

# Peran Self-Compassion Terhadap Quarter-life Crisis pada Usia Emerging Adult = The Role of Self-Compassion on Quarter-life Crisis in Emerging Adulthood

Anisa Novianti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920516662&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Self-compassion merupakan salah satu cara adaptif untuk bersikap terhadap diri sendiri ketika sedang berada pada kondisi krisis terutama krisis pada masa dewasa awal atau emerging adult yang disebut quarter-life crisis (QLC). Periode emerging adult atau dewasa awal merupakan masa paling rentan untuk mengalami krisis yang tinggi disebabkan karakteristik- karakteristik dari mereka yang masih merasa belum menjadi dewasa sepenuhnya sehingga membutuhkan proses yang penuh lika-liku untuk memenuhi tugas perkembangan. Proses tersebut seringkali menyebabkan adanya perasaan negatif terhadap diri, putus asa, hingga kewalahan akan tujuan hidup sehingga akhirnya terjadi quarter-life crisis. Dengan itu, self-compassion dapat berperan sebagai penyangga terhadap emosi negatif, adanya penerimaan diri serta membuat seseorang lebih mungkin untuk mengambil tanggung jawab dalam situasi sulit tersebut (Leary dkk., 2007; Neff, 2007a). Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran self-compassion terhadap quarter-life crisis pada usia dewasa awal yang berusia 18-29 tahun di Indonesia (N=109) menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion memiliki peran yang signifikan terhadap quarter-life crisis ( $R^2 = 0,468$ ,  $F(1, 107) = 93,96$ ,  $p < 0,001$ ). Nilai  $R^2$  sebesar 0,468 berarti bahwa variabel self-compassion berperan sebesar 46,8% dari quarter-life crisis dengan arah peran self-compassion terhadap quarter-life crisis adalah negatif, artinya semakin tinggi tingkat self-compassion, maka semakin rendah tingkat quarter-life crisis ( $\hat{\beta}^2 = -0,684$ ,  $p < 0,001$ ).

.....Self-compassion is an adaptive response when people are in a crisis, particularly an adult identity crisis known as a quarter-life crisis (QLC). Emerging adulthood is the most vulnerable period for a high risk of experiencing such crisis due to the characteristics of those who still experiencing a difficult transition from late adolescence to adulthood, and do not feel fully grown yet, so they require a process full of ups and downs to accomplish developmental tasks. This process often causes negative feelings towards oneself and hopelessness, to the point of being overwhelmed with future life goals, which leads to a quarter-life crisis. With that, self-compassion can act as a buffer against negative emotions, and self-acceptance also makes it more likely to take responsibility in these difficult situations. The purpose of this study is to investigate the role of self-compassion on quarter-life crisis tendencies in emerging adulthood (aged 18-29 years) in Indonesia (N = 109) using a simple linear regression analysis technique. The findings suggest that self-compassion played a significant role in emerging adulthood quarter-life crisis ( $R^2 = .468$ ,  $F(1, 107) = 93.96$ ,  $p < .001$ ). The  $R^2$  value of 0.468 indicates that the self-compassion variable explains 46.8% of quarter-life crisis, with the negative direction of the role of self-compassion toward quarter-life crisis. That is, the higher the level of self-compassion, the lower the level of a quarter-life crisis ( $\hat{\beta}^2 = -0.684$ ,  $p < 0.001$ ).