

Kontribusi *Self-Compassion* Terhadap *Psychological Well-Being* Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di Karawang

Contribution of Self-Compassion to Psychological Well-Being of Early Adults Experiencing Quarter Life Crisis in Karawang

Desri Lybia Dwi Mulyadi^(1*), Nita Rohayati⁽²⁾ & Ananda Saadatul Maulidia⁽³⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 16 Juni 2024; Diproses: 08 Juli 2024; Diaccept: 24 Juli 2024; Dipublish: 03 Agustus 2024

*Corresponding author: ps20.desrilybiadwimulyadi@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif. Penelitian ini melibatkan 259 responden berusia 20-30 tahun berada di tahap dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* yang dipilih melalui teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Welas Diri (SWD) dan *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RPWB). Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil uji hipotesis menyatakan bahwa *self-compassion* berpengaruh signifikan terhadap *psychological well-being* dengan $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0.495 menunjukkan bahwa 45.9% *psychological well-being* dipengaruhi oleh *self-compassion* sedangkan sisanya sebesar 54.1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh dengan arah positif terhadap *psychological well-being*.

Kata Kunci: Dewasa Awal; *Psychological Well Being*; *Quarter Life Crisis*; *Self-compassion*.

Abstract

This study aims to identify the effect of *self-compassion* on *psychological well-being* in early adults who experience *quarter life crisis* in Karawang. Using quantitative methods with associative research design. This study involved 259 respondents aged 20-30 years old in the early adult stage who experienced a *quarter life crisis* selected through *convenience sampling technique*. The measuring instruments used were *Self-Compassion Scale (SCS)* and *Ryff's Scale of Psychological Well-Being (RPWB)*. Data analysis using simple linear regression. The results of hypothesis testing state that *self-compassion* has a significant effect on *psychological well-being* with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The coefficient of determination (*R Square*) of 0.495 indicates that 45.9% of *psychological well-being* is influenced by *self-compassion* while the remaining 54.1% is influenced by other factors not mentioned in this study. The findings of this study indicate that *self-compassion* has a positive influence on *psychological well-being*.

Keyword: Early Adulthood; *Psychological Well Being*; *Quarter Life Crisis*; *Self-compassion*

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.412>

Rekomendasi mensitasi :

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.

PENDAHULUAN

Setiap individu dalam perjalanan kehidupannya akan menghadapi serta melalui berbagai fase pertumbuhan, termasuk secara fisik dan psikologis. Setiap fase tersebut menuntut individu untuk bertanggung jawab dan menghadapi tantangan yang ada. Satu dari berbagai fase pertumbuhan yang dijalani oleh individu yaitu periode dewasa awal. Periode dewasa awal yaitu periode individu mengalami adaptasi terhadap pola hidup juga ekspektasi sosial yang baru, terkait dengan tugas perkembangan pada fase tersebut (Hurlock dalam Renggani & Wideasavitri, 2018). Periode dewasa awal berada di rentang usia 20 hingga 30 tahun (Erikson dalam Thahir, 2018).

Papalia dan Feldman (2014) berpendapat bahwa pada masa dewasa awal, individu mulai mengeksplorasi diri dan lingkungan, mengembangkan sistem atau nilai-nilai yang terinternalisasi, serta mulai hidup terpisah dari orang tua dan menjadi mandiri. Keberhasilan individu dewasa awal dalam menyelesaikan tugas perkembangannya dan menjalankan peran barunya akan membuat individu tersebut memiliki kepribadian yang matang dan bijaksana, namun tidak semua individu mampu memenuhi tugas-tugas pada masa perkembangannya. Individu yang tidak mampu merespons dengan baik akan merasa bahwa masa dewasa awal ini adalah tahap yang sulit dan penuh keraguan, sehingga individu belum mampu mengatasi setiap tantangan dan perubahan yang terjadi pada saat memasuki dewasa awal (Afnan et al., 2020).

Arnet (dalam Rosalinda & Michael, 2019) mengatakan individu yang belum mampu mengatasi tantangan dan

perubahan ketika memasuki dewasa awal akan berdampak pada perasaan tidak nyaman dalam diri individu sehingga mengakibatkan ketidakstabilan emosi. Ketidakstabilan emosi terjadi karena respons negatif individu terhadap berbagai masalah yang dihadapi dalam tahap perkembangan, yang dapat mengakibatkan berbagai permasalahan psikologis seperti perasaan terombang ambing dalam ketidakpastian dan mengalami krisis emosional atau dikenal sebagai *quarter life crisis* (Robbins & Wilner dalam Habibie et al., 2019).

Ketidakstabilan individu ketika mengalami *quarter life crisis* apabila dirasakan dalam waktu yang lama dapat menyebabkan kerentanan individu dalam gangguan mental (Artiningsih & Savira, 2021) Kondisi ini akan menimbulkan berbagai permasalahan baru, salah satunya yaitu rendahnya *psychological well-being* (Habibie et al., 2019). Fitriani (2017) mengatakan individu yang memiliki *psychological well-being* yang rendah sering kali mengalami ketidakpuasan diri, khawatir terhadap kemampuan dirinya, rentan terhadap pengaruh orang lain, merasa frustrasi, dan kehilangan arah hidup. Sebaliknya, individu yang memiliki kondisi *psychological well-being* tinggi cenderung menunjukkan sikap positif dalam kehidupan, menerima kekurangan dan kelebihan diri dengan bijaksana, memiliki dorongan untuk terus tumbuh, menjadi terbuka terhadap pengalaman baru, memiliki keyakinan yang kuat, serta menetapkan tujuan dan arah hidup yang jelas.

Psychological well-being adalah ketika individu dapat menerima dirinya sendiri dan pengalaman hidupnya, tumbuh

dan berkembang sebagai individu, membangun hubungan yang positif dengan individu lain, merasa hidupnya memiliki makna dan tujuan, mengambil keputusan secara mandiri, dan mengatur lingkungan juga kehidupan dengan efisien (Ryff, 2013).

Untuk menguatkan fenomena, peneliti melakukan studi pendahuluan kepada responden yang termasuk dalam kategori dewasa awal sesuai dengan usianya yaitu 20 sampai 30 tahun dan berdomisili di Karawang. Didapatkan sebanyak 42 responden dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* ditunjukkan dengan kecemasan dan ketidakjelasan terkait pendidikan, karier, hubungan, finansial, dan masa depannya. Hasilnya di peroleh 86,6% responden menyatakan ketidakpuasan terhadap pencapaiannya saat ini, 85,4% responden merasa sulit untuk mengambil keputusan secara mandiri, 67,1% responden merasa tidak mampu mengembangkan potensi dirinya, 97,6% responden tidak memiliki tujuan hidup yang jelas, 75% responden kesulitan membangun hubungan yang kuat dengan orang lain, dan 79,3% responden merasa tidak berdaya dengan lingkungannya.

Ryff (2013) juga mengatakan bahwa tidak hanya emosi negatif, emosi positif dan kepuasan hidup yang menjadi dimensi *psychological well-being*, namun di identifikasi sebagai sebuah konsep yang memiliki ragam dimensi, termasuk penerimaan diri (*self acceptance*), sikap mandiri (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), dan hubungan baik dengan orang lain (*positive relation with other*).

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* yaitu *self-compassion* (Renggani & Wideasavitri, 2018). Neff dan Costigan (2014) menjelaskan bahwa memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang dan kepedulian ketika menghadapi tantangan, masalah, atau kesulitan dalam hidup mampu meningkatkan *psychological well-being*.

Neff (dalam Sugianto et al., 2020) menjelaskan *self compassion* merupakan sikap yang sensitif juga sadar dengan penderitaan yang dialami individu, diikuti oleh tanggapan yang penuh pemahaman tanpa penilaian, penerimaan tanpa syarat, serta kehangatan dan perhatian. Neff dan Vonk (dalam Wardi & Ningsih, 2021) menyatakan individu dengan *self-compassion* tinggi lebih cenderung untuk melakukan perbaikan yang diperlukan, mulai membuat perubahan yang lebih bermanfaat, lebih berani menghadapi masalah-masalah dalam hidup, dan tidak menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialaminya. Neff (dalam Sugianto et al., 2020) menyebutkan *self-compassion* terdiri dari enam aspek yaitu, *mindfulness*, *overidentification*, menghakimi diri (*self judgement*), mengasihi diri (*self kindness*), isolasi, kemanusiaan universal (*common humanity*).

Banyak penelitian tentang bagaimana *self-compassion* memengaruhi *psychological well-being*. Homan (2016) menyebutkan bahwa *self-compassion* adalah variabel yang memberikan sumbangan pada *psychological well-being*. Pada penelitian Sawitri dan Siswati (2019) juga Renggani dan Wideasavitri (2018) menyatakan adanya pengaruh pada *self-compassion* terhadap *psychological well-*

being. Meninjau riset terdahulu yang memaparkan bahwa ada kaitan *self-compassion* dan *psychological well-being* sehingga sangat penting menciptakan *self-compassion* agar sejahtera secara psikologis. Namun, penelitian mengenai pengaruhnya pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* masih sedikit, oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti kedua variabel tersebut dan melihat bagaimana konsistensi hasil penelitian di Indonesia terutama di Karawang.

Tujuan dari penelitian ini untuk menunjukkan bagaimana *self-compassion* memengaruhi *psychological well-being* individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang. Sehingga hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini bahwa *self-compassion* berpengaruh pada *psychological well-being* dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian asosiatif untuk melihat pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang. Dalam penelitian ini, *psychological well-being* adalah variabel terikat (*dependent*), dan *self-compassion* adalah variabel bebas (*independent*).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability* dengan menggunakan *convenience sampling*. Adapun target populasi dari penelitian ini adalah perempuan dan laki-laki di Karawang berusia 20 sampai 30 tahun yang berada di

tahap dewasa awal yang mengalami kekhawatiran, keraguan diri, dan kebingungan dalam menentukan tujuan hidup (*Quarter Life Crisis*). Karena besaran populasi tidak dapat ditentukan secara pasti, maka digunakan rumus *Lameshow* dengan sampel yang dibutuhkan adalah 96 sampel dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang, namun jumlah sampel diperluas menjadi 100 sampel.

Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu *psychological well-being* adalah ketika individu dapat menerima dirinya sendiri dan pengalaman hidupnya, tumbuh dan berkembang sebagai individu, membangun hubungan yang positif dengan individu lain, merasa hidupnya memiliki makna dan tujuan, mengambil keputusan secara mandiri, dan mengatur lingkungan juga kehidupan dengan efisien. Sedangkan, *self-compassion* adalah sikap yang sensitif juga sadar dengan penderitaan yang dialami individu, diikuti oleh tanggapan yang penuh pemahaman tanpa penilaian, penerimaan tanpa syarat, serta kehangatan dan perhatian.

Skala psikologi digunakan dalam metode pengumpulan data, dan *google form* digunakan untuk memfasilitasi prosedurnya. Ada dua skala yang digunakan, yaitu *Self-compassion* diukur dengan menggunakan skala yang diadopsi dari Skala Welas Diri oleh Sugianto et al. (2020) menggunakan aspek-aspek *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) terdiri dari aspek *mindfulness*, *overidentification*, menghakimi diri (*self judgement*), mengasihi diri (*self kindness*), isolasi, kemanusiaan universal (*common humanity*). Terdapat 26 aitem dari skala ini, setiap aitem dikelompokkan

berdasarkan model skala likert, dengan 1 menunjukkan hampir tidak pernah dan 5 menunjukkan sangat selalu. Seluruh aitem dianggap valid dan reliabel, dengan hasil uji validitas bergerak dari rentang 0.436 sampai 0.786, dan uji reliabilitas 0.946. Sehingga skala tersebut dapat digunakan dalam penelitian ini.

Skala untuk *psychological well-being* diukur dengan menggunakan skala yang diadopsi dari *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RPWB) yang dikembangkan oleh Ryff (1995) dengan aspek penerimaan diri (*self acceptance*), sikap mandiri (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) dan hubungan baik dengan orang lain (*positive relation with other*). Skala ini memiliki 18 aitem, dengan tujuh pilihan untuk setiap aitem berdasarkan model skala likert, yaitu (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Agak Tidak Setuju, (3) Sedikit Tidak Setuju, (4) Tidak Setuju, (5) Sedikit Setuju, (6) Agak Setuju, (7) Sangat Setuju. Seluruh aitem dianggap valid dan reliabel, dengan hasil uji validitas bergerak dari rentang 0.409 sampai 0.876, dan uji reliabilitas 0.950. Sehingga skala tersebut dapat digunakan dalam penelitian ini.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis dengan regresi linier sederhana, serta uji analisis tambahan menggunakan uji koefisien determinasi. Semua analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan dengan menggunakan *google form* untuk menyebarkan

instrumen penelitian. Jumlah responden dalam penelitian sebanyak 259 orang, target demografi penelitian ini adalah dewasa awal di Karawang yang berada di rentang usia 20 sampai 30 tahun dan mengalami *quarter life crisis*. Berikut sebaran karakteristik responden:

Tabel 1 Gambaran Subjek Penelitian

Descriptive Statistics	Frequency	Precent
Jenis Kelamin		
Laki-laki	87	33.6
Perempuan	172	66.4
Pendidikan		
SMA/SMK/MA	100	38.6
Diploma/Sarjana	159	61.4
Status Pekerjaan		
Belum Bekerja	164	63.3
Sudah Bekerja	95	36.7
Status Nikah		
Belum Menikah	234	90.3
Sudah Menikah	25	9.7
Total	259	100

Tabel 1 menampilkan distribusi responden yang lebih banyak perempuan daripada laki-laki yaitu perempuan 172 responden atau 66.4% dan laki-laki 87 responden atau 33.6, untuk pendidikan paling banyak yaitu Diploma/Sarjana dengan 159 responden atau 61.4% dibandingkan dengan lulusan SMA/SMK/Sederajat berjumlah 100 responden atau 38.6%. Dalam status pekerjaan, sebanyak 164 responden atau 63.3% tidak memiliki pekerjaan, dan 95 responden atau 36.7% sudah bekerja. Selanjutnya dalam status pernikahan, 234 responden atau 90.3% dari peserta berstatus belum menikah, dan 25 responden atau 9.7% sudah berstatus menikah.

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov*. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$) maka data

tersebut terdistribusi secara normal (Sugiyono, 2019). Berikut adalah hasil dari uji normalitas:

Tabel 2 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
Unstandardized Residual	
N	259
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^{c,d}

Dari uji normalitas *self-compassion* dan *psychological well-being* di atas hasilnya diperoleh nilai signifikansi tabel *Kolmogorov-Smirnov* adalah 0.200... Karena $0.200 > 0.05$, maka dapat disimpulkan nilai residual terdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel *self-compassion* dan *psychological well-being* berdistribusi normal.

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan yang linier atau tidak (Azwar, 2018). Priyatno (dalam Renggani & Widiasavetri, 2018) menjelaskan bahwa data dikatakan linier apabila nilai signifikansi pada *linearity* lebih kecil dari 0.05 ($p > 0.05$) dan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* lebih besar dari 0.05 ($p < 0.05$). Berikut adalah hasil dari uji linearitas:

Tabel 3 Uji Linearitas

ANOVA Table	
	Sig.
Linearity	0.000
Deviation from Linearity	.414

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel di atas, variabel *psychological well-being* dan *self-compassion* memiliki hubungan yang linier. Nilai signifikansi pada kolom *linearity* sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan nilai signifikansi pada kolom *deviation from linearity* sebesar 0.414 ($p > 0.05$). dapat disimpulkan bahwa variabel *psychological well-being* dan *self-compassion* memiliki hubungan yang linier.

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik regresi linier

seederhana. Teknik regresi linier sederhana bertujuan untuk melihat apakah sebuah variabel bebas (*independent*) memengaruhi variabel terikat (*dependent*) (Azwar, 2018). Apabila hasil probabilitas menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$) maka variabel bebas diyakini memiliki pengaruh terhadap variabel terikat. Berikut ini adalah hasil dari uji regresi linier sederhana mengenai *self-compassion* terhadap *psychological well-being* dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang:

Tabel 4 Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA	
	Sig.
Regression	.000 ^b

Dari hasil tabel di atas, dapat disimpulkan nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$. Hal ini mengidentifikasi hipotesis penelitian jika H_a diterima dan jika H_0 ditolak yang berarti adanya pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang.

Uji koefisien determinasi juga digunakan untuk menilai seberapa besar pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yang ditentukan dengan teknik statistik (Sugiyono, 2019) Adapun dalam penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variabel *self-compassion* terhadap variabel *psychological well-being* dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang. Berikut adalah hasil dari uji koefisien determinasi:

Tabel 5 Uji Koefisien Determinasi

Model Summary	
Model	R Square
1	.459

Tabel di atas menunjukkan *R-Square* sebesar 0,459 atau 45,9%.

Berdasarkan hasil tersebut, variabel *self-compassion* memiliki pengaruh sebesar 45,9% dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang, sedangkan sisanya sebesar 54,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

Penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang. Pernyataan tersebut sesuai dengan pernyataan Neff (dalam Nasir & Rusli (2023)) yang mengatakan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif untuk meningkatkan *psychological well-being* karena dengan *self-compassion* individu mempunyai regulasi emosi yang baik, tingginya motivasi serta berinisiatif melakukan perubahan di masa depan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sucikaputri dan Nawangsih (2022) terhadap mahasiswa rantau yang belajar di Bandung dan berasal dari etnis Minangkabau, hasilnya menemukan bahwa *psychological well-being* mahasiswa dipengaruhi oleh *self-compassion*. Lalu, *self-compassion* berdampak pada *psychological well-being* para profesional kesehatan, menurut penelitian Nasir dan Rusli (2023) pada staf medis di Rumah Sakit Lubung Sikapang. Selain itu, *self-compassion* juga berkontribusi pada *psychological well-being* guru di Indonesia dalam penelitian Renggani & Wideasavitri (2018)

Neff (2023) menjelaskan bahwa mengakui perasaan yang tidak menyenangkan dan menyeimbangkannya dengan perasaan yang positif adalah kemampuan *self-compassion*. Perasaan positif yang dialami individu termasuk

memperhatikan diri sendiri, menyadari bahwa rintangan, perjuangan, dan masalah adalah bagian alami dari kehidupan, dan memiliki kesadaran untuk mengamati keadaan tanpa melebih-lebihkan (Neff & Costigan, 2014).

Lapian et al. (2023) mengatakan bahwa pemahaman yang dimiliki oleh individu dewasa awal yaitu masalah, kesulitan, dan tantangan, yang individu hadapi sebagai bagian dari pengalaman hidup, khususnya pada individu yang sedang mengalami *quarter life crisis*, menjadi salah satu faktor peningkatan *self-compassion*. Selain itu, individu yang mampu menyayangi diri sendiri memungkinkan individu untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang muncul, hal tersebut mampu untuk meningkatkan *psychological well-being* (Neff & Costigan, 2014)

Self-compassion mampu untuk melindungi individu dari pengalaman emosi negatif, mengelola emosi dengan baik, serta berpengaruh terhadap peningkatan *psychological well-being* dalam diri individu (Neff, 2023). Pada aspek *psychological well-being* individu, khususnya penerimaan diri (*self acceptance*), dapat ditingkatkan dengan memperlakukan diri sendiri dengan cinta dan kasih sayang saat menghadapi rintangan, tantangan, dan masalah dalam hidup (Neff & Costigan, 2014).

Kemampuan individu untuk menerima dirinya apa adanya dalam menghadapi kegagalan, tantangan, dan kekurangan dalam hidup tanpa perlu mengkritik atau menaruh tanggung jawab pada diri sendiri, sehingga individu dapat melakukannya dengan pandangan positif (Fauziah & Rofiqoh, 2023).

Berdasarkan pembahasan diatas, bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap *psychological well-being*. Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti menghasilkan bahwa kontribusi *self-compassion* terhadap *psychological well-being* dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang sebanyak 45.9% sedangkan 54.1% lain berasal dari faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian pada individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang, hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis di terima, artinya terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *psychological well-being* pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis*. *Self-compassion* memiliki pengaruh positif terhadap *psychological well-being* dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di Karawang. Ketika individu berupaya untuk mencintai diri sendiri, menerima diri dengan segala kekurangannya, memberikan dukungan pada diri sendiri dalam menghadapi kesulitan, dan mencari solusi untuk mengatasi tantangan yang dihadapi, sehingga hal tersebut mampu untuk membuat *psychological well-being* meningkat. Dengan demikian, individu sanggup berfungsi dengan lebih baik secara psikologis, termasuk tumbuh lebih mandiri, mampu membentuk hubungan yang positif, dewasa, memiliki tujuan hidup, mengendalikan lingkungan, dan menerima diri apa adanya dalam segala situasi.

DAFTAR PUSTAKA

Afnan, A., Fauzia, R., & Tanau, M. U. (2020). Hubungan efikasi diri dengan stress pada

mahasiswa yang berada dalam fase quarter life crisis. *Jurnal Kognisia*, 3(1), 23–29.

Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). hubungan Loneliness dan Quarter life crisis pada dewasa awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 1–11.

Azwar, S. (2018). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Pustaka Pelajar.

Fauziah, L. H., & Rofiqoh, M. I. (2023). Can Self-Compassion Improve Adolescents Psychological Well-being? *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 226–236.

Fitriani, A. (2017). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.

Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129–138.

Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23, 111–119.

Lapian, F. M., Naharia, M., & Narosaputra, D. A. N. (2023). Gambaran Self-Compassion Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Fase Quarter Life Crisis di Kelurahan Uwurur Satu Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Sains Riset*, 13(2), 699–708.

Nasir, N., & Rusli, D. (2023). Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada Tenaga Kesehatan di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(4), 198–210.

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193–218.

Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Österreich*, 2(3), 114–119.

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia (edisi kedua)*. Salemba Humanika.

Renggani, A. F., & Widiavavetri, P. N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418.

Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 8(1), 20–26.

Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and

- practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati*, 8(2), 437–442.
- Sucikaputri, T. A., & Nawangsih, E. (2022). Pengaruh Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Etnis Minangkabau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(2), 387–394.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.
- Thahir, A. (2018). *Psikologi perkembangan*. Aura Publishing.
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self Compassion terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(1).