



**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *GRATITUDE*
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

**Evita Sekar Laras
46120110016**

**UNIVERSITAS
MERCU BUANA**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MERCU BUANA
JAKARTA
2024**



**PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *GRATITUDE*
TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana (S-1) Pada Program Studi Psikologi**

Evita Sekar Laras

46120110016

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2024

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Evita Sekar Laras
NIM : 46120110016
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-compassion* Dan *Gratitude* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal

Menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan didalam Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 4 September 2024



Evita Sekar Laras

46120110016

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Evita Sekar Laras

NIM : 46120110016

Program Studi : Psikologi

Judul Laporan Skripsi : Pengaruh Self-Compassion Dan Gratitude Terhadap Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Popi Avati, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315028801

()

Ketua Penguji : Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0308098203

()

Penguji I : Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315068006


()

UNIVERSITAS
MERCUBUANA
Jakarta, 16 Agustus 2024
Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi


Laila Meliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi Psikologi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, serta petunjuk-Nya yang senantiasa melimpahkan berkah, sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh *Self-compassion* Dan *Gratitude* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal". Penulisan skripsi ini dilakukan sebagai bagian dari pemenuhan tugas akademik untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Dalam menyusun skripsi ini penulis merasa bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak yang telah membantu terselesaikannya skripsi penulis dengan baik. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa menganugerahkan rahmat yang melimpah dan kasih setia yang besar sehingga skripsi ini dapat selesai tepat waktu.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Andi Andriansyah, M.Eng selaku Rektor Universitas Mercu Buana
3. Ibu Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana
4. Ibu Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana
5. Ibu Popi Avati, S.Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing, atas bimbingan, arahan, dan dorongan yang luar biasa dalam proses penulisan skripsi ini
6. Ibu Mistety Oktaviana, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji seminar proposal atas arahan dan bimbingannya
7. Ibu Nurul Adiningtyas, M.Psi., Psikolog dan Ibu Ade Ubaidah, M.Psi., Psikolog selaku dosen penguji tugas akhir atas arahan dan bimbingannya
8. Ayah, Ibu dan Kakak selaku keluarga Penulis yang telah memberikan dukungan moral maupun material
9. Teman-teman seperjuangan, atas diskusi, bantuan, dan semangat yang membangun selama proses penulisan
10. Orang – orang yang telah berkontribusi pada penelitian ini.

Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas kebaikan dan selalu mencurahkan kasih setia dan berkat-Nya. Serta diharapkan skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang studi ini.

Tangerang, Agustus 2024



Evita Sekar Laras

46120110016



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Evita Sekar Laras
NIM : 46120110016
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-compassion* Dan *Gratitude* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (Non- exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 September 2024

Yang menyatakan,

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



(Evita Sekar Laras)

PENGARUH *SELF-COMPASSION* DAN *GRATITUDE* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS* PADA DEWASA AWAL

ABSTRAK

Nama : Evita Sekar Laras
NIM : 46120110016
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-compassion* Dan *Gratitude* Terhadap
Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal
Dosen Pembimbing : Popi Avati, S.Psi, M.Psi

Individu yang berada pada rentang usia 20-an, khususnya pada rentang 20 hingga 35 tahun, sering mengalami kebingungan dalam memilih arah karier, melanjutkan pendidikan, atau terlibat dalam hubungan serius. Situasi ini dapat menimbulkan kecemasan dan ketidakstabilan emosional individu. Dalam konteks ini, *Self-compassion* dan *Gratitude* menjadi faktor penting dalam membantu individu mengatasi *Quarter Life Crisis* dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi tantangan kehidupan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Self-compassion* dan *Gratitude* terhadap *Quarter Life Crisis* di Indonesia. Subjek dalam penelitian ini adalah individu berusia 20-35 tahun di wilayah Indonesia berjumlah 122 subjek. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah korelasional. Hasil analisa matriks korelasi pada variabel *Self-compassion* terdapat pada dimensi *Self-kindness* yang secara keseluruhan tidak berkorelasi dengan masing-masing dimensi dari *Quarter Life Crisis*. Pada dimensi *Common Humanity* hanya berkorelasi pada dimensi tertekan dari *Quarter Life Crisis*. Pada dimensi *Mindfulness* berkorelasi pada dimensi terjebak dalam situasi dan dimensi tertekan dari variabel *Quarter Life Crisis*. Kemudian pada variabel *Gratitude* yaitu pada dimensi perasaan menghargai tidak berkorelasi pada dimensi penilaian diri negatif dari *Quarter Life Crisis*. Pada dimensi perasaan positif hanya berkorelasi pada dimensi penilaian diri negatif dari *Quarter Life Crisis*. Kemudian pada dimensi ekspresi bersyukur berkorelasi pada dimensi penilaian diri negatif dan tertekan dari *Quarter Life Crisis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Self-compassion* dan *Gratitude* dapat mempengaruhi *Quarter Life Crisis* pada individu berusia 20- 35 tahun di wilayah Indonesia baik secara parsial maupun secara simultan (bersama-sama).

Kata kunci: *Self-compassion*, *Gratitude*, *Quarter Life Crisis*

THE INFLUENCE OF SELF-COMPASSION AND GRATITUDE ON QUARTER LIFE CRISIS IN EARLY ADULTS

ABSTRACT

Name : Evita Sekar Laras
NIM : 46120110016
Study Program : Psychology
Title Internship Report : *The Influence of Self-compassion and Gratitude on
Quarter Life Crisis in Early Adults*
Counselor : Popi Avati, S.Psi, M.Psi

Individuals in their 20s, especially those between 20 and 35 years old, often experience confusion in choosing a career direction, continuing their education, or getting involved in a serious relationship. This situation can cause anxiety and emotional instability in individuals. In this context, Self-compassion and Gratitude are important factors in helping individuals overcome Quarter Life Crisis and improve their ability to face life's challenges. Therefore, this study aims to determine the effect of Self-compassion and Gratitude on Quarter Life Crisis in Indonesia. The subjects in this study were individuals aged 20-35 years in Indonesia totaling 122 subjects. The research approach used was correlational. The results of the correlation matrix analysis on the Self-compassion variable are in the Self-kindness dimension which overall does not correlate with each dimension of the Quarter Life Crisis. The Common Humanity dimension only correlates with the depressed dimension of the Quarter Life Crisis. In the Mindfulness dimension, it correlates with the trapped in a situation dimension and the depressed dimension of the Quarter Life Crisis variable. Then in the Gratitude variable, namely the feeling of appreciation dimension, it does not correlate with the negative self-assessment dimension of the Quarter Life Crisis. In the positive feeling dimension, it only correlates with the negative self-assessment dimension of the Quarter Life Crisis. Then in the expression of Gratitude dimension, it correlates with the negative and depressed self-assessment dimensions of the Quarter Life Crisis. The results of the study indicate that Self-compassion and Gratitude can influence the Quarter Life Crisis in individuals aged 20-35 years in Indonesia, both partially and simultaneously.

Keywords: *Self-compassion, Gratitude, Quarter Life Crisis*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Quarter Life Crisis	10
2.1.1 Pengertian Quarter Life Crisis	10
2.1.2 Aspek-Aspek Quarter Life Crisis	11
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Quarter Life Crisis	12
2.1.4 Dampak dari Quarter Life Crisis	15
1. Dampak Positif	15
2. Dampak Negatif	15
2.2 Self-compassion	16
2.2.1 Pengertian Self-compassion	16
2.2.2 Aspek-Aspek Self-compassion	17

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-compassion</i>	19
2.3 <i>Gratitude</i>	20
2.3.1 Pengertian <i>Gratitude</i>	20
2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Gratitude</i>	21
2.4 Penelitian Terdahulu.....	21
2.5 Dinamika Hubungan <i>Quarter Life Crisis</i> dengan <i>Self-compassion</i> dan <i>Gratitude</i>	24
2.6 Kerangka Berpikir	28
2.7 Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel	30
3.2.1 Populasi Penelitian.....	30
3.2.2 Sampel Penelitian.....	31
3.3 Definisi Operasional	33
3.3.1 <i>Quarter Life Crisis</i>	33
3.3.2 <i>Self-compassion</i>	33
3.3.3 <i>Gratitude</i>	34
3.4 Instrumen Penelitian.....	34
3.4.1 Skala <i>Quarter Life Crisis</i> (DV).....	34
3.4.2 Skala <i>Self-compassion</i> (IV1).....	37
3.4.3 Skala <i>Gratitude</i> (IV2).....	38
3.5 Teknik Analisa Data.....	40
3.5.1 Uji Validitas.....	40
3.5.2 Uji Validitas pada Data Penelitian	40
3.5.3 Hasil Uji Validitas pada Alat <i>Quarter Life Crisis</i> , <i>Self-compassion</i> dan <i>Gratitude</i>	40
3.5.4 Uji Reliabilitas.....	44
3.5.5 Uji Reliabilitas pada Data Penelitian	44
3.5.6 Analisis Statistik Deskriptif	45
3.5.7 Uji Asumsi Klasik	45

3.5.8 Uji Hipotesis	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
4.1 Gambaran Umum Subjek.....	48
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	48
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	50
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	50
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Status Pernikahan	50
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan	51
4.1.6 Gambaran Responden Berdasarkan Tempat Tinggal	51
4.1.7 Gambaran Responden Berdasarkan Pendidikan	52
4.2 Analisis Deskriptif	53
4.2.1 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi <i>Quarter Life Crisis</i>	53
4.2.2 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi <i>Self-compassion</i>	55
4.2.3 Analisis Deskriptif dan Kategorisasi <i>Gratitude</i>	56
4.3 Analisis Inferensial	58
4.3.1 Uji Asumsi Klasik	58
4.3.2 Hasil Uji Normalitas	58
4.3.3 Hasil Uji Linearitas.....	59
4.3.4 Hasil Uji Multikolinearitas	59
4.3.5 Hasil Uji Heteroskedastisitas	60
4.4 Uji Hipotesis	60
4.4.1 Hasil Analisis Regresi Linear Berganda	60
4.4.2 Hasil Uji T.....	61
4.4.3 Hasil Uji F	62
4.4.4 Koefisien Determinasi.....	62
4.5 Analisis Matriks Korelasi Antar Dimensi	63
4.5.1 Analisis Matriks Korelasi.....	63
4.6 Pembahasan	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	70
5.1 Kesimpulan	70
5.2 Keterbatasan Penelitian	70

5.3 Saran	70
5.3.1 Saran Teoritis dan Praktis	70
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN	83



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu Berdasarkan Jurnal Yang Dipublikasikan	21
Tabel 3. 1 Hasil Uji Validitas isi skala <i>Quarter Life Crisis</i>	35
Tabel 3. 2 <i>Blue print Quarter Life Crisis</i>	35
Tabel 3. 3 <i>Blue print Self-compassion</i>	37
Tabel 3. 4 <i>Blue print Gratitude</i>	39
Tabel 3. 5 Hasil Validitas CFA <i>Quarter Life Crisis</i>	40
Tabel 3. 6 Hasil Analisis Item <i>Quarter Life Crisis</i>	41
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas CFA <i>Self-compassion</i>	42
Tabel 3. 8 Hasil Analisis Item <i>Self-compassion</i>	42
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas CFA <i>Gratitude</i>	43
Tabel 3. 10 Hasil Analisis Item <i>Gratitude</i>	43
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas <i>Quarter Life Crisis, Self-compassion, Gratitude</i>	44
Tabel 4. 1 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Domisili.....	48
Tabel 4. 2 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia	50
Tabel 4. 3 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin.....	50
Tabel 4. 4 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Pernikahan.....	50
Tabel 4. 5 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pekerjaan.....	51
Tabel 4. 6 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tempat Tinggal.....	51
Tabel 4. 7 Data Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pendidikan.....	52
Tabel 4. 8 Deskripsi Data Penelitian <i>Quarter Life Crisis</i>	53
Tabel 4. 9 Norma Kategorisasi (Azwar, 2012)	53
Tabel 4. 10 Kategorisasi Subjek pada Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	54
Tabel 4. 11 Deskripsi Data Penelitian <i>Self-compassion</i>	55
Tabel 4. 12 Norma Kategorisasi (Azwar, 2012)	55
Tabel 4. 13 Kategorisasi Subjek pada Variabel <i>Self-compassion</i>	56
Tabel 4. 14 Deskripsi Data Penelitian <i>Gratitude</i>	56
Tabel 4. 15 Norma Kategorisasi (Azwar, 2012)	57
Tabel 4. 16 Kategorisasi Subjek pada Variabel <i>Gratitude</i>	58
Tabel 4. 17 Hasil Uji Normalitas (<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>).....	58

Tabel 4. 18 Hasil Uji Linearitas antara variabel <i>Self-compassion</i> dan <i>Gratitude</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i>	59
Tabel 4. 19 Hasil Uji Multikolinearitas.....	60
Tabel 4. 20 Hasil Uji Heteroskedastisitas	60
Tabel 4. 21 Hasil Uji t Variabel <i>Self-compassion</i> dan <i>Gratitude</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	61
Tabel 4. 22 Hasil Uji F Variabel <i>Self-compassion</i> dan <i>Gratitude</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	62
Tabel 4. 23 Hasil Uji Nilai Koefisien Determinasi <i>Self-compassion</i> dan <i>Gratitude</i> terhadap <i>Quarter Life Crisis</i>	62
Tabel 4. 24 Hasil Uji Analisis Matriks Korelasi	63



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	28
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Cek Uji Plagiasi (Turnitin).....	83
Lampiran 2. Kuesioner.....	83
Lampiran 3. <i>Form Expert Judgement</i>	94
Lampiran 4. Data Demografi Responden.....	95
Lampiran 5. Hasil Olah Data SPSS.....	97

