

PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN RESILIENSI TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* MAHASISWA

ANISA SAJDAH



**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul, “Pengaruh *Self-Compassion* dan Resiliensi terhadap *Quarter-Life Crisis* Mahasiswa,” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Agustus 2025

Anisa Sajdah
I2401211001



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



ABSTRAK

ANISA SAJDAH. Pengaruh *Self-Compassion* dan Resiliensi terhadap *Quarter-Life Crisis* Mahasiswa. Dibimbing oleh ALFIASARI.

Setiap tahapan perkembangan manusia menghadirkan berbagai tantangan, tetapi ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan akan menyebabkan munculnya krisis dalam hidup. Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok dewasa awal, dapat mengalami krisis yang disebut *quarter-life crisis*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan dan pengaruh karakteristik individu, karakteristik keluarga, *self-compassion*, dan resiliensi terhadap *quarter-life crisis* mahasiswa. Desain penelitian ini menggunakan eksplanatori dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 319 responden mahasiswa berusia 18-22 tahun yang berdomisili di seluruh wilayah Indonesia. Pengolahan data pada penelitian ini menggunakan *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 25. Hasil uji hubungan menemukan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan negatif signifikan dengan *quarter-life crisis*. Hasil analisis regresi memastikan pengaruh signifikan peningkatan *self-compassion* dan resiliensi terhadap penurunan *quarter-life crisis* mahasiswa.

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

ABSTRACT

ANISA SAJDAH. The Influence of Self-Compassion and Resilience on College Students' Quarter-Life Crisis. Supervised by ALFIASARI.

Every stage of human development presents various challenges. However, an inability to overcome these challenges can lead to a life crisis. As part of the early adult group, students can experience a quarter-life crisis. This study aims to analyze how individual and parental characteristics, self-compassion, and resilience influence students' quarter-life crises. The research design is explanatory with a quantitative approach. The study involved 319 student respondents, aged 18-22, living in all regions of Indonesia. The Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25 was used to process the data. The relationship test result revealed a significant positive correlation between self-compassion and resilience and quarter-life crisis. The results of the regression analysis confirm the significant influence of increased self-compassion and resilience on the reduction of quarter-life crisis among students.

Keywords: quarter-life crisis, resilience, self-compassion, university students.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN RESILIENSI TERHADAP *QUARTER-LIFE CRISIS* MAHASISWA

ANISA SAJDAH

Skripsi
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Keluarga dan Konsumen

**DEPARTEMEN ILMU KELUARGA DAN KONSUMEN
FAKULTAS EKOLOGI MANUSIA
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:

- 1 Neti Hernawati, S.P., M.,Si.
- 2 Dr. Susri Adeni, S.Sos., M.A.

Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Compassion* dan Resiliensi terhadap *Quarter-Life Crisis* Mahasiswa

Nama : Anisa Sajdah
NIM : I2401211001

Disetujui oleh

Pembimbing:
Alfiasari, S.P., M.Si.
NIP 198112182006042015



Diketahui oleh

Ketua Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen
Dr. Tin Herawati, S.P., M.Si.
NIP 19720428 2006042007



Tanggal Ujian: 15 Juli 2025

Tanggal Lulus: 13 AUG 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas limpahan karunia dan nikmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* dan Resiliensi terhadap *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa”. Penulis menyadari bahwa selama proses penulisan skripsi ini banyak dukungan dari berbagai pihak.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Ibu Alfiasari, S.P., M.Si selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan waktu, arahan, saran, dukungan, semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih kepada Ibu Neti Hernawati, S.P., M.Si. sebagai dosen moderator seminar hasil yang sudah memberikan masukan serta saran untuk menyempurnakan skripsi ini. Terima kasih kepada dosen penguji skripsi Ibu Neti Hernawati, S.P., M.Si dan Dr. Susri Adeni, S.Sos., M.A. yang sudah memberikan saran dan masukan untuk skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan lebih baik lagi. Seluruh dosen dan staf Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen IPB University.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada orang tua peneliti yaitu Bapak Agustiar dan Umi Anita, Adik Uswatun Hasanah dan Ainun Jariyah Agnia serta seluruh anggota keluarga atas dorongan, dukungan, motivasi, kasih sayang, dan do’a yang senantiasa diberikan demi keberhasilan Peneliti semasa kuliah hingga akhir hayat.

Terimakasih untuk Mar, Pl, Awl, Fira, dan Tyas selaku teman terdekat Peneliti yang selalu kebersamai, mendukung, dan memberi semangat. Terima kasih kepada Pl, Awl, Tyas, Nanda, Tsalfa, Vidi dan Alfieno selaku teman satu bimbingan yang selalu membantu, memberikan dukungan, semangat, dan motivasi; Dara, Devani, Bibin, dan Oci selaku teman penulis yang bersama-sama berdiskusi, mengerjakan skripsi dan memberikan semangat satu sama lain; serta teman-teman departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen angkatan 58 yaitu Samakta Agrikasia atas segala dukungan, semangat, motivasi, dan seluruh cerita yang sudah dilewati bersama. Ucapan terima kasih kepada Muhammad Aulia Dzikri selaku orang terdekat penulis yang selalu kebersamai, mendukung, mendengarkan keluh kesah dan membantu penulis.

Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan namanya satu per satu yang telah berkontribusi dalam penyusunan masalah khusus ini. Penulis menyadari bahwa masih adanya kekurangan dalam penyusunan skripsi ini sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan.

Bogor, Agustus 2025

Anisa Sajdah



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	6
II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Periode Mahasiswa dan Tantangan <i>Emerging Adulthood</i>	7
2.2 <i>Quarter-Life Crisis</i>	8
2.3 <i>Self-Compassion</i>	9
2.4 Resiliensi	10
2.5 Kerangka Pemikiran	11
III METODE	114
3.1 Desain, Lokasi dan Waktu Penelitian	14
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Contoh	14
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	15
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	17
3.5 Definisi Operasional	18
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	21
4.1 Hasil	21
4.1.1 Karakteristik Individu	21
4.1.2 Karakteristik Keluarga	22
4.1.3 <i>Self-Compassion</i>	23
4.1.4 Resiliensi	24
4.1.5 <i>Quarter-Life Crisis</i>	25
4.1.6 Hubungan Karakteristik Mahasiswa, Karakteristik Keluarga, <i>Self-Compassion</i> , Resiliensi dan <i>Quarter-Life Crisis</i>	26
4.1.7 Hubungan Variabel <i>Self-Compassion</i> dan Resiliensi	27
4.1.8 Hubungan Variabel <i>Self-Compassion</i> , Resiliensi dan <i>Quarter-Life Crisis</i>	28
4.1.9 Pengaruh Karakteristik Mahasiswa, Karakteristik Keluarga, <i>Self-Compassion</i> , Resiliensi dan <i>Quarter-Life Crisis</i>	29
4.2 Pembahasan	31
V SIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Simpulan	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	41
RIWAYAT HIDUP	51



DAFTAR TABEL

1	Variabel, skala data dan skala jawaban kuesioner	16
2	Sebaran ksarakteristik individu	21
3	Sebaran karakteristik keluarga	22
4	Sebaran responden berdasarkan dimensi, kategori, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi <i>self-compassion</i>	24
5	Sebaran responden berdasarkan dimensi, kategori, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi resiliensi	24
6	Sebaran responden berdasarkan dimensi, kategori, nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata, dan standar deviasi <i>quarter-life crisis</i>	26
7	Koefisien korelasi karakteristik mahasiswa dan karakteristik keluarga dengan variabel <i>self-compassion</i> , resiliensi, dan <i>quarter-life crisis</i>	27
8	Koefisien korelasi variabel <i>self-compassion</i> dan resiliensi	28
9	Koefisien korelasi variabel <i>self-compassion</i> , resiliensi, dan <i>quarter-life crisis</i>	29
10	Koefisien regresi karakteristik mahasiswa, karakteristik keluarga, <i>self-compassion</i> , resiliensi, dan <i>quarter-life crisis</i>	30

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Informed concent</i>	49
2	Hasil uji asumsi klasik	50

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.