
SELF-COMPASSION DAN QUARTER LIFE CRISIS: POTRET EMERGING ADULTHOOD DALAM BAYANG FATHERLESS

Oleh

Popi Avati¹, Aryanis Novera²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana

E-mail: ¹popiavati@gmail.com, ²noveraaryanis@gmail.com

Article History:

Received: 02-02-2026

Revised: 10-02-2026

Accepted: 05-03-2026

Keywords:

Self-compassion, Quarter life crisis, Emerging adulthood, Fatherless

Abstract: *This study aims to determine the effect of self-compassion on quarter life crisis in emerging adulthood who experience fatherlessness in Jabodetabek. Self-compassion is an attitude of loving oneself which consists of the dimensions of self-kindness vs. self-judgment, common humanity vs. isolation, mindfulness vs. overidentification, which are protective factors when experiencing quarter life crisis. A total of 238 emerging adults experiencing fatherlessness in Jabodetabek were selected using purposive sampling. This quantitative study used the quarter-life crisis scale adapted by Zuhriyah (2021) from the theory of Robbin and Willner. The self-compassion scale was translated by Sugianto et al. (2020) based on Neff's theory. Simple linear regression analysis was used. The results of the study indicate that self-compassion does not significantly affect the quarter-life crisis in emerging adults experiencing fatherlessness in Jabodetabek ($r = 0.468$). Higher self-compassion actually increases the quarter-life crisis.*

PENDAHULUAN

Emerging adulthood terjadi pada usia 18 sampai 29 tahun (Arnett, 2000). Pada saat memasuki usia ini, pola hidup individu akan mengalami berbagai perubahan menjadi lebih kompleks, berbagai tuntutan sosial, akademik, dan profesional yang baru akan dihadapi (Hurlock, 1981). Pada fase ini, banyak kebingungan dan keraguan pada diri sendiri karena individu yang sebelumnya merasakan hidup nyaman dan aman serta terstruktur kemudian harus dihadapkan dengan dunia nyata yang penuh dengan ketidakpastian dan pilihan yang tak terbatas. Banyak peluang dan kesempatan yang ditawarkan ketika memasuki fase *emerging adulthood* namun, tak sedikit individu mengalami kebingungan ketika harus dihadapkan dengan berbagai macam tuntutan seperti pencarian karier, kemandirian finansial, relasi sosial dan hubungan romantis (Sadri et al., 2024). Kebanyakan dari mereka merasa bahwa fase ini merupakan fase yang sulit karena merupakan sebuah sumber tekanan emosional dan kebingungan yang akhirnya berujung pada kondisi *quarter life crisis*.

Sebutan *quarter life crisis* pertama kali diperkenalkan oleh Robbin & Wilner tahun 2001 sebagai fenomena yang sering dialami oleh individu yang mulai memasuki usia *emerging adulthood*, yakni usia 18-29 tahun, ditandai dengan berbagai macam kebingungan

dan kecemasan yang menyangkut kehidupan. Individu yang mengalami *quarter life crisis* biasanya akan merasakan khawatir, panik, frustrasi, depresi, gelisah, tidak tahu arah, kesepian, kekecewaan, ketidakpuasan hidup, ragu pada diri sendiri, merasa terisolasi dan takut gagal akan masa depan seperti karier, keluarga, cinta dan hubungan sosial, finansial, dan tempat tinggal (Robbins & Wilner, 2001). Ketidakstabilan emosi ini tentunya berdampak terhadap kesehatan mental individu.

Di Indonesia, Riyanto & Arini (2021) melaporkan bahwa mayoritas mahasiswa lulusan perguruan tinggi mengalami kebingungan arah hidup, perasaan gagal, serta kesepian sebagai bentuk nyata dari *quarter life crisis*. Sebuah studi telah dilakukan oleh LinkedIn terhadap usia dua puluh sampai tiga puluh tahun pada tahun 2018 yang menemukan bahwa lebih dari 70% pernah mengalami *quarter life crisis* dan lebih dari 30% sedang mengalaminya saat ini (Hamilton & Martin, 2019).

Hasyim et al. (2024) menemukan bahwa faktor *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* ini disebabkan oleh faktor internal dan juga eksternal. Faktor internal meliputi komitmen terhadap tujuan hidup, tingkat spiritualitas, serta kecemasan yang tinggi. Sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial, usia dan jenis kelamin. Selain itu, terdapat penelitian dari Ratih & Winta (2024) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *quarter life crisis* pada individu *emerging adulthood* meliputi dukungan sosial, pemanfaatan teknologi, kesejahteraan psikologis, serta kondisi ekonomi dan stabilitas pekerjaan.

Fenomena *quarter life crisis* menjadi lebih kompleks ketika dialami oleh individu *fatherless*, yakni mereka yang tumbuh tanpa sosok ayah baik secara fisik maupun emosional. Menurut Lamb (2010) dalam bukunya menyebutkan bahwa ayah memiliki peran krusial dalam pengasuhan, tidak hanya memberikan rasa aman saja, namun menjadi contoh teladan bagi anak khususnya dalam membentuk tanggung jawab, kedisiplinan dan ketangguhan mental. Tetapi, berbagai data dan penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan ayah dalam pengasuhan masih sangat rendah, khususnya di Indonesia.

Keterlibatan peran ayah di Indonesia masih belum mengalami peningkatan. Menteri sosial Indonesia pada tahun 2017 menyebutkan bahwa Indonesia menempati tingkat *fatherless* ke 3. *Fatherless* adalah kondisi ketidakhadiran ayah dalam pengasuhan baik dikarenakan kematian, perceraian, ataupun ayah yang masih hidup namun tidak ada perannya (Fajriyanti et al., 2024). *Fatherless* muncul karena budaya patriarki yang masih kokoh di Indonesia yang menganggap urusan pengasuhan hanya dilakukan oleh ibu, ayah dianggap hanya berperan sebagai pencari nafkah (Nurjanah et al., 2023; Tata et.al, 2024), kasus perceraian yang masih tinggi menjadi faktor *fatherless* berlanjut. Kasus perceraian yang tercatat oleh mahkamah agung tahun 2024 sebanyak 527.875, mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2022 dan 2023 yang mencapai 516.334 kasus. Faktor lainnya disebabkan karena kematian atau ayah yang bekerja jauh dari keluarga. UNICEF mencatat bahwa sekitar 20,9% anak di Indonesia tidak merasakan kehadiran ayah dalam hidup mereka. Menurut data Susenas tahun 2021, sekitar 2,67% anak tidak dapat tinggal bersama ayah dan ibu kandungnya, dan 7,04% anak hanya tinggal serumah dengan ibu kandungnya.

Sundari et al., (2023) menyebutkan dampak ketidakhadiran seorang ayah pada anak secara psikologis sangat besar, meliputi perasaan malu (*shame*) karena tidak memiliki pengalaman perkembangan yang sama dengan anak-anak lain, kemarahan (*anger*), kesepian

(*loneliness*), dan harga diri yang rendah saat mereka beranjak dewasa (*self esteem issue*). Hal ini menunjukkan bahwa ketidakhadiran ayah dimulai saat tumbuh kembang anak akan terus berlanjut sampai anak dewasa dan dapat menyebabkan *quarter life crisis* pada anak lebih tinggi saat memasuki usia *emerging adulthood* dibandingkan dengan anak yang tumbuh bersama peran ayah di hidupnya.

Fenomena *fatherless* di Indonesia sering berdampak pada munculnya krisis identitas, hambatan dalam perkembangan psikologis, serta meningkatnya kerentanan emosional di masa dewasa (Fajriyanti et al., 2024). Dari beberapa hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi *quarter life crisis* yang menonjol pada *emerging adulthood* dengan kondisi *fatherless* meliputi krisis identitas, rendahnya kepercayaan diri, masalah dalam relasi interpersonal khususnya hubungan romantis, kesulitan dalam mengambil keputusan penting, serta krisis emosional seperti kesepian dan kecemasan.

Preliminary dilakukan kepada empat individu usia *emerging adulthood* yang masing-masing terdapat dua individu *fatherless* dan dua individu *non-fatherless* untuk mendukung fenomena, kesimpulan dari wawancara menunjukkan bahwa baik individu *fatherless* maupun *non-fatherless*, mereka sama-sama mengalami fase *quarter life crisis*, namun yang menjadi pembeda dari dua kelompok tersebut adalah cara keduanya menghadapi dan mencari solusi dari krisis ini. Individu yang memiliki peran ayah cenderung merasa tetap aman ketika menghadapi *quarter life crisis* dan yakin dapat melewatinya. Berbeda dengan kelompok *fatherless* yang menerangkan bahwa mereka merasa kesulitan dalam menghadapi fase *quarter life crisis* yang saat ini sedang mereka alami, hal ini dikarenakan mereka diharuskan lebih banyak berfikir untuk mencari jalan keluar, bingung menentukan arah dan cara keluar dari krisis, hal ini disebabkan oleh ketiadaan peran ayah sebagai bentuk dukungan dalam melewati fase *quarter life crisis* pada usia *emerging adulthood*.

Untuk menghadapi tantangan *quarter life crisis* khususnya pada *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless*, diperlukan strategi yang efektif untuk mengurangi dan menghilangkan kecemasan yang dibuat. Mempraktikkan *self-compassion* bisa menjadi pilihan untuk mengatasi perasaan cemas dan gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh *quarter life crisis*. Neff (2003) menyebutkan bahwa *self-compassion* adalah suatu proses yang dialami ketika kita mengenali bahwa rasa sakit atau ketidakmampuan seseorang itu pasti terjadi pada setiap kehidupan manusia, menerima diri dan tidak mengkritik diri sendiri menjadi kuncinya.

Orang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi lebih mampu menerima diri mereka apa adanya dan dapat mengatasi keadaan sulit dibandingkan dengan mereka yang *self-compassion*nya rendah. Penelitian yang dilakukan oleh Mulyadi et al. (2024) menunjukkan bahwa *Self-Compassion* memiliki pengaruh dengan arah positif terhadap *psychological-wellbeing* pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang. Artinya, *Self-compassion* mampu meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Meningkatnya *Psychological well-being* maknanya kesehatan mental pada individu pun baik. Dengan begitu, individu yang memiliki *self-compassion* tinggi akan mampu menghadapi *quarter life crisis* yang dialaminya pada usia yang rentan terkena *quarter life crisis* seperti *emerging adulthood*, dengan memiliki kesehatan mental yang baik, maka individu mampu dalam meregulasi emosi, mengatur stress, dan tekanan yang muncul selama fase tersebut, serta memiliki motivasi dan inisiatif untuk melakukan perubahan di

masa depan.

Sebaliknya, terdapat pula penelitian dari Han & Kim (2023) yang menyatakan bahwa efektivitas intervensi *self-compassion* dalam mengurangi distress psikologis relatif kecil dan tidak selalu signifikan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaruh *self-compassion* tidak sepenuhnya efektif pada setiap aspek permasalahan psikologis, melainkan dapat bervariasi tergantung pada karakteristik individu maupun konteks permasalahan yang dihadapi.

Hal ini relevan dengan fokus penelitian ini, mengingat *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* merupakan fenomena psikologis yang kompleks serta mencakup berbagai dimensi, dengan adanya kedua bukti penelitian, penting untuk meninjau lebih jauh apakah *self-compassion* memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* khususnya pada kelompok *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless*. Dikarenakan masih sedikit penelitian yang secara spesifik menguji pengaruh *Self compassion* terhadap *Quarter Life Crisis* khususnya pada populasi *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless*. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk menutup kesenjangan dan mengisi kekosongan literatur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan analisis regresi untuk melihat pengaruh antara kedua variabel, yakni *Quarter Life Crisis* sebagai dependent variabel, sementara *Self-Compassion* sebagai independent variabel.

Populasi pada penelitian ini adalah *emerging adulthood* usia 18-29 tahun yang mengalami *fatherless* di Jabodetabek. Karena jumlah populasi yang akan diteliti tidak diketahui secara spesifik, maka ukuran sampel minimum pada penelitian ini ditentukan menggunakan *G-power* dan didapatkan minimum sebanyak 84 subjek. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan tipe *purposive sampling*. Sampel yang diambil sesuai dengan tujuan penelitian, dengan karakteristik yaitu (1) *Emerging Adulthood* (usia 18-29 tahun) yang mengalami *fatherless* baik dari perceraian, kematian ayah, ketiadaan figur ayah secara emosional, ditinggal ayah bekerja jauh, (2) berdomisili di Jabodetabek.

Teknik pengumpulan data yang digunakan menggunakan skala likert dan instrumen yang digunakan berupa kuesioner/angket, variabel *quarter life crisis* diukur menggunakan *quarter life crisis scale* yang disusun oleh Zuhriyah et al. (2021) dengan 25 item favorabel yang telah diadaptasi, sedangkan variabel *self-compassion* diukur menggunakan *self-compassion scale* yang diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020) dengan 26 item, terdiri dari 13 item favorable dan 13 item unfavorable.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

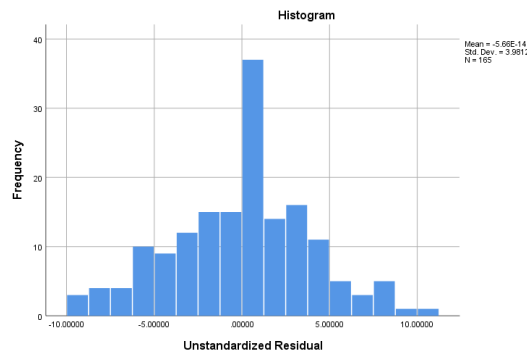
Data dikumpulkan melalui *google form* yang disebar di media sosial *Instagram* dan *WhatsApp*. Dari hasil penyebaran kuesioner dan cleaning data didapatkan sebanyak 238 responden. Responden terdiri dari 162 perempuan dan 76 laki-laki. Rentang usia terbanyak berada di usia 21-23 tahun sebanyak 102 responden, kebanyakan dari responden berstatus belum menikah sebanyak 189 responden dan berpendidikan SMA/SMK Sederajat sebanyak 104 responden. Responden pada penelitian ini banyak yang berdomisili di Bogor, yakni

sebanyak 91 responden, berprofesi sebagai karyawan swasta sebanyak 95 responden dan mengalami *fatherless* terbanyak disebabkan karena ayah tidak terlibat secara emosional (secara fisik ada) yakni sebanyak 83 responden.

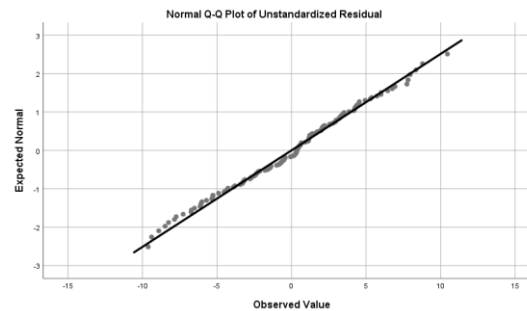
Tabel 1 Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis * Self-Compassion</i>	.371	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada tabel 1 menghasilkan nilai Sig. sebesar 0,371. Temuan ini sesuai dengan kriteria pengambilan keputusan uji normalitas yakni apabila nilai sig >0.05 artinya data memenuhi distribusi normal.



Gambar 1 Histogram Uji Normalitas

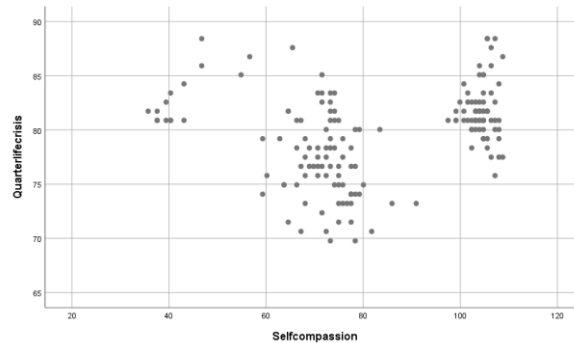


Gambar 2 Q-Q Plot Uji Normalitas

Berdasarkan hasil dari histogram menunjukkan bahwa data residual menyebar membentuk pola menyerupai distribusi normal, yakni sebagian besar data terpusat di sekitar nilai nol dan tampak seimbang di sisi kiri maupun kanan serta membentuk seperti lonceng, selain itu hasil dari Q-Q Plot memperlihatkan titik-titik residual mengikuti garis diagonal dengan cukup baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal dilihat dari grafik, sehingga model regresi memenuhi asumsi normalitas dan dapat dilanjutkan pada analisis berikutnya.

Tabel 2 Uji Linearitas

Variabel	<i>Linearity</i>	Keterangan
<i>Quarter life crisis * Self-compassion</i>	.000	Linear



Gambar 3 Scatterplot Uji Linearitas

Hasil uji linearitas pada tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi pada bagian *Linearity* sebesar 0,000 ($<0,05$), yang menandakan adanya hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel.

Hasil dari *Scatterplot* mendukung temuan tersebut dengan memperlihatkan pola hubungan negatif, Dimana individu dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung mengalami *quarter life crisis* yang lebih rendah. Walaupun titik-titik data menyebar tidak membentuk garis lurus secara rapi tetapi arah hubungan tetap konsisten. Hal ini menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan, sehingga asumsi linearitas untuk regresi terpenuhi.

Tabel 3 Uji Heteroskadastisitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Self-compassion</i>	.080	Tidak terjadi <i>Heteroskadastisitas</i>

Berdasarkan hasil uji heteroskadastisitas dilihat dari tabel 3 didapatkan nilai *Sig.* pada variabel *self-compassion* sebesar 0,080. Dengan demikian, H_0 diterima, hal ini membuktikan bahwa model regresi tidak mengalami hetereskadastisitas.

Tabel 4 Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Quarter Life Crisis* Self-Compassion</i>	.468 ^b	Tidak berpengaruh signifikan

Hasil dari uji ANOVA menunjukkan bahwa nilai *Sig.* sebesar 0,468 ($>0,05$) yang artinya secara statistik *self-compassion* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless* di Jabodetabek.

Tabel 5 Uji Koefisien Regresi Linear Sederhana

Variabel	Unstandardized Coefficients	Sig.
<i>Self-compassion</i>	.009	.468

Koefisien regresi sebesar 0,009 menunjukkan bahwa untuk kenaikan satu satuan *self-compassion* justru akan meningkatkan *quarter life crisis* sebesar 0,009 (0,9%). Namun, nilai *Sig.* sebesar 0,468 ($p>0,05$) menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak berpengaruh signifikan terhadap *quarter life crisis*.

Tabel 6 Uji Korelasi Antar Dimensi

		Quarter Life Crisis						
		Bimbang	Putus Asa	Penilaian diri negatif	Terjebak situasi sulit	Cemas	Tertekan	Khawatir relasi interpersonal
Self-compassion	<i>Self-kindness</i>	.233**	.173**	.238**	.215**	.222**	.218**	.252**
	<i>Self-judgement</i>	-0,033	0,022	-0,049	0,028	-0,054	-.168**	-0,05
	<i>Common Humanity</i>	.281**	.203**	.309**	.231**	.323**	.302**	.342**
	<i>Isolation</i>	-0,007	0,043	-0,046	0,037	-0,045	-.137*	-0,011
	<i>Mindfulness</i>	.221**	.138*	.252**	.179**	.211**	.203**	.250**
	<i>Overidentification</i>	-0,014	0,051	-0,041	-0,011	-0,097	-.131*	-0,047

Berdasarkan hasil uji korelasi antar dimensi, ditemukan bahwa dimensi *self-kindness* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan hampir seluruh aspek *quarter life crisis*, seperti bimbang, putus asa, penilaian negatif, terjebak dalam situasi sulit, cemas, tertekan dan khawatir dalam relasi interpersonal. Dimensi *self-judgment* tidak menunjukkan hubungan yang berarti, kecuali pada aspek tertekan yang justru berhubungan negatif. Dimensi *common humanity* menunjukkan hubungan positif signifikan dengan semua aspek *quarter life crisis*. Pada dimensi *isolation*, Sebagian besar tidak berhubungan signifikan, kecuali ada aspek tertekan yang menunjukkan korelasi negatif. Dimensi *mindfulness* juga menunjukkan hubungan positif signifikan dengan beberapa aspek *quarter life crisis*, meski tidak berhubungan dengan aspek putus asa. Sementara itu, dimensi *overidentification* umumnya tidak berhubungan signifikan, kecuali pada aspek tertekan yang menunjukkan hubungan negatif.

Tabel 7 Kategorisasi *Self-compassion*

Value Range	Frequency	Percent
Rendah	22	9,2%
Sedang	146	61,3%
Tinggi	70	29,4%
Total	238	100%

Berdasarkan tabel 7, hal ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* pada *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless* di Jabodetabek rata-rata berada pada tingkat sedang, yakni sebanyak 146 responden (61,30%).

Tabel 8 Kategorisasi *Quarter Life Crisis*

Value Range	Frequency	Percent
Rendah	22	9,2%
Sedang	146	61,3%
Tinggi	70	29,4%
Total	238	100.0

Berdasarkan tabel diatas, tingkat *quarter life crisis* paling banyak berada pada tingkat sedang sebanyak 184 responden (77,3%). Artinya, individu *fatherless* khususnya di Jabodetabek mengalami *quarter life crisis* yang cukup berat.

Pembahasan

Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless* di Jabodetabek memiliki tingkat *quarter life crisis* sedang begitupula dengan tingkat *self-compassion* yang berada pada kategori sedang pula. Temuan ini menggambarkan bahwa *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless* memiliki kemampuan bersikap baik pada diri sendiri yang cukup, tetapi mereka juga mengalami krisis yang cukup berat juga. Dengan demikian, *self-compassion* belum cukup kuat menurunkan *quarter life crisis* ke dalam kategori rendah sehingga mereka tetap berada pada kategori *quarter life crisis* yang cukup berat.

Hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless* di Jabodetabek ditunjukkan dengan nilai Sig. 0,468 ($> 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang dimiliki individu tidak selalu berhubungan langsung dengan tinggi atau rendahnya pengalaman *quarter life crisis*. Artinya, meskipun seseorang memiliki kemampuan *self-compassion* dengan kategori sedang atau tinggi, hal tersebut tidak secara otomatis membuatnya terhindar dari kebingungan, kecemasan dan perasaan tertekan yang dialaminya ketika menghadapi *quarter life crisis*. Selanjutnya nilai koefisien regresi sebesar 0,009 yang menunjukkan bahwa kenaikan satu satuan *self-compassion* justru akan meningkatkan *quarter life crisis* sebesar 0,9%.

Secara teoritis, hasil ini tidak sejalan dengan konsep yang dikemukakan oleh Neff (2003) yang menekankan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu dalam menerima keterbatasan diri, mengurangi *self-judgement* dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Demikian juga, temuan ini tidak sepenuhnya mendukung teori Robbin & Wilner (2001) yang menyatakan bahwa *quarter life crisis* dapat diredakan dengan adanya coping yang sehat, salah satunya *self-compassion* yang dipercaya dapat menurunkan risiko *quarter life crisis*, tetapi hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa pada konteks *emerging adulthood fatherless*, *self-compassion* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis*.

Jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu, hasil penelitian ini juga menunjukkan perbedaan. Seperti penelitian Zuhriyah (2021) yang menemukan bahwa ada pengaruh negatif signifikan *self-compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa, begitu pula pada penelitian Mulyadi et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa *self-compassion* berkontribusi positif terhadap *psychological well-being* dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. Penelitian Amanda et al. (2021) bahkan menemukan bahwa *self-compassion* mampu menurunkan stress pada *emerging adulthood*, serta Fitria (2024) pada penelitiannya yang menemukan bahwa *self-compassion* mendukung *posttraumatic growth* pada remaja *fatherless*. Perbedaan hasil ini ini mengindikasikan bahwa pengaruh *self-compassion* terhadap *quarter life crisis* tidak bersifat *universal*, melainkan tergantung pada konteks apa yang sedang diteliti dan juga latar belakang subjek penelitian.

Ada beberapa kemungkinan yang dapat menjelaskan perbedaan ini. Pertama, faktor konteks *fatherless* yang berperan besar dalam membentuk pengalaman krisis. Kehilangan seorang figur ayah dalam hidup merupakan hal yang menyedihkan dan dapat menimbulkan luka emosional yang dalam, rasa tidak aman, dan kesepian yang demikian itu tidak sepenuhnya dapat ditutupi hanya dengan *self-compassion* (Culpin et al., 2022; Kesebonye &

Amone-P'Olak, 2021). Kedua, tingkat *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* dengan kondisi *fatherless* lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti dukungan sosial keluarga (Angelica, 2024; Khafidza & Andjarsari, 2023), kondisi ekonomi (Ratih & Winta, 2024), maupun stabilitas dari pekerjaan (Hamilton & Martin, 2019). Maksudnya, tingkat *quarter life crisis* yang rendah tidak semata-mata dipengaruhi oleh faktor internal seperti *self-compassion* saja, bisa saja dari faktor eksternal seperti dukungan dari keluarga, teman, kondisi ekonomi dan stabilitas pekerjaan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang besar dalam menurunkan tingkat *quarter life crisis* pada *emerging adulthood*, Salma (2022) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif secara signifikan dengan *quarter life crisis* pada individu berusia 18–30 tahun di Surakarta, dengan kontribusi sekitar 17%.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Fitri (2023) yang menunjukkan adanya korelasi negatif kuat antara dukungan sosial keluarga dan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir di Makassar, dengan kontribusi dukungan sosial sekitar 22–23%. Sementara itu, penelitian Ratnasari et al. (2023) menemukan bahwa dukungan sosial berkontribusi sebesar 13% terhadap penurunan *quarter life crisis* pada mahasiswa akhir, dan ketika dikombinasikan dengan strategi *coping stress*, kontribusi keduanya meningkat hingga 31,1%. Artinya, dukungan sosial menjadi salah satu kontribusi yang besar yang dapat mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* individu. Hal ini disebabkan karena budaya kolektif seperti Indonesia, identitas diri dan kesejahteraan psikologis individu sangat dipengaruhi oleh keberadaan dan dukungan sosial dari lingkungan.

Ketika figur ayah tidak hadir, individu kehilangan salah satu sumber utama dukungan emosional, sehingga *self-compassion* yang bersifat internal menjadi kurang efektif dalam mereduksi tekanan psikologis yang dialami. Individu di budaya kolektif memaknai dirinya melalui relasi sosial, bukan hanya melalui atribut internal. Akibatnya, meskipun seseorang berusaha untuk berwelas asih terhadap dirinya, ketiadaan validasi eksternal dapat membuat *self-compassion* tidak cukup kuat untuk menurunkan intensitas *quarter life crisis*. Temuan ini konsisten dengan temuan penelitian Han & Kim (2023) yang menyatakan bahwa intervensi *self-compassion* tidak selalu efektif, tergantung pada konteks budaya dan karakteristik populasi.

Selain itu, analisis korelasi antar dimensi pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* justru berkorelasi positif dengan sebagian besar aspek *quarter life crisis*. Semakin individu berusaha bersikap baik pada diri sendiri, menyadari bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia, serta memiliki kesadaran terhadap kondisi yang dialami, semakin tinggi pula kecenderungan mereka mengalami gejala bimbang, cemas, tertekan, hingga khawatir dalam relasi interpersonal. Temuan ini berbeda dengan teori Neff (2003) yang menekankan peran protektif *self-compassion* terhadap distress psikologis. Dalam konteks responden yang mengalami *fatherless*, kecenderungan *self-compassion* yang ditunjukkan belum sepenuhnya bersifat adaptif. *Self-compassion* tersebut lebih merefleksikan bentuk rasionalisasi diri atau kesadaran yang masih belum mendalam, sehingga belum mampu berfungsi secara optimal sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis akibat *quarter life crisis*.

Sebaliknya, dimensi *self-judgement*, *isolation*, dan *overidentification* cenderung tidak

menunjukkan hubungan signifikan dengan *quarter life crisis*. Bahkan, pada aspek tertekan, ditemukan korelasi negatif, yang berarti semakin tinggi kecenderungan menilai diri secara keras, merasa terisolasi, justru semakin rendah perasaan tertekan yang dirasakan. Hasil ini bertolak belakang dengan teori Neff, namun dapat dipahami bahwa individu *fatherless* telah terbiasa menghadapi kesulitan secara mandiri, sehingga pola-pola yang biasanya dianggap maladaptif justru menjadi mekanisme tertentu yang membantu mereka mengurangi rasa tertekan.

Keempat, hasil penelitian ini dapat juga dijelaskan dari segi kategorisasi data responden, mayoritas responden berada pada kategori sedang baik pada variabel *self-compassion* maupun *quarter life crisis*, artinya meskipun responden memiliki *self-compassion*, nilainya tidak cukup tinggi untuk memberikan perlindungan penuh terhadap tekanan psikologis, atau sebaliknya, mereka mengalami *quarter life crisis* bukan karena lemahnya *self-compassion*, tetapi karena faktor lain yang lebih kompleks. Seperti pada penelitian Han & Kim (2023) yang menyatakan bahwa intervensi *self-compassion* tidak selalu efektif dalam menurunkan *distress* psikologis, tergantung pada konteks budaya dan karakteristik populasi. Diperkuat dengan hasil penelitian dari Febrianti & Boediman (2024b) yang menyatakan bahwa intervensi *self-compassion* hanya memberikan efek kecil hingga sedang pada penurunan *distress* khususnya intervensi yang dilakukan secara daring.

Temuan ini menjadi kebaruan penelitian karena hasilnya yang berbeda dengan mayoritas penelitian terdahulu yang menemukan adanya pengaruh signifikan, penelitian ini justru memperlihatkan bahwa *self-compassion* tidak berperan kuat dalam mengurangi *quarter life crisis* khususnya pada kelompok *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless*. Dengan demikian, menegaskan bahwa *quarter life crisis* merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless* di Jabodetabek. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* yang dimiliki seseorang khususnya *emerging adulthood fatherless* tidak menentukan tinggi rendahnya *quarter life crisis* yang dialami. Dengan demikian, meskipun individu memiliki *self-compassion* yang baik, hal tersebut tidak serta merta membuatnya terhindar dari kebingungan, kecemasan maupun tekanan psikologis yang dialami ketika memasuki usia *emerging adulthood*. Semakin tinggi *self-compassion* justru menaikkan tingkat *quarter life crisis* pada *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless*.

Kebaruan pada penelitian ini terletak pada subjek penelitian yang berfokus pada *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless*, kemudian hasil penelitian yang berbeda dari kebanyakan penelitian yang menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dengan *quarter life crisis*, namun pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara *self-compassion* terhadap *quarter life crisis* khususnya pada *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless*. Hasil analisis korelasi antar dimensi juga menunjukkan bahwa dimensi yang dianggap protektif (*self-kindness, common humanity, mindfulness*) justru berkorelasi positif, dan sebaliknya dimensi yang umumnya maladaptif

seperti *self-judgement* dan *isolation* dalam konteks *fatherless* tidak selalu memperburuk keadaan, hal ini menegaskan bahwa *quarter life crisis* tidak hanya disebabkan oleh faktor internal saja, melainkan faktor eksternal juga, khususnya di Indonesia yang memiliki budaya kolektif.

Saran

Saran untuk peneliti berikutnya baiknya menambahkan variabel moderator atau mediator seperti dukungan sosial, kondisi ekonomi, stabilitas pekerjaan, gaya keterikatan untuk memahami mekanisme yang lebih komprehensif, kemudian dapat mempertimbangkan pengambilan data berdasarkan lamanya pengalaman *fatherless* yang dialami individu. Hal ini penting agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perbedaan dampak *self-compassion* dan *quarter life crisis* pada individu dengan durasi pengalaman *fatherless* yang berbeda, menekankan analisis spesifik pada dimensi-dimensi *self-compassion* dengan mempertimbangkan faktor budaya dan pengalaman hidup individu hal ini dikarenakan hasil dari uji korelasi yang mana pada beberapa aspek justru memperlihatkan korelasi negatif atau tidak signifikan, jangan lupa untuk validasi ulang terhadap instrument yang digunakan perlu dilakukan agar sesuai dengan konteks budaya setiap daerah dan karakteristik responden dan juga melakukan pendataan terkait kategorisasi tingkat *fatherless* pada responden agar hasil penelitian lebih valid.

Bagi *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless*, disarankan untuk lebih aktif mencari dukungan eksternal baik dari keluarga besar, teman, maupun masuk komunitas positif yang mampu memberikan rasa aman dan dapat memvalidasi diri. Individu juga dapat mengembangkan keterampilan seperti manajemen stress, perencanaan karier, keterampilan pengambilan keputusan dan keterampilan lainnya yang diperlukan agar lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan pada usia *emerging adulthood*. Bagi keluarga dan lingkungan, penting untuk memberikan dukungan emosional, perhatian, serta komunikasi hangat agar individu *emerging adulthood* yang mengalami *fatherless* merasa diterima dan tidak merasa menghadapi *quarter life crisis* sendirian. Juga harus bisa menjadi ruang aman untuk berbagi pengalaman, memberikan validasi serta dukungan positif dalam menghadapi tantangan. Dan tak kalah penting bagi lembaga terkait, seperti lembaga pendidikan dan konseling, disarankan menyediakan layanan pendampingan psikologis bisa berupa program pelatihan pengelolaan emosi, pelatihan untuk meningkatkan keterampilan sosial dan kepercayaan diri sehingga individu *emerging adulthood* dapat mengelola *quarter life crisis* yang dihadapinya dengan cara yang lebih sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amanda, J., Roswiyani, R., & Satyadi, H. (2021, December). *The relationships of self-compassion and stress among emerging adults experiencing early adult crisis*. In 1st Tarumanagara International Conference on Medicine and Health (TICMIH 2021) (pp. 170-177). Atlantis Press.
- [2] Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- [3] Arnett, J. J. (2004). A longer road to adulthood. *Emerging Adulthood*, 3, 25.
- [4] Arsyia Fajarrini, & Umam, A. N. (2023). Dampak Fatherless terhadap Karakter Anak

- dalam Pandangan Islam. *Abata : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.32665/abata.v3i1.1425>
- [5] Azra, M. Z. (2022). Hubungan Dukungan Sosial dengan Self-compassion pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 7(2), 186–203. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v7i1.773>
- [6] Christie Naomi Rotua Angelica. (2024). Pengaruh Kelekatan Keluarga Terhadap Krisis Usia Seperempat Abad Individu yang Berada Pada Fase Peralihan Remaja-Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1127–1141. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.208>
- [7] Culpin, I., Heuvelman, H., Rai, D., Pearson, R. M., Joinson, C., Heron, J., Evans, J., & Kwong, A. S. F. (2022). Father absence and trajectories of offspring mental health across adolescence and young adulthood: Findings from a UK-birth cohort. *Journal of Affective Disorders*, 314, 150–159. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.07.016>
- [8] Fajriyanti, A., Desy Safitri, & Sujarwo. (2024). Fenomena Fatherless di Indonesia. *The Indonesian Journal of Social Studies*, 7(1), 189–194. <https://doi.org/10.26740/ijss.v7n1.p189-194>
- [9] Febrianti, V., & Boediman, L. M. (2024). Strategi Self-Compassion: Mengurangi Stres di Kalangan Siswa SMA. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 229–244. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art6>
- [10] Fitri, M. I. N. (n.d.). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir*.
- [11] Fitria, A. Z. N. (2024). Compassion for Trauma: Role of Self Compassion in Posttraumatic Growth of Fatherless among Orphanage Adolescents. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 8(1), 22–32. <https://doi.org/10.25077/jip.8.1.22-32.2024>
- [12] Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-Compassion in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- [13] Hamilton, H., & Martin, A. (2019). *How to Survive a Quarter-Life Crisis: A Comfort Blanket for Twenty-Somethings*. Summersdale Publishers Ltd.
- [14] Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, 14(7), 1553–1581. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- [15] Hasanah, F. A., & Hidayati, F. (2017). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN ALIENASI PADA REMAJA (Sebuah Studi Korelasi pada Siswa SMK Negeri 1 Majalengka). *Jurnal EMPATI*, 5(4), 750–756. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15414>
- [16] Hasyim, F., Setyowibowo, H., & Purba, F. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, Volume 17, 1–12. <https://doi.org/10.2147/prbm.s438866>
- [17] Hidayati, D. S. (2015). *SELF COMPASSION DAN LONELINESS*. 03.
- [18] Hurlock, E. B. (1981). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). Tata McGraw-Hill.
- [19] Iskandar, A. S., Prasetyo, E., & Mulya, H. C. (2023). Dinamika Self-Esteem Pada Emerging Adulthood Yang Fatherless. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 173–197.
- [20] Kasdim, R., & Budiarto, Y. (2024). Attachment style dalam hubungan romantis pada wanita emerging adulthood yang mengalami fatherlessness. *Jurnal Review Pendidikan*

- Dan Pengajaran (JRPP)*, 7(4).
- [21] Kesebonye, W. M., & Amone-P'Olak, K. (2021). The influence of father involvement during childhood on the emotional well-being of young adult offspring: A cross-sectional survey of students at a university in Botswana. *South African Journal of Psychology*, 51(3), 383–395. <https://doi.org/10.1177/0081246320962718>
- [22] Khafidza, Z., & Andjarsari, F. D. (2023). Pengaruh Identitas Diri dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa. *IKRA-ITH HUMANIORA : Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(3), 117–125. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3365>
- [23] Krampe, E., & Newton, R. (2006). The Father Presence Questionnaire: A New Measure of the Subjective Experience of Being Fathered. *Fathering: A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers*, 4(2), 159–190. <https://doi.org/10.3149/fth.0402.159>
- [24] Laerd Statistics. (2018). *Testing for normality using SPSS Statistics*. Lund Research Ltd. Diakses dari <https://statistics.laerd.com/spss-tutorials/testing-for-normality-using-spss-statistics.php>
- [25] Lamb, M. E. (Ed.). (2004). *The role of the father in child development*. John Wiley & Sons.lli
- [26] Legi, D. P. H. (2023). *Hubungan Welas Asih Diri (Self Compassion) Dengan Krisis Hidup Seperempat Abad (Quarter Life Crisis) Pada Lulusan Baru (Fresh Graduates)*. UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG.
- [27] Magqamfana, S., & Bazana, S. (2020). Absent fathers: Psychological and socio-economic implications for black children and directions for future research. *Journal of Psychology in Africa*, 30(2), 169–173. <https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1744299>
- [28] Merdika, N., Hartanti, J., & Listyawati, A. (2025). The Influence of Self-Compassion and Psychological Well-Being in Quarter-Life Crisis Among Students. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 15(1), 61. <https://doi.org/10.24127/gdn.v15i1.12115fitria>
- [29] Mukhallisa, F., Siswanti, D. N., & Sufartianinsih Jafar, E. (2023). Dinamika psikologis perempuan fatherless di fase emerging adulthood. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(2), 164–172.
- [30] 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>
- [31] Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- [32] 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/10.1080/15298860309027>
- [33] 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>

- [34] Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50.
- [35] Noor, H. (2018). Rentan mendera usia 25-an, kenali quarter life crisis & 9
- [36] Nurjanah, N. E., Jalal, F., & Supena, A. (2023). STUDI KASUS FATHERLESS: PERAN AYAH DALAM PENGASUHAN ANAK USIA DINI. *Kumara Cendekia*, 11(3), 261. <https://doi.org/10.20961/kc.v11i3.77789>
- [37] Olson-Madden, J. H. (2007). *Correlates and predictors of life satisfaction among 18 to 35-year olds: An exploration of the "Quarterlife crisis" Phenomenon*. ProQuest.
- [38] Putri, D. A. R. (n.d.). *FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG 2024*.
- [39] Qadriyah, S., Ayriza, Y., Setiawati, F., & Wibowo, Y. (2020). The Big Five Personality Traits as a Predictors Self Compassion in Adolescents. *The Proceedings of the 4th International Conference of Social Science and Education, ICSSSED 2020, August 4-5 2020, Yogyakarta, Indonesia*. The Proceedings of the 4th International Conference of Social Science and Education, ICSSSED 2020, August 4-5 2020, Yogyakarta, Indonesia, Yogyakarta, Indonesia. <https://doi.org/10.4108/eai.4-8-2020.2302416>
- [40] Rajagukguk, R. O., Firdasannah, A., Polla, R. R., & Ramadhan, M. (2025). Exploring Self-Compassion in Fatherless Early Adults: A Descriptive Quantitative Study. *Formosa Journal of Science and Technology*, 4(8), 2481–2490. <https://doi.org/10.55927/fjst.v4i8.203>
- [41] Ratih, K. W., & Winta, M. V. I. (2024). *MEMAHAMI FENOMENA QUARTER LIFE CRISIS PADA GENERASI Z : TANTANGAN DAN PELUANG*. 5.
- [42] Ratnasari, D., Grafiyana, G. A., Nur'aeni, N., & Wahidah, F. R. N. (2023). Coping with quarter-life crisis: An analysis of the role of social support and coping stress on senior university students. *INSPIRA: Indonesian Journal of Psychological Research*, 4(2), 143–149. <https://doi.org/10.32505/inspira.v4i2.6977>
- [43] Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). ANALISIS DESKRIPTIF QUARTER-LIFE CRISIS PADA LULUSAN PERGURUAN TINGGI UNIVERSITAS KATOLIK MUSI CHARITAS. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3316>
- [44] Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. J.P. Tarcher/Putnam.
- [45] Rumorati, J. P. B., Ridfah, A., & St. Hadjar Nurul Istiqamah. (2024). Fatherless dan Konsep Diri pada Remaja Di Kota Makassar yang Berasal dari Keluarga Tidak Utuh. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(5), 672–683. <https://doi.org/10.56799/peshum.v3i5.5131>
- [46] Sadri, L. A., Siswanti, D. N., & Jafar, E. S. (2024). *Gambaran Quarter Life Crisis pada Generasi Z yang Memasuki Masa Dewasa Awal*. 7.
- [47] Salma, I. (n.d.). *PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*.
- [48] Sellawati, F., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2022). *Keadaan loneliness pada dewasa awal: Benarkah ada peranan parental attachment?* 2(3).
- [49] Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>

- [50] Sundari, A. R., Psi, S., Si, M., Herdajani, F., Psi, S., & Si, M. (n.d.). *DAMPAK FATHERLESS TERHADAP PERKEMBANGAN PSIKOLOGIS ANAK*.
- [51] Tata Arbiyana & Syukur Kholil. (2024). Dinamika Fatherless terhadap Pengembangan Diri Remaja Perempuan di MAN 2 Model Medan. *Psyche 165 Journal*, 287–294. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v17i3.437>
- [52] Zuhriyah. (2021). *PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP QUARTER LIFE CRISIS MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG ANGKATAN 2017*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.

11792

JIRK

Journal of Innovation Research and Knowledge

Vol.5, No.11, April 2026



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN