *Quarter-Life Crisis* Pada Dewasa Awal di Jawa Timur

Intan Syafira¹, Lufiana Harnany Utami²

¹²Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya
Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya
E-mail: intansyafira437@gmail.com

Abstrak

Studi ini dilaksanakan untuk menyelidiki dampak *self-compassion* dalam menghadapi *quarter-life crisis* pada populasi dewasa awal di wilayah Jawa Timur, dengan menganalisis gender sebagai variabel moderator. Fase dewasa awal merupakan periode penuh tantangan, di mana kapasitas individu dalam menyikapi diri dengan penuh kasih sayang dapat memitigasi tekanan dan gejala kehidupan di rentang usia 20-an. Pendekatan riset yang diterapkan adalah metodologi kuantitatif dengan rancangan korelasional. Pengumpulan data melibatkan 150 partisipan pria dan wanita, menggunakan alat ukur *Self-Compassion Scale (SCS)* dan *Quarter Life Crisis Scale*. Pengolahan data dilakukan menggunakan *Process Macro by Hayes (Model 1)* untuk menganalisis efek moderasi gender dalam keterkaitan antara belas kasih diri dan krisis seperempat kehidupan. Temuan riset mengindikasikan terdapat variasi bermakna dalam tingkat *self-compassion* berdasarkan gender, dengan kelompok perempuan menunjukkan level yang lebih tinggi. Lebih lanjut, *self-compassion* mengindikasikan peran signifikan dalam menurunkan *quarter-life crisis*, dengan pengaruh yang lebih kuat pada perempuan. Kesimpulannya, *self-compassion* merupakan faktor penting dalam mengurangi *quarter-life crisis*, dan intervensi berbasis gender perlu dipertimbangkan dalam upaya membantu individu menghadapi fase krisis ini.

Kata Kunci: Gender; *Self-Compassion*; *Quarter-Life Crisis*; Dewasa Awal.

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki tanggung jawab perkembangan di setiap fase hidupnya (Afnan et al., 2020). Individu yang siap menghadapi tugas-tugas ini akan berkembang menuju kedewasaan. Namun, banyak yang merasa cemas, khawatir, atau bahkan hampa saat menghadapi tantangan baru yang tidak pernah dialami sebelumnya. Nash & Murray (2010) menjelaskan bahwa terdapat individu yang antusias karena tertantang dengan kondisi yang sebelumnya tidak pernah dirasakan. Namun, sebagian besar yang lain cemas, khawatir, dan merasa hampa. Individu yang merespon negatif permasalahan dewasa awal cenderung mengalami persoalan psikologis seperti, stres, krisis emosional, depresi atau umum diketahui sebagai *quarter life crisis*.

Quarter life crisis dapat terjadi karena ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dan melaksanakan tugas perkembangan dewasa awal yang tidak gampang. Robbins dan Wilner (2001) mendeskripsikan bahwa terdapat banyak hambatan dan rintangan yang individu dewasa awal hadapi saat mereka memilih bidang karir, keputusan finansial, tujuan hidup, relasi interpersonal, dan masalah lain berkaitan terkait tanggung jawab perkembangan dewasa awal. *Quarter life crisis* bisa menciptakan perasaan tidak berdaya, ragu, dan takut (Rossi & Mebert, 2011). Ketidaksiapan individu saat masa *quarter life crisis* menyebabkan mulai bermunculannya pengalaman negatif berkaitan dengan berbagai aspek kehidupan.

Robbins dan Wilner adalah tokoh pertama yang memperkenalkan konsep *quarter life crisis* dalam bukunya berjudul *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties* yang merupakan hasil penelitian terhadap kaum muda di Amerika. Robbins dan Wilner (2001) menjelaskan *quarter life crisis* sebagai krisis identitas pada periode transisi dari remaja ke dewasa yang penuh tekanan dan ketidakpastian. Robbins dan Wilner

menjelaskan bahwa ini adalah masa di mana orang-orang mulai mempertanyakan nilai-nilai yang mereka anut, identitas diri, tujuan hidup mereka, dan bagaimana mereka ingin dilihat oleh dunia. Mereka bahkan mungkin mulai meragukan keputusan yang telah mereka buat sebelumnya.

Perubahan dalam hidup sering kali membuat individu putus asa dan meragukan diri sendiri. Mereka juga cenderung menjadikan pencapaian orang lain sebagai perbandingan, yang memperburuk perasaan ketidakberdayaan (Rulinsantica et al., 2022). Kondisi ini dapat memicu stres dan depresi yang mengganggu kehidupan sehari-hari. Data menunjukkan bahwa 86% remaja usia 18-25 tahun mengalami *Quarter-Life Crisis* (Abraham, 2023). Selain itu, survei dari LinkedIn pada 6.014 partisipan di berbagai negara, termasuk Amerika Serikat dan Inggris, mengungkapkan bahwa 75% orang berusia 25-33 tahun juga mengalami hal serupa (Nouval, 2021). Fenomena ini menegaskan bahwa QLC sangat umum terjadi pada *emerging adults*, terutama di usia 18-33 tahun (Nouval, 2021). Fenomena ini menegaskan bahwa *quarter-life crisis* sangat umum terjadi pada *emerging adults*.

Riset oleh Muttaqien dan Hidayati (2020) pada mahasiswa Fakultas Psikologi menunjukkan bahwa hampir 95% partisipan mengalami gejala *Quarter-Life Crisis*. Mahasiswa tersebut menunjukkan tanda-tanda kecemasan, kebingungan dalam menentukan tujuan hidup, serta perasaan hampa yang mengindikasikan krisis ini sangat rentan terjadi pada *emerging adults*. Temuan ini menegaskan bahwa QLC sangat rentan terjadi pada individu *emerging adults*. Penelitian lain oleh Aristawati dkk (2021) menemukan bahwa mahasiswa berusia 20-30 tahun mengalami stres pada berbagai tingkat, memperkuat bukti bahwa tantangan psikologis umum terjadi di usia dewasa awal. Temuan Kusumaningrum (2023) menunjukkan tantangan psikologis lebih banyak dialami oleh wanita di Sidoarjo, dengan 55% dari 260 responden adalah wanita. Keseluruhan data ini menunjukkan bahwa tantangan psikologis pada masa dewasa awal bukan hanya umum terjadi, tetapi juga cenderung mempengaruhi kondisi psikologis, dengan intensitas yang bervariasi. Kondisi ini menggarisbawahi pentingnya perhatian terhadap dukungan psikologis bagi individu pada fase perkembangan ini, khususnya dalam membantu mereka mengatasi tekanan yang muncul.

Karpika dan Segel (2021) menemukan bahwa tekanan eksternal maupun internal memperburuk *quarter life crisis*. Oleh karena itu, individu semestinya mampu beradaptasi dengan tuntutan tersebut sebagai bentuk tahapan pengembangan diri (McGoldrick et al., 2016). Self-compassion dapat membantu individu mengurangi dampak negatif *quarter-life crisis* dengan memberikan kendali atas rencana hidup. Menariknya, penelitian menunjukkan bahwa wanita dan pria cenderung memiliki *self-compassion* pada tingkat berbeda yang mempengaruhi cara mereka menghadapi *quarter life crisis* (K. Neff, 2003). Amanda et al (2021) menyimpulkan bahwa meningkatkan self-compassion dapat mengurangi stres pada krisis dewasa awal. Penelitian lain juga menunjukkan peran penting self-compassion dalam menghadapi *quarter-life crisis*, seperti yang ditunjukkan oleh Lopian et al (2023) dan Giyati dan Wibhowo (2023). Febriana et al (2021) menemukan individu *self-compassion* tinggi cenderung mampu mengendalikan *mood* positif sehingga adaptif terhadap kebutuhan *problem solving*. Kroshus et al (2021) juga menemukan bahwa meningkatkan *self-compassion* pada mahasiswa dapat membantu mereka mengatasi stres kronis dan memperkuat hubungan sosial.

Secara keseluruhan, penelitian-penelitian tersebut menegaskan bahwa *self-compassion* memainkan peran penting dalam mengatasi dampak negatif dari *quarter life crisis*. Dengan memahami pentingnya *self-compassion*, kita dapat mengeksplorasi lebih jauh bagaimana penerapannya dapat diintegrasikan ke dalam strategi coping yang lebih luas bagi individu yang menghadapi tantangan pada fase ini. Dalam hal ini secara spesifik penelitian mengenai keterkaitan *self compassion* pada laki-laki dan perempuan yang

mengalami *quarter life crisis* perlu untuk dilakukan. Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan dalam mengurangi dampak negatif *quarter life crisis*, belum ada studi yang secara spesifik meneliti bagaimana perbedaan ini muncul antara gender. Mengingat bahwa dapat terjadi perbedaan tingkat *self-compassion* pada laki-laki dan perempuan, penelitian ini berusaha mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi peran *self-compassion* dalam *quarter life crisis* berdasarkan perbedaan gender. Dengan memahami perbedaan ini, kita dapat mengembangkan intervensi yang lebih tepat sasaran dan efektif untuk membantu individu menghadapi tantangan pada fase krisis ini.

METODE PENELITIAN

Riset ini menerapkan metodologi kuantitatif dengan rancangan studi korelasional untuk menginvestigasi keterkaitan antara *self-compassion* dan *quarter life crisis* dengan aspek gender sebagai variabel moderator. Partisipan studi melibatkan 150 individu dengan komposisi seimbang antara laki-laki dan perempuan. Strategi penarikan sampel menerapkan teknik purposive sampling, dengan karakteristik partisipan berada pada rentang usia 18-25 tahun dan berdomisili di Jawa Timur.

Evaluasi variabel *self-compassion* Evaluasi variabel Self-Compassion Scale (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) terdiri dari 26 item dengan nilai reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,88. Sementara itu, pengukuran *quarter-life crisis* memanfaatkan instrument Quarter Life Crisis Scale oleh Affandi et al. (2023), yang diadaptasi dari tujuh aspek konseptual dari Robbins dan Wilner (2001). Alat ukur ini terdiri dari 26 item dengan nilai reliabilitas alpha Cronbach sebesar 0,854. Kedua instrumen mengadopsi format skala Likert lima poin, mulai dari sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5).

Pengolahan data menggunakan Process Macro by Hayes (Model 1) untuk mengkaji efek moderasi gender dalam interaksi antara *self-compassion* dan *quarter life crisis*. Dalam model ini, *self-compassion* sebagai variabel independen (X), gender sebagai moderator (W), dan *quarter-life crisis* sebagai variabel dependen (Y). Efek moderasi dapat diidentifikasi dari *interaction effects* antara variabel prediktor dan variabel moderator. Proses analisis menggunakan program SPSS yang dilengkapi Process Macro, dengan batas signifikansi $p < 0,05$. Tahap awal analisis dilakukan uji statistik deskriptif untuk melihat distribusi frekuensi dan gambaran umum variabel penelitian.

HASIL PENELITIAN

Studi ini dilakukan untuk memahami bagaimana *self-compassion* berperan dalam mengurangi *quarter-life crisis* pada dewasa awal, dengan mempertimbangkan perbedaan gender sebagai faktor moderasi. Mengingat bahwa dewasa awal merupakan fase transisi yang penuh tantangan, kemampuan individu untuk memiliki rasa belas kasih terhadap diri sendiri menjadi salah satu faktor yang diperkirakan berpengaruh terhadap tingkat stres dan krisis hidup yang dialami. Berdasarkan pengumpulan data terhadap 150 responden yang terdiri dari laki-laki dan perempuan, analisis ini berusaha untuk mengeksplorasi apakah ada perbedaan yang signifikan dalam tingkat *self-compassion* antara kedua gender, serta bagaimana pengaruhnya terhadap *quarter-life crisis*.

Analisis komparatif menggunakan Uji T Sampel Independen mengungkapkan variasi bermakna dalam tingkat *self-compassion* antara kelompok laki-laki dan perempuan. Kalkulasi statistik menunjukkan nilai rerata *self-compassion* kelompok perempuan ($M = 80.47$, $SD = 3.909$) mengungguli kelompok laki-laki ($M = 78.07$, $SD = 2.506$). Uji Levene mengindikasikan ketidaksetaraan varians antar kelompok ($F = 14.066$, $p = 0.000$). Meski demikian, hasil analisis T dengan asumsi kesetaraan varians mengkonfirmasi adanya disparitas signifikan antara kedua kelompok, $t(148) = 4.476$, $p = 0.000$, dengan diferensiasi rerata mencapai 2.400. Temuan ini mengisyaratkan bahwa

kelompok wanita mendemonstrasikan level belas kasih diri yang superior dibanding kelompok pria. Detail statistik deskriptif dan hasil uji komparasi tersaji dalam Tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Statistik Deskriptif *Self Compassion* Berdasarkan Gender

Gender	N	Mean	Std. Deviation
Perempuan	75	80.47	3.909
Laki-laki	75	78.07	2.506

Tabel 2. Hasil Independent Sample T-Test

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
<i>Self Compassion</i>	4.476	148	0.000	2400	536

Lebih lanjut, analisis moderasi dengan metode Hayes (Model 1) membuktikan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter-life crisis*. Koefisien regresi *self-compassion* sebesar -3956 ($p = 0.000$) mengindikasikan korelasi negatif, dimana peningkatan kapasitas *self-compassion* berbanding terbalik dengan intensitas *quarter-life crisis*. Aspek gender turut berkontribusi signifikan dengan koefisien regresi -27088 ($p = 0.000$) mengindikasikan bahwa kelompok perempuan cenderung mengalami *quarter-life crisis* yang lebih rendah.

Temuan menarik terungkap melalui efek interaksi yang bermakna antara *self-compassion* dan faktor gender dalam memengaruhi *quarter-life crisis* ditunjukkan dengan koefisien interaksi -1301 ($p = 0.0397$). Hal ini merefleksikan bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap *quarter-life crisis* bervariasi berdasarkan gender. Spesifiknya, dampak *self-compassion* dalam memitigasi *quarter-life crisis* menunjukkan intensitas yang berbeda antar gender.. Hasil lengkap dari analisis moderasi ini dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Moderasi Hayes untuk Model 1

Variabel	Koefisien	SE	t	p-value
Constant	770793	1668	4620.926	0.000
<i>Self Compassion</i>	-3956	0.388	-1018.89	0.000
Gender	-27088	2.731	-99.203	0.000
Interaksi Self_comp x Gender	-1301	0.627	-2.075	0.0397

Secara komprehensif, studi ini menegaskan kontribusi signifikan *self-compassion* dalam mereduksi *quarter-life crisis* pada dewasa awal, engan variasi gender yang substansial dalam tingkat *self-compassion* serta dampaknya terhadap *quarter-life crisis*. Kelompok perempuan menunjukkan level *self-compassion* lebih tinggi sekaligus *quarter-life crisis* yang lebih rendah. Pola interaksi antara *self-compassion* dan gender menggarisbawahi urgensi pendekatan intervensi berbasis gender dalam penanganan *quarter-life crisis*, melalui optimalisasi belas kasih diri, guna mencapai hasil yang optimal.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa *self-compassion* memiliki hubungan untuk mengurangi *quarter-life crisis* pada dewasa awal. Penemuan ini sejalan dengan penelitian yang menemukan *self-compassion* sebagai faktor protektif terhadap stres dan

krisis yang terjadi pada individu dewasa awal. Penelitian ini menemukan bahwa *self-compassion* berperan signifikan dalam mengurangi *quarter-life crisis*, sebuah temuan yang sejalan dengan penemuan Neff & McGehee (2010), yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai mekanisme perlindungan psikologis yang penting, mengurangi dampak stres dan memperkuat kesejahteraan emosional. Dalam konteks *quarter-life crisis*, di mana individu sering merasa terjebak dalam ketidakpastian dan keraguan diri, kemampuan untuk menerima kelemahan pribadi dan merespon dengan belas kasih terhadap diri sendiri menjadi alat penting untuk menjaga kesehatan mental. Penelitian ini juga mendukung pandangan Amanda et al. (2021) yang menemukan bahwa *self-compassion* mampu mengurangi stres pada periode krisis dewasa awal. Penelitian dari Kroshus et al. (2021) juga memperkuat hal ini, menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* dapat secara langsung mengurangi stres yang dialami selama fase transisi kehidupan.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Giyati dan Wibowo (2023), yang menemukan bahwa *self-compassion* meningkatkan kemampuan regulasi emosi, yang sangat penting untuk mengatasi tekanan psikologis seperti *quarter-life crisis*. Ketika individu menghadapi tekanan yang tinggi terkait dengan keputusan karir, hubungan sosial, atau tujuan hidup, kemampuan untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri menjadi penentu penting dalam menjaga keseimbangan emosi. Ini menunjukkan bahwa strategi pengembangan *self-compassion* dapat secara langsung meningkatkan kemampuan individu untuk mengelola emosi mereka, yang pada gilirannya menurunkan kemungkinan terjebak dalam *quarter-life crisis*.

Selain itu, peneliti menemukan bahwa hubungan *self-compassion* terhadap *quarter-life crisis* dimoderasi oleh gender. Interaksi yang signifikan antara *self-compassion* dan gender menunjukkan bahwa, meskipun *self-compassion* efektif untuk mengurangi *quarter-life crisis* pada kedua gender, perempuan mungkin mendapatkan manfaat yang lebih besar dari karakteristik ini. Ini dapat dijelaskan oleh beberapa faktor sosial dan psikologis yang mempengaruhi cara individu memproses stres dan menghadapi tantangan. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa tingkat *self-compassion* perempuan lebih tinggi dari laki-laki. Sesuai dengan penelitian Karinda (2020), yang menyebutkan tingkat *self-compassion* perempuan cenderung lebih tinggi dari laki-laki ketika menghadapi tantangan psikologis. Secara sosial dan psikologis, perempuan cenderung lebih terbiasa mengakses emosi dan memberikan perhatian pada diri mereka sendiri, yang membantu mereka lebih efektif dalam mengelola tekanan hidup. Di sisi lain, laki-laki mungkin mengalami hambatan sosial dalam menunjukkan kerentanan, yang menyebabkan lebih rendahnya tingkat *self-compassion*.

Perbedaan gender ini memperkuat gagasan bahwa perempuan cenderung menggunakan strategi belas kasih diri dalam merespons tantangan hidup, termasuk *quarter-life crisis*. Temuan penelitian ini juga selaras dengan temuan Febriana et al. (2021) yang menemukan bahwa individu dengan *self-compassion* tinggi akan mempunyai pola pikir yang lebih positif, yang dapat mengurangi kecenderungan untuk terjebak dalam pola pikir negatif selama fase krisis. Dapat dikatakan, *self-compassion* memungkinkan individu melihat kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia, bukan sebagai tanda kegagalan pribadi.

Selain itu, temuan terkait tingkat *quarter-life crisis* perempuan yang lebih rendah dari laki-laki juga konsisten dengan hasil studi sebelumnya oleh Kusumaningrum dan Jannah (2023), yang menemukan bahwa perempuan di Jawa Timur lebih rentan menghadapi tantangan psikologis pada fase dewasa awal, tetapi lebih mampu mengelola krisis tersebut melalui pendekatan diri yang lebih empatik dan berbelas kasih. Hal ini menunjukkan bahwa strategi intervensi berbasis gender yang melibatkan penguatan *self-compassion* dapat sangat efektif dalam membantu individu menghadapi krisis pada fase ini.

Studi ini juga mendukung literatur global tentang self-compassion, seperti yang diuraikan dalam penelitian oleh Breines dan Chen (2012), yang menemukan bahwa self-compassion berkorelasi positif dengan kemampuan untuk memulihkan diri dari kegagalan. Dalam konteks dewasa awal, yang ditandai dengan ketidakpastian dan tekanan untuk mencapai kesuksesan, kemampuan untuk memaafkan diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau tantangan dapat membantu individu mengurangi stres dan kecemasan yang berkontribusi pada *quarter-life crisis*. Oleh karena itu, peningkatan self-compassion bisa dapat dijadikan intervensi yang sangat efektif dalam membantu individu menghadapi krisis ini, terutama dalam mencegah dampak psikologis jangka panjang seperti depresi atau kecemasan kronis.

Hasil temuan ini juga berkontribusi untuk intervensi berbasis gender. Mengingat bahwa perempuan cenderung mendapatkan manfaat yang lebih besar dari self-compassion dalam mengurangi *quarter-life crisis*, program pengembangan self-compassion dapat disesuaikan dengan kebutuhan laki-laki, yang mungkin memerlukan pendekatan yang lebih eksplisit dalam membangun self-compassion. Hal ini penting karena, seperti yang diuraikan dalam penelitian oleh Reilly et al. (2014), laki-laki sering kali mengalami hambatan sosial untuk menunjukkan kelemahan atau kerentanan, sehingga memerlukan strategi yang berbeda dalam mengembangkan self-compassion.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkuat teori yang telah ada tentang peran self-compassion dalam mengatasi tantangan psikologis pada dewasa awal. Namun, penelitian ini juga memberikan wawasan baru mengenai peran gender dalam moderasi pengaruh self-compassion terhadap *quarter-life crisis*, di mana perempuan lebih mungkin memperoleh manfaat lebih besar dari self-compassion dalam mengurangi *quarter-life crisis* dibandingkan laki-laki. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya intervensi yang sensitif terhadap gender untuk memaksimalkan efektivitas dalam mengatasi *quarter-life crisis* di kalangan dewasa awal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion berperan signifikan mengurangi dampak *quarter-life crisis* pada individu dewasa awal, dengan self-compassion pada perempuan cenderung lebih tinggi dari laki-laki. Selain itu, interaksi antara self-compassion dan gender mengindikasikan bahwa perempuan lebih mungkin merasakan dampak positif self-compassion dalam menghadapi *quarter-life crisis*. Temuan ini mendukung pandangan bahwa pengembangan self-compassion dapat menjadi strategi efektif dalam mengelola tekanan psikologis di masa transisi menuju dewasa.

Penelitian selanjutnya disarankan agar dilakukan eksplorasi terkait faktor-faktor lain yang mungkin memoderasi korelasi antara self-compassion dan *quarter-life crisis*, seperti perbedaan budaya atau status sosial ekonomi. Selain itu, pendekatan intervensi berbasis gender dapat dikembangkan lebih lanjut untuk memastikan efektivitas dalam membantu laki-laki maupun perempuan dalam menghadapi krisis pada fase dewasa awal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapam terima kasih ditujukan pada semua pihak yang membantu dan mendukung proses penelitian dan penulisan artikel ini. Penulis berterima kasih kepada Dr. Lufiana Harnany Utami, S.Pd, M.Si, atas bimbingan dan arahan, selama proses. Ucapan terima kasih juga secara khusus ditujukan pada responden penelitian yang dengan sukarela mendukung proses pengumpulan data.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, J. (2023). *Apa Itu Quarter Life Crisis? Kondisi Psikologis yang Hampir Dialami Semua Anak Muda*. Tribun Pontianak. <https://pontianak.tribunnews.com/2023/03/23/apa-itu-quarter-life-crisis-kondisi-psikologis-yang-hampir-dialami-semua-remaja>
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., & Erdayani, R. (2023). Measuring the Difficulties of Early Adulthood: The Development of the Quarter Life Crisis Scale. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.20527/jk.v3i1.1569>
- Amanda, J., Roswiyani, R., & Roswiyani. (2021). The Relationships of Self-Compassion and Stress Among Emerging Adults Experiencing Early Adult Crisis Art therapy and Qigong exercise View project The Relationships of Self-Compassion and Stress Among Emerging Adults Experiencing Early Adult Crisis. *Advances in Health Sciences Research*, 41(Ticmih), 170–177.
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., & Dwi, F. (2021). EMOTIONAL INTELLIGENCE DAN STRES PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI QUARTER-LIFE CRISIS. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2), 1035–1046.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143.
- Febriana, Y., Purwono, U., & Djunaedi, A. (2021). Perceived Stress, Self-Compassion, dan Suicidal Ideation pada Mahasiswa. *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 13(1), 60–70. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v13i1.28912>
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-Compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- 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., & Segel, N. W. W. (2021). Quarter Life Crisis Terhadap Mahasiswa Studi Kasus di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Mahadewa Indonesia. *Widyadari*, 22(2), 513–527. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5550458>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. In *Social Science and Medicine* (Vol. 269). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/download/4533/pdf>
- Lapian, F. M., Naharia, M., & N Narosaputra, D. A. (2023). Gambaran Self-Compassion Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Fase Quarter Life Crisis di Kelurahan Uwaran Satu Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Sains Riset*, 13(2), 699. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/JSR>

- McGoldrick, M., Carter, E. A., & Garcia-Preto, N. (2016). *The expanding family life cycle: Individual, family, and social perspectives*. Pearson.
- Muttaqien, F., & Hidayati, F. (2020). HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2015. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 5(1), 75–84.
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2010). *Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making*. John Wiley & Sons.
- Neff, K. (2003). The Relational Compassion Scale: Development and Validation of a new self rated Scale for the Assessment of Self Other Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nouval, S. (2021). *Tentang Quarter Life Crisis dan Cara Terbaik untuk Melewatinya*. Gramedia Blog. <https://www.gramedia.com/literasi/tentang-quarter-life-crisis-dan-cara-terbaik-untuk-melewatinya/>
- Reilly, E. D., Rochlen, A. B., & Awad, G. H. (2014). Men's self-compassion and self-esteem: the moderating roles of shame and masculine norm adherence. *Psychology of Men & Masculinity*, 15(1), 22.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties (1st ed)*. TarcherPerigee.
- Rossi, N. E., & Mebert, C. J. (2011). Does a quarterlife crisis exist? *The Journal of Genetic Psychology*, 172(2), 141–161.
- Rulinsantica, A. S., Pratikto, H., & Ristawat, A. R. (2022). *Hubungan Antara Self-Acceptance Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Di Surabaya*. 8.5.2017.