

PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *EMOTION REGULATION* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Ifa Ditta Arimindani¹, Muslikah²

¹ifaditta2216@students.unnes.ac.id, ²muslikah@mail.unnes.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Universitas Negeri Semarang

Abstract

This study aims to examine the influence of self-compassion and emotion regulation on quarter-life crisis among final-year university students. A quantitative correlational design was employed, involving a population of 1,347 students from the Faculty of Education and Psychology, Universitas Negeri Semarang, with a sample of 308 students selected through random sampling. The research instruments included the Self-Compassion Scale (Neff, 2003) consisting of 26 items, the Emotion Regulation Questionnaire (Gross & John, 2003) with 10 items, and the Quarter-Life Crisis Scale (Robbins & Wilner, 2001) with 26 items. Validity testing indicated that all items met the validity criteria, with item-total correlations ranging from 0.21 to 0.59 for the Self-Compassion Scale, all items on the Emotion Regulation Questionnaire confirmed as valid through confirmatory factor analysis, and correlations ranging from 0.264 to 0.682 for the Quarter-Life Crisis Scale ($p < 0.05$). Reliability testing showed Cronbach's alpha coefficients of 0.872, 0.790, and 0.854, respectively. Multiple linear regression analysis revealed that self-compassion and emotion regulation had a significant effect on quarter-life crisis, accounting for 83.5% of the variance. Partially, self-compassion had a significant negative effect, expressive suppression had a significant positive effect, while cognitive reappraisal was not significant. These findings suggest that self-compassion serves as a protective factor, whereas less adaptive emotion regulation strategies increase the risk of quarter-life crisis. This study provides a basis for university counselors to develop interventions focusing on enhancing self-compassion and emotion regulation. Future research is recommended to examine additional factors beyond the variables investigated in this study.

Keywords: *Self-Compassion, Emotion Regulation, Quarter Life Crisis, Students*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi pengaruh *self-compassion* dan *emotion regulation* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan menggunakan kuantitatif korelasional, dengan populasi 1.347 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang, serta sampel 308 mahasiswa yang dipilih secara random sampling. Instrumen penelitian terdiri dari *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003) dengan 26 item, *Emotion Regulation Questionnaire* (Gross & John, 2003) dengan 10 item, serta *Quarter Life Crisis Scale* (Robbins & Wilner, 2001) dengan 26 item. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item memenuhi kriteria valid, dengan korelasi item-total berkisar antara 0,21–0,59 pada *Self-Compassion Scale*, semua item valid pada *Emotion Regulation Questionnaire* melalui analisis faktor konfirmatori, serta 0,264–0,682 pada *Quarter Life Crisis Scale* ($p < 0,05$). Uji reliabilitas menunjukkan koefisien alpha sebesar 0,872 untuk *Self-Compassion Scale*, 0,790 untuk *Emotion*

Regulation Questionnaire, dan 0,854 untuk *Quarter Life Crisis Scale*. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan terdapat pengaruh signifikan *self-compassion* dan *emotion regulation* terhadap *quarter life crisis* sebesar 83.5 %. Secara parsial, *self-compassion* berpengaruh negatif signifikan, *expressive suppression* berpengaruh positif signifikan, sedangkan *cognitive reappraisal* tidak signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif, sementara *emotion regulation* yang kurang adaptif meningkatkan risiko *quarter life crisis*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi konselor perguruan tinggi untuk merancang intervensi yang berfokus pada pengembangan *self-compassion* dan *emotion regulation*. Penelitian selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain di luar variabel penelitian.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Emotion Regulation, Quarter Life Crisis, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Quarter life crisis adalah fase krisis emosional dan eksistensial yang seringkali dirasakan oleh orang-orang di usia dewasa awal, terutama di kalangan mahasiswa tingkat akhir. *Quarter life crisis* ditandai adanya kebingungan terhadap arah hidup, tekanan untuk segera mencapai keberhasilan, dan perasaan cemas menghadapi ketidakpastian masa depan. *Quarter life crisis* berdampak signifikan terhadap kesehatan mental individu, seperti terjadinya stres berlebihan, kecemasan, depresi, hingga penurunan produktivitas dan motivasi. Fenomena ini semakin relevan di tengah tekanan sosial dan ekonomi yang semakin kompleks, terutama pada kondisi mahasiswa tingkat akhir. Pada fase ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan dan tuntutan untuk menyelesaikan studi, mencari pekerjaan, serta persiapan untuk kehidupan dewasa yang lebih mandiri. Menurut Widaad et al., (2023), fenomena *quarter life crisis* yaitu kondisi di mana individu mengalami kebingungan, ketidakpastian, dan kekhawatiran atau kegelisahan akan masa depan.

Menurut Hurlock, fase dewasa awal (*early adulthood*) berlangsung dari usia 18 tahun sampai sekitar 40 tahun, di mana fase ini ditandai dengan peralihan dari ketergantungan ke kemandirian, pandangan tentang masa depan yang lebih realistis, serta kebebasan dalam menentukan keputusan secara mandiri (Paputungan, 2023). Wardah & Jannah (2023) menyebutkan fase dewasa awal rentang usia 18 - 29 tahun seringkali rentan mengalami masa krisis emosional karena ketidaksiapan individu dalam menghadapi realitas kehidupan sehingga memicu tekanan psikologis. Dwilianto et al., (2024) menekankan bahwa kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkembangan dalam fase ini dapat menyebabkan ketidakstabilan emosional, seperti rentang mengalami stres, kehilangan arah hidup atau bahkan muncul keinginan untuk bunuh diri.

(Hasyim et al., 2024) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir, yang berada di rentang usia dewasa awal dianggap sebagai kelompok yang rentan merasakan *quarter life crisis*, ini terjadi akibat peralihan dari dunia akademik ke dunia nyata. Selaras dengan pernyataan Robbins & Wilner (2001), *culture shock* yang dialami individu ketika meninggalkan dunia akademik selama belasan hingga dua puluh tahun untuk memasuki dunia baru yang lebih profesional menjadi penyebab utama munculnya *quarter life crisis*. Menurut Robbins & Wilner (2001) *quarter life crisis* adalah periode transformasi yang penting bagi individu di masa awal dewasa, yang ditandai dengan perasaan kebingungan, keraguan dan ketidakpastian dalam hidup (Salsabila et al., 2023).

Seringkali individu merasa terjebak dalam tekanan dan tuntutan oleh harapan diri sendiri maupun lingkungannya, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang berada pada ambang transisi dari dunia akademik ke dunia profesional. Mereka dihadapkan pada ketidakpastian, seperti menentukan arah karir, hubungan, dan kehidupan sosial, yang dapat memicu *quarter life crisis* (Aristawati et al., 2021). Kondisi ini diperburuk dengan kebiasaan membandingkan diri dengan teman sebaya maupun ekspektasi keluarga, sehingga memperdalam jurang *quarter life crisis*. Hal ini sejalan dengan penelitian Usmi et al., (2025) yang menjelaskan bahwa perbandingan sosial dan tekanan untuk mencapai tujuan yang sama dengan teman sebaya dapat memicu ketidakpuasan diri, perasaan tidak mampu, dan tertinggal.

Berdasarkan kondisi faktual di lapangan yang diperoleh melalui studi literatur dan wawancara terhadap Konselor Perguruan Tinggi dan mahasiswa tingkat akhir semester 7 dan 9 FIPP, Universitas Negeri Semarang, ditemukan bahwa mahasiswa yang menempuh studi akhir rentan mengalami *quarter life crisis*. Mereka mengalami berbagai kesulitan dan kekhawatiran terkait masa depan, seperti perasaan campur aduk antara semangat dan overthinking mengenai masa depan, rasa takut tidak bisa menemukan pekerjaan yang sesuai, tekanan akademik dan keluarga untuk segera lulus dan bekerja, serta perbandingan sosial dengan teman-teman yang telah memiliki rencana hidup yang jelas. Sehingga muncul perasaan cemas, bingung, tidak percaya diri, cenderung mengalami overthinking, keraguan dalam membuat keputusan, dan gejala mengisolasi diri karena merasa tertinggal dari teman-teman atau lingkungannya. Hal ini diperkuat oleh penelitian Zaman (2023), yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang mengalami *fase quarter life crisis* yang ditandai dengan kekhawatiran akan masa depan,

merasa putus asa, kesulitan menentukan keputusan, penilaian diri yang negatif, serta gangguan kecemasan. Temuan ini menegaskan bahwa *quarter life crisis* menjadi isu yang relevan dan perlu mendapat perhatian serius di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian oleh Fatchurrahmi & Urbayatun (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* menghadapi tantangan seperti kesulitan menentukan judul skripsi, keterbatasan dana, serta tekanan untuk menyelesaikan pendidikan tepat waktu, menghadapi berbagai pilihan penting. Penelitian oleh Pamungkas & Hendrastomo (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami *quarter life crisis*, yang didominasi oleh tuntutan mengenai orientasi jenjang karir. Sementara itu, Putri et al., (2023) menjelaskan bahwa tanda-tanda *quarter life crisis* mencakup kekhawatiran akan masa depan, penilaian diri yang negatif, perasaan tidak aman (*insecure*), serta gejala psikosomatik. Kemudian juga dijelaskan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis*, mencakup harapan dan cita-cita, rintangan akademik, keyakinan dan spiritualitas, profesi dan pengembangan karir, interaksi sosial, serta jati diri.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *quarter life crisis* dapat memicu emosi negatif dan kondisi psikologis yang memburuk pada mahasiswa tingkat akhir. Kemampuan *emotion regulation* yang efektif sangat penting dalam mengelola emosi negatif dan mengurangi dampak *quarter life crisis*. Sehingga, mahasiswa dapat lebih siap menghadapi tekanan dan tantangan yang mereka alami. Sementara itu, *self-compassion* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengembangkan sikap penerimaan dan kasih sayang terhadap diri sendiri, sehingga mereka dapat lebih resilient dan adaptif dalam menghadapi kesulitan. Penelitian Rezeky et al., (2024) mengungkapkan, mahasiswa dengan *emotion regulation* yang buruk berpotensi mengalami gejala *quarter life crisis* yang lebih parah, seperti kecemasan, frustrasi, bahkan tanda-tanda stres. Namun temuan penelitian ini bertentangan dengan Widaad et al., (2023) yang membuktikan tidak ada hubungan secara signifikan antara *emotion regulation* dengan *quarter life crisis*. Perbedaan hasil penelitian ini menunjukkan perlunya melakukan penelitian lanjutan untuk menemukan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran *emotion regulation* dalam *quarter life crisis*.

Selain itu, penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membantu menghadapi fase *quarter life crisis*. Penelitian oleh Ubaidah & Nuraqmarina (2025), menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membantu

meningkatkan ketangguhan pada dewasa muda, dengan demikian *self-compassion* memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan dan kesulitan, sehingga mereka dapat lebih adaptif dan resilient dalam menghadapi *quarter life crisis*. Hal ini diperkuat oleh penelitian Mulyadi et al., (2024) menyatakan bahwa individu mampu meminimalisir terjadinya fenomena *quarter life crisis* dengan *self-compassion* untuk meningkatkan *psychological well-being*, sehingga individu dapat lebih siap menghadapi transisi dan rintangan hidup dengan lebih adaptif.

Penelitian ini mengkaji *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang dengan menggabungkan dua variabel internal yaitu *self-compassion* dan *emotion regulation*. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang hanya mengkaji salah satu faktor secara terpisah, penelitian ini menganalisis peran kedua variabel secara bersamaan dalam memprediksi *quarter life crisis*. Fenomena *quarter life crisis* semakin nyata dirasakan oleh mahasiswa, namun masih jarang dieksplorasi secara komprehensif, terutama terkait peran faktor internal. Penelitian sebelumnya lebih menekankan pada faktor eksternal seperti tekanan akademik, ekonomi, dan orientasi karir. Selain itu, inkonsistensi hasil penelitian mengenai hubungan *emotion regulation* dengan *quarter life crisis* juga menjadi latar belakang penelitian ini. Sehingga, penelitian ini bertujuan memberikan gambaran yang lebih jelas tentang peran *emotion regulation* dan *self-compassion* dalam *quarter life crisis*.

Oleh karena itu, pengembangan kemampuan *emotion regulation* dan *self-compassion* dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi *quarter life crisis* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, sehingga penelitian ini dapat mempertegas temuan-temuan sebelumnya terkait kedua variabel tersebut, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Semarang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang bermakna dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di Perguruan Tinggi. Melalui temuan ini, konselor perguruan tinggi serta pembimbing akademik atau dosen wali diharapkan mampu merancang dan mengembangkan program bimbingan dan konseling yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa dalam mengelola emosi negatif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Pengembangan kemampuan *emotion regulation* dan *self-compassion* dapat menjadi fokus utama dalam program, sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan dan tekanan yang terkait dengan *quarter life crisis*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi dan mengukur seberapa tingkat pengaruh yang terjadi antar variabel penelitian. Pendekatan ini menekankan pengukuran variabel secara objektif serta analisis data menggunakan teknik statistik (Creswell & Creswell, 2023), sedangkan rancangan korelasional digunakan untuk mengetahui pengaruh antarvariabel tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel yang diteliti (Ghozali, 2021). Data penelitian diperoleh dari data primer melalui penyebaran angket skala psikologis kepada mahasiswa tingkat akhir semester 7 dan 9 yang sedang mengerjakan skripsi dan data sekunder dari berbagai literatur yang relevan dengan topik penelitian (Sugiyono, 2022). Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Negeri Semarang.

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir semester 7 dan 9 yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah keseluruhan 1.347 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2022). Jumlah sampel dihitung menggunakan rumus *Slovin* dengan tingkat kesalahan 5% dari total populasi, sehingga diperoleh 308 mahasiswa sebagai responden penelitian.

Instrumen penelitian ini menggunakan tiga skala psikologis, yaitu *Skala Self-Compassion* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan diadaptasi dalam versi Indonesia oleh Sugianto et al., (2020), *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikembangkan oleh Gross & John (2003) dan diadaptasi oleh Radde et al., (2021), serta *Quarter Life Crisis Scale* (QLCS) yang berdasarkan dari Robbins & Wilner (2001) dan diadaptasi oleh Afandi et al., (2023). Skala SCS terdiri dari 26 item dengan enam dimensi *self-compassion*, ERQ terdiri dari 10 item dengan dua dimensi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression*, dan QLCS terdiri dari 26 item dengan tujuh indikator krisis pada masa dewasa awal.

Hasil uji validitas dan reliabilitas dari masing-masing skala menunjukkan bahwa instrumen tersebut layak digunakan. Skala SCS memiliki validitas item-total 0.21–0.59 ($p < 0.05$) dengan *reliabilitas Cronbach's Alpha* sebesar 0,872. Skala ERQ menunjukkan hasil validitas yang baik melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan indeks kecocokan model ≥ 0.90 dan reliabilitas 0.951 untuk dimensi *cognitive reappraisal* serta

0.790 untuk *expressive suppression*. Sementara itu, Skala QLCS memiliki validitas item-total 0,264–0,682 ($p < 0.05$) dengan reliabilitas 0.854.

Instrumen penelitian menggunakan skala sesuai dengan versi aslinya, tanpa perubahan jumlah poin skala Likert. Skala *Self-Compassion Scale* (SCS) menggunakan skala Likert 5 poin, dengan kategori: 1 = Hampir Tidak Pernah, 2 = Jarang, 3 = Kadang-kadang, 4 = Sering, dan 5 = Hampir Selalu. Skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) menggunakan skala Likert 7 poin, dengan kategori: 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Agak Tidak Setuju, 4 = Netral, 5 = Agak Setuju, 6 = Setuju, dan 7 = Sangat Setuju. Sedangkan *Quarter Life Crisis Scale* (QLCS) menggunakan skala Likert 4 poin, dengan kategori: 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, dan 4 = Sangat Setuju.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini diawali dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan kondisi data penelitian. Kemudian dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, uji multikolinearitas, dan uji heterokedastisitas dengan metode *Glejser*. Pengujian hipotesis menggunakan regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, dengan uji F untuk melihat pengaruh simultan, uji t untuk pengaruh parsial, serta koefisien determinasi (R^2) untuk mengetahui besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen (Ghozali, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk menggambarkan tingkat *self-compassion*, *emotion regulation*, dan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir semester 7 dan 9 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang. Analisis deskriptif ini bertujuan untuk menjelaskan data yang telah dikumpulkan tanpa melakukan generalisasi (Sugiyono, 2022). Analisis data dilakukan menggunakan *Microsoft Excel* dan *SPSS versi 26*, analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh nilai *range*, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi (*SD*) dari 308 responden. Berikut hasil analisis disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Ket</i>
<i>Quarter Life Crisis</i>	308	54	32	86	60.79	12.876	Sedang
<i>Self Compassion</i>	308	66	54	120	88.56	16.053	Sedang
<i>Cognitive Reappraisal (ER_1)</i>	308	5	2	7	5.52	.922	Rendah
<i>Expressive Suppression (ER_2)</i>	308	6	5	7	5.24	1.201	Rendah

Berdasarkan Tabel 1, hasil analisis variabel *self-compassion* menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada mahasiswa tingkat akhir semester 7 dan 9 FIPP berada pada kategori sedang. Hal ini terlihat dari nilai range sebesar 66, *mean* 88.56, dan standar deviasi 16.053. Dengan demikian, mahasiswa tingkat akhir telah memiliki kemampuan yang cukup dalam menerima diri, memahami kekurangan pribadi, serta bersikap lebih lembut terhadap diri sendiri ketika menghadapi tantangan dan kesulitan. Dengan demikian, mereka tidak sepenuhnya keras pada diri sendiri dan masih memiliki kapasitas untuk bersikap adaptif ketika menghadapi tekanan. Pada variabel *emotion regulation*, kedua aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* berada pada kategori rendah. Aspek *cognitive reappraisal* memiliki range 5, *mean* 5.52, dan standar deviasi 0.922, sedangkan *expressive suppression* memiliki range 6, *mean* 5.24, dan standar deviasi 1.201. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung belum optimal dalam mengelola emosinya, sehingga lebih rentan mengalami ketegangan emosional ketika menghadapi tekanan akademik maupun tuntutan perkembangan di masa transisi menuju dunia dewasa.

Sementara itu, hasil analisis variabel *quarter life crisis* juga berada pada kategori sedang, dengan nilai range 54, *mean* 60.79, dan standar deviasi 12.876. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cukup mengalami ketegangan emosional, seperti perasaan bingung, kekhawatiran, atau kecemasan terkait masa depan, namun belum berada pada tingkat yang sangat tinggi. Kondisi tersebut tergolong wajar pada fase transisi menuju dunia kerja atau kehidupan dewasa. Meskipun demikian, keadaan ini tetap perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis serta

kemampuan mahasiswa dalam mengambil keputusan dan menghadapi berbagai tuntutan serta tantangan kehidupan.

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah suatu hipotesis dapat diterima atau ditolak. Peneliti melakukan serangkaian uji asumsi klasik untuk memastikan bahwa model regresi yang digunakan memenuhi syarat-syarat statistik, sebelum melakukan analisis selanjutnya. Uji asumsi klasik ini mencakup beberapa tahapan, yaitu uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi normal, uji multikolinearitas untuk memastikan tidak ada korelasi yang kuat antara variabel independen, dan uji heteroskedastisitas untuk memastikan bahwa varians residual konstan. Dengan melakukan uji asumsi klasik ini, peneliti dapat memastikan bahwa hasil analisis regresi linear berganda yang diperoleh akurat dan dapat diandalkan.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *SPSS versi 26*. Uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai *Asymp.Sig. (2-tailed)* 0.200 (> 0.05), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Uji multikolinearitas menunjukkan nilai *tolerance* pada variabel *self-compassion* sebesar 0.581, sedangkan pada variabel *emotion regulation* aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* masing-masing sebesar 0.680 dan 0.743, seluruh nilai *tolerance* > 0.100 . Nilai *VIF* pada variabel *self-compassion* sebesar 1.720, sedangkan pada aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* masing-masing sebesar 1.471 dan 1.346, seluruh nilai *VIF* < 10.00 . Berdasarkan kriteria tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas antar variabel independen. Uji heteroskedastisitas menggunakan metode *Glejser* menunjukkan nilai signifikansi pada variabel *self-compassion* sebesar 0.146, sedangkan pada aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* masing-masing sebesar 0.323 dan 0.253, seluruh nilai signifikansi > 0.05 . Berdasarkan kriteria tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas dalam model regresi.

Uji asumsi klasik telah memenuhi kriteria, sehingga model regresi dinilai sesuai untuk digunakan pada tahap analisis berikutnya, yaitu analisis regresi linear berganda. Pengujian hipotesis dilakukan melalui regresi linear berganda dengan uji *F* untuk mengetahui pengaruh secara bersama-sama, uji *t* untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel, serta koefisien determinasi (R^2) guna mengukur seberapa besar sumbangan variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil analisis pada uji *t*

(parsial) menunjukkan variabel *self-compassion* memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05), dengan nilai *t* hitung sebesar -27.637 dan *t* tabel sebesar 1.967. Karena nilai signifikansi < 0.05 dan $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$, maka hipotesis (H_1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap *quarter life crisis*. Nilai *t* yang negatif menunjukkan arah hubungan yang negatif, artinya semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*.

Pada variabel *emotion regulation* dengan aspek *cognitive reappraisal* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.113 (> 0.05), dengan nilai *t* hitung sebesar -1.588 dan *t* tabel sebesar 1.967. Karena nilai signifikansi > 0.05 dan $|t \text{ hitung}| < t \text{ tabel}$, maka hipotesis (H_2) ditolak, yang berarti tidak terdapat pengaruh signifikan *cognitive reappraisal* terhadap *quarter life crisis*. Pada variabel *emotion regulation* dengan aspek *expressive suppression* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05), dengan nilai *t* hitung sebesar 5.854 dan *t* tabel sebesar 1.967. Karena nilai signifikansi < 0.05 dan $|t \text{ hitung}| > t \text{ tabel}$, maka hipotesis (H_3) diterima, yang berarti terdapat pengaruh secara signifikan *expressive suppression* terhadap *quarter life crisis*. Nilai *t* yang positif menunjukkan arah hubungan yang positif, artinya semakin tinggi *expressive suppression* maka semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*. Berdasarkan hasil analisis regresi, variabel *self-compassion* memiliki pengaruh paling besar terhadap *quarter life crisis*, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien beta terstandar tertinggi ($\beta = -0.825$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan prediktor yang paling dominan dalam menjelaskan tingkat *quarter life crisis* pada subjek penelitian. Berikut hasil analisis uji *t* disajikan dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji T
Coefficients^a

Model		Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients		Sig.
				Beta	t	
1	(Constant)	112.572	2.686		41.918	.000
	<i>Self-Compassion</i>	-.645	.023	-.825	-27.637	.000
	<i>Cognitive Reappraisal (ER_1)</i>	-.615	.387	-.044	-1.588	.113
	<i>Expressive Supression (ER_2)</i>	1.669	.285	.156	5.854	.000

a. Dependent Variable: *Quarter Life Crisis*

Berdasarkan hasil analisis uji ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05) dengan nilai *F* hitung sebesar 520.045 dan *F* tabel sebesar 2.634. Karena nilai signifikansi < 0.05 dan *F* hitung $> F$ tabel, maka hipotesis (H_4) diterima, yang berarti

terdapat pengaruh secara signifikan variabel *self-compassion* dan *emotion regulation* terhadap *quarter life crisis*. Oleh karena itu, kedua variabel independen tersebut secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Nilai *Adjusted R Square* sebesar 0.835 menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan *emotion regulation* secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 83.5% terhadap variasi *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. Sisanya sebesar 16.5%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis, tingkat *self-compassion* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang berada pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir telah memiliki sikap penerimaan diri dan memberikan kasih sayang terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan, tekanan akademik, maupun ketidakpastian masa depan. Mahasiswa tidak sepenuhnya menghakimi diri sendiri dan masih memiliki kapasitas untuk merespons kesulitan secara adaptif. Menurut Gilbert & Simos (2022), *self-compassion* dapat memperkuat sistem regulasi emosi alami yang melindungi individu dari tekanan atau stres berlebihan. Selaras dengan Fikam et al. (2024), *self-compassion* membantu individu memahami pengalaman yang tidak menyenangkan sebagai bagian dari kehidupan, mengembangkan pemahaman diri yang lebih baik, serta mengurangi emosi dan kecenderungan menilai diri secara negatif melalui proses refleksi diri.

Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu menggunakan strategi *emotion regulation* yang adaptif, seperti *cognitive reappraisal*, dibandingkan *expressive suppression* yang hanya menekan ekspresi emosi tanpa mengurangi pengalaman emosional negatif (Ying & Aditya, 2023). Namun, hasil penelitian ini tingkat *emotion regulation* mahasiswa tingkat akhir masih berada pada kategori rendah, sehingga mahasiswa lebih rentan mengalami ketegangan emosional. Kondisi ini selaras dengan temuan bahwa rendahnya kemampuan regulasi emosi berkaitan dengan meningkatnya gejala *quarter life crisis*, kecemasan, stres, kesulitan menyelesaikan tugas, dan pengambilan keputusan (Faozi & Muslikah, 2022; Rezeky et al., 2024). *Emotion regulation* yang rendah menyebabkan individu kesulitan mengelola tekanan, sehingga respons emosional menjadi kurang adaptif dan cenderung mengalami kesulitan menghadapi tuntutan perkembangan.

Tingkat *quarter life crisis* pada mahasiswa berada pada kategori sedang, ditandai adanya tekanan emosional, seperti kebingungan arah hidup, kekhawatiran pekerjaan, serta kecemasan mengenai masa depan. Kondisi ini wajar terjadi pada fase transisi dewasa awal yang sering dihadapkan pada ketidakpastian identitas dan arah hidup (Santri et al., 2025), akan tetapi tetap membutuhkan perhatian karena tekanan berkepanjangan dapat menurunkan kesejahteraan psikologis dan kestabilan emosional (Hasyim et al., 2024). Hasil analisis regresi menunjukkan *self-compassion* dan *emotion regulation* berkontribusi sebesar 83.5% terhadap *quarter life crisis*, menandakan faktor psikologis internal sangat dominan. *Self-compassion* memiliki pengaruh negatif paling besar, artinya semakin tinggi kemampuan *self-compassion*, semakin rendah tingkat *quarter life crisis* yang dialami. Temuan ini selaras dengan penelitian yang menunjukkan *self-compassion* berkontribusi besar terhadap *psychological well-being* pada dewasa awal (Mulyadi et al., 2024), serta berperan sebagai strategi *emotion regulation* yang memperkuat ketangguhan (*hardiness*) (Ubaidah & Nuraqmarina, 2025).

Sebaliknya, aspek *expressive suppression* dalam *emotion regulation* menunjukkan pengaruh positif terhadap *quarter life crisis*. Semakin sering mahasiswa menahan ekspresi emosi, semakin tinggi krisis yang dialami, karena penekanan emosi tidak mengurangi pengalaman negatif dan justru meningkatkan stres psikologis (Gunawan & Bintari, 2021). Sementara itu, *cognitive reappraisal* tidak menunjukkan pengaruh signifikan, artinya strategi ini belum banyak diterapkan atau belum efektif pada mahasiswa dalam fase transisi ini. Secara keseluruhan, *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh faktor psikologis internal, terutama *self-compassion* dan *emotion regulation*. *Self-compassion* berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menjaga kestabilan emosi, mendorong penerimaan diri yang lebih sehat, dan memaknai tekanan sebagai bagian dari proses perkembangan. Sebaliknya, *emotion regulation* yang kurang adaptif, khususnya *expressive suppression* justru berkontribusi terhadap peningkatan ketegangan emosional yang dapat memperburuk krisis. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan *self-compassion* serta *emotion regulation* secara adaptif menjadi aspek penting dalam menghadapi transisi menuju dewasa awal, sehingga penguatannya perlu menjadi fokus layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi agar mahasiswa lebih siap melalui fase ini dengan kondisi psikologis yang lebih sehat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa *self-compassion* dan *emotion regulation* berperan secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir. *Self-compassion* mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang sberada pada kategori sedang, sedangkan *emotion regulation* pada aspek *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* berada pada kategori rendah, serta tingkat *quarter life crisis* berada pada kategori sedang. *Self-compassion* menjadi prediktor paling dominan dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin tinggi *self-compassion* maka semakin rendah tingkat *quarter life crisis*. Sebaliknya, *expressive suppression* menunjukkan pengaruh positif, sehingga semakin sering mahasiswa menekan emosi semakin tinggi tingkat *quarter life crisis*. Sementara itu, *cognitive reappraisal* tidak menunjukkan pengaruh signifikan. Secara simultan, kedua variabel independen memberikan kontribusi terhadap *quarter life crisis*.

Temuan ini menegaskan bahwa faktor psikologis internal, khususnya *self-compassion* dan *emotion regulation*, berperan penting dalam fase *quarter life crisis* mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan *self-compassion* dan *emotion regulation* yang adaptif dapat menjadi dasar bagi konselor perguruan tinggi, pembimbing akademik, maupun dosen wali untuk merancang intervensi atau program bimbingan dan konseling, khususnya konseling individu yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola emosi negatif serta meningkatkan kesejahteraan psikologis, sehingga lebih siap menghadapi fase *quarter life crisis*.

REFERENSI

- 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>
- Aristawati, A. R., Meiyuntariningsih, T., Cahya, F. D., & Putri, A. (2021). Emotional Intelligence dan Stress pada Mahasiswa yang Mengalami Quarter-Life Crisis. *Jurnal Psikologi Konseling*, 19(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.31121>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). Sage Publications.
- Dwilianto, R., Matondang, A. U., & Yarni, L. (2024). Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jrpp.v7i3.30140>
- Faozi, M. R., & Muslikah. (2022). The Correlation of Peer Conformity and Self-Regulation with Academic Procrastination on College Students who are Preparing a Thesis. *Pedagonal: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 06(02), 211–220.

- <https://doi.org/10.55215/pedagonal.v6i2.5647>
- Fatchurrahmi, R., & Urbayatun, S. (2022). Peran Kecerdasan Emosi terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(2), 102–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>
- Fikam, F., Arimindani, I. D., Asyifa, H. B., Khoiruddin, T., Mahfud, A., & Muslikah. (2024). Journaling Therapy untuk Meningkatkan Self-Compassion pada Remaja di Panti Asuhan Journaling Therapy to Improve Self-Compassion in Adolescents in Orphanages. *Sinesia: Journal of Community Service*, 1(2), 98–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.69836/sinesia-jcs.v1i2.153>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gilbert, P., & Simos, G. (2022). *Compassion Focused Therapy: Clinical Practice and Applications* (1st Editio). Routledge.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS, STRES, DAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA BARU SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JPPP.101.07>
- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Mulyadi, D. L. D., Rohayati, N., & Maulidia, A. S. (2024). Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal yang Mengalami Quarter Life Crisis di Karawang. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 5(2), 454–462. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.412>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Pamungkas, P. R., & Hendrastomo, G. (2024). Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa. *SASKARA: Indonesian Journal of Society Studies*, 4(1), 174–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/Saskara.041.05>
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Media Online) Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 2986–1012. <https://doi.org/https://doi.org/10.47918/jeac.v3i1.1139>
- Putri, D. I. R., Hafnidar, & Julistia, R. (2023). Gambaran Quarter-Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Psikologi Universitas Malikussaleh Overview Of Quarter-Life Crisis In Final Level Students Of The Psychology Program Of Malikussaleh University. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 324–341. <https://doi.org/https://doi.org/10.2910/insight.v1i2.12313>
- Radde, H. A., Nurrahman, Nurhikmah, & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Construct Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor

- Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2).
<https://doi.org/https://doi.org/10.56326/jpk.v1i2.1284>
- Rezeky, S., Cut Linar, dan, Program Studi Ilmu Keperawatan, D., Darussalam Lhokseumawe, Stik., Program Studi, D. D., & Ilmu Keperawatan, M. (2024). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Keperawatan Di STIKes Darussalam Lhokseumawe. *Darussalam Jurnal Keperawatan Dan Kebidanan Indonesia*, 6(1), 22–30.
<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York : J.P. Tarcher/Putnam.
- Salsabila, F. A., Harsyanthi, F., Mustika, I., Putri, W. S. H., & Riany, Y. E. (2023). The Dynamics of Quarter Life Crisis and Coping Strategies for Final Year Undergraduate Students. *Journal of Family Sciences E*, 08(01), 123–135.
<https://doi.org/https://doi.org/10.29244/jfs.v8i1.42751>
- Santri, D. D., Nurrochmah, C., & Pradana, H. H. (2025). Dinamika Quarter Life Crisis pada Masa Dewasa Awal. *Psycho Aksara Jurnal Psikologi*, 3(1), 118–131.
<https://doi.org/https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v3i1.1706>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Ubaidah, A., & Nuraqmarina, F. (2025). Pengaruh Sikap Welas Asih Diri (Self-Compassion) pada Ketangguhan Diri (Hardiness) Dewasa Muda di periode usia Quarter Life Crisis. *Journal Scientific of Mandalika*, 6(2), 258–264.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36312/10.36312/vol6iss2pp1-7>
- Usmi, R. S., Hasibuan, S. J., Elkhailista, A., Harahap, T. A., & Miftahuddin. (2025). Faktor Penyebab Quarter Life Crisis di Kalangan Mahasiswa. *Character Jurnal Psikologi*, 12(01), 262–274.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v12n01.p262-274>
- Wardah, N. A., & Jannah, M. (2023). Subjective Well-Being pada Dewasa Awal Representation Of Subjective Well-Being in Early Adulthood. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 232–242.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53199>
- Widaad, E.-T. R., Arbin Janu Setiyowati, & Diniy Hidayatur Rahman. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Emosi dengan Quarter Life Crisis Mahasiswa. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(3), 203–216.
<https://doi.org/10.17977/um059v3i32023p203-216>
- Ying, C. L., & Aditya, Y. (2023). Pengaruh Differentiation of Self Terhadap Emotional Regulation pada Remaja di Jabodetabek. *Jurnal Psikohumanika*, 15(2), 73–84.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31001/j.psi.v15i2.2039>
- Zaman, A. N. (2023). *Pengaruh Kepercayaan Diri dan Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis pada Mahasiswa Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi di UNNES* [Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang].
https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/22705/1/Skripsi_1807016145_Aan_Nurul_Zaman.pdf