

Peran Self Compassion terhadap Quarter-Life Crisis pada Mahasiswa

Rohmania Safitri¹, Ardian Praptomojati²

¹²Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: 1rohmania.safitri@mail.ugm.ac.id, 2ardian.praptomojati@ugm.ac.id

Abstrak. Tuntutan akademik dan tuntutan terkait masa depan mampu berdampak pada munculnya *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Minimnya jumlah penelitian mengenai isu *quarter-life crisis* mendorong peneliti untuk menilik isu ini secara lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *self compassion* terhadap *quarter-life crisis* pada mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *quarter-life crisis* dan skala welas diri. Hipotesis diuji menggunakan analisis regresi linier sederhana pada 210 partisipan berusia 18 – 25 tahun. Hasil penelitian menunjukkan *self compassion* secara signifikan berperan negatif terhadap *quarter-life crisis* sebesar 27.2%. Peran negatif ini dapat dimaknai dengan semakin tinggi tingkat *self compassion* yang dimiliki oleh individu maka akan semakin rendah kemungkinan individu untuk mengalami *quarter-life crisis*.

Kata kunci: *mahasiswa, self compassion, quarter-life crisis*

Abstract. Academic demand and expectation regarding the future can impact on the emergence of *quarter-life crisis* on college students. The lack of number of research regarding the issue of *quarter-life crisis* encourages the researchers to look further toward the issue. This research aims to test the role of *self compassion* towards *quarter-life crisis* on college students. Instruments used in this research are scale of *quarter-life crisis* and scale of *self compassion*. The hypothesis is tested using simple linear regression analysis on 210 participants aging between 18 to 25. The result shows that *self compassion* has a significant negative role towards *quarter-life crisis*, amounting to 27.2% This negative role can be interpreted as the higher the level of *self-compassion* possessed by the individual, the lower the likelihood of the individual experiencing a *quarter-life crisis*.

Keywords: *college students, self compassion, quarter-life crisis*