

**HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DAN PSYCHOLOGICAL  
WELL-BEING DENGAN QUARTER LIFE PADA  
FRESH GRADUATE DI MASA PANDEMI**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Oleh :

**ALMA RIDHO LITASYIA**  
**NBI : 1511800184**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2022**



**HUBUNGAN ANTARA SELF COMPASSION DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN QUARTER LIFE CRISIS PADA FRESH GRADUATE DI MASA PANDEMI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi sebagian Dari Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



**Oleh:**

**ALMA RIDHO LITASYIA**

**NBI: 1511800184**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

**2022**

## **PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN**

Nama : Alma Ridho Litasyia

NPM : 1511800184

PROGRAM STUDI : PSIKOLOGI

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi dengan judul “ Hubungan Antara *Self Compassion* dan *Psychological well being* dengan *Quarter life Crisis* pada Freshgraduate di Masa Pandemi” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan daftar pustaka.

Surabaya, 05 Juli 2022



Alma Ridho Litasyia  
1511800184

**TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI**

**NAMA : Alma Ridho Litasyia**

**NPM : 1511800184**

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION DAN  
PSYCHOLOGICAL WELL BEING DENGAN  
QUARTER LIFE CRISIS PADA FRESHGRADUATE  
DI MASA PANDEMI***

**Surabaya, 05 Juli 2022**

**Disetujui Oleh:**

**Dosen Pembimbing I**

**Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi., M.Si., Psikolog**

**Dosen Pembimbing II**

**Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog**

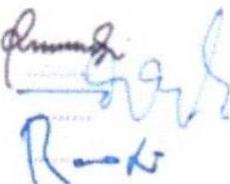
## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Dipertahankan di Depan Dewan Pengaji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi

Pada Tanggal: 16 Juli 2022

Dewan Pengaji:

1. Karolin Rista, S.Psi., M.Psi
2. Dr. Dyan Evita Santu, S.Psi., M.Si. Psikolog
3. Rahma Kusumandari, M.Psi., Psikolog



Mengesahkan,  
Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dekan,



**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si, Psikolog**  
**NPP. 20510020552**



LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alma Ridho Litasyia  
NBI/ NPM : 1511800184  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Praktek\*

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Nonekslusif (Nonexclusive Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Dengan Quarter Life Crisis Pada Freshgraduate Di Masa Pandemi**

Dengan **Hak Bebas Royalti Nonekslusif (Nonexclusive Royalty - Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Pada tanggal : 16 Juli 2022

Yang Menyatakan,



\*Coret yang tidak perlu

Alma Ridho Litasyia

## **MOTTO**

Jadilah seperti bunga yang senangtiasa harum  
meski pada tangan yang menghancurkannya

(Ali Bin Abi Thalib)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini saya persembahkan yang pertama-tama kepada Allah SWT karena selalu ada dan selalu memberikan saya kemudahan serta kelancaran selama proses penggerjaan skripsi.

Karya ini saya persembahkan yang kedua untuk Ayah dan Ibu saya, serta kedua Kakak Adik tercinta saya yang selalu ada untuk saya dan selalu mendoakan yang terbaik untuk saya.

Terima kasih karena selalu ada dan selalu memberikan support kepada saya. Terima kasih untuk kasih sayang dan segala doa yang terus diberikan kepada saya.

Karya ini saya persembahkan yang ketiga untuk sahabat dan teman-temansaya yang banyak membantu dan mendoakan saya selama proses penggerjaan skripsi.

## **CURRICULUM VITAE**

### **DATA PRIBADI**

Nama	: Alma Ridho Litasya
Jenis Kelamin	: Perempuan
Tempat/Tanggal lahir	: Sidoarjo, 04 Desember 1999
Alamat	: Bringin Wetan Rt 06 Rw 06 No.66, Kec. Taman
Suku/Kebangsaan	: Jawa / Indonesia
Agama	: Islam
Status	: Belum Menikah
No. Handphone	: 089515728841
Jurusan	: Psikologi

### **PENDIDIKAN FORMAL**

2018-2022	: S1 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
2015-2018	: SMA Muhammadiyah 1 Taman
2012-2015	: SMP Muhammadiyah 6 Krian
2006-2012	: SD Negeri Bringinbendo II

### **KEMAMPUAN DASAR DAN KOMPETENSI**

1. Bahasa Indonesia (Aktif)
2. Bahasa Inggris (Pasif)
3. Ms. Word, Excel, Powerpoint
4. Administrasi Alat Tes Psikologi

## KATA PENGANTAR

Bismillahirahmanirahim

Alhamdulillah segala puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT, pencipta alam semesta beserta isinya. Atas limpahan rakhmat dan hidayah-Nya peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara *Self Compassion* dan *Psychological well being* dengan *Quarter Life Crisis* pada *Freshgraduate* di Masa Pandemi”. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW.

Karya ini tidak lepas dari berbagai pihak yang telah membantu. Karena hal tersebut, pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPAI., selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Diah Sofiah, M.Si., Psikolog Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Amherstia Pasca Rina, M.Psi., Psikolog selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Karolin Rista S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali yang telah memberi pengarahan mengenai mata kuliah dari awal semester
6. Dr. Dyan Evita Santi, S.Psi.,M.Si selaku Dosen Pembimbing Pertama yang selalu sabar memberikan arahan, semangat dan nasihat hingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
7. Rahma Kusumandari, M.Psi, Psikolog selaku Dosen Pembimbing Kedua yang selalu sabar memberikan arahan, semangat dan nasihat hingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
8. Segenap Dosen Fakultas Psikologi dan Dosen mata kuliah umum yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan baru
9. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang telah membantu kami dalam setiap urusan mata kuliah dan sidang skripsi
10. Kepada kedua Orangtua saya yang sangat saya cintai dan saya sayangi. Terima kasih atas segalanya yang sudah diberikan kepada saya, terima kasih atas segala kebaikan yang tidak bisa saya balas satu persatu. Terlebih untuk

- Ibu saya, Ibu Rosidah yang paling cantik sedunia. Terimkasih atas kasih sayangmu yang tidak henti-hentinya mengalir untuk Mbak Riris, Adek Rosa.
11. Kepada Kakak saya yang saya sayangi dan saya banggakan, Mbak riris. Terima kasih selalu menjadi pendengar yang baik dari keluh kesah saya waktu skripsi
  12. Untuk Bu Dyan dan Bu Rahma selaku dosen pembimbing saya, sekali lagi saya mengucapkan terima kasih karena telah membimbing saya dengan sabar, pengertian dan selalu menyempatkan untuk bergurau saat bimbingan offline
  13. Untuk diri saya sendiri terimakasih sudah mau berjuang.
  14. Untuk sahabatku Hana dan Niar terima kasih selalu menghibur dan selalu ada di segala kondisi hingga detik ini.
  15. Untuk Sania, Ajeng dan Hesty, Sahabat yang sangat saya sayangi. Terima kasih atas segala bantuannya. Terima kasih sudah menjadi tempat curhat, tempat bantuan, selalu ada dan selalu memberikan semangat terutama ketika sedang dilanda kegalauan, Terima kasih juga selalu ada ketika saya merasa kesulitan dengan statistika terutama pada saat scoring SPSS.
  16. Untuk Dian, Irma, Nike, Melvy, Emel terima kasih telah menjadi teman yang baik hingga saat ini. Terima kasih juga untuk semua kebaikannya.
  17. Untuk Inas dan Fadila, terima kasih sudah menjadi sahabatdakalan semenjak semester 8 ini. Semoga kedepannya bisa sama-sama menjadi semakin baik lagi dan sukses selalu
  18. Mas Sulton dan Mbak Vega, kating tercintaku terima kasih atas arahan dan bimbingannya yang selalu memberikan motivasi dan membantu saya ketika merasa kesulitan.
  19. Peneliti menyadari bahwa masih banyak kekurangan yang sehingga peneliti mengharapkan kritik begitupun dengan saran yang mampu membantu kesempurnaan penelitian ini. Peneliti sangat berharap bahwa penelitian ini mampu bermanfaat bagi semua pihak.

Wassallammualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Surabaya , 05 Juli 2022  
Penulis



Alma Ridho Litasyia

## **Hubungan Antara *Self Compassion* dan *Psychological Well Being* dengan *Quarter Life Crisis* pada *Freshgraduate***

Alma Ridho Litasya

Email: [Almalitasyia@gmail.com](mailto:Almalitasyia@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945

### **ABSTRAK**

*Quarter life crisis* merupakan tekanan psikologis terhadap individu yang memiliki krisis pada dirinya seperti kekhawatiran menentukan arah tujuan hidup, panik dengan masa depannya dan banyaknya tuntutan-tuntutan. Sikap yang mendorong *quarter life crisis* menjadi rendah adalah *self compassion* dan *psychological well being*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *psychological well being* dengan *quarter life crisis* pada *freshgraduate* di masa pandemi. Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti yaitu penelitian kuantitatif dengan partisipan yang terlibat berupa *freshgraduate* sebanyak 123 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *self compassion*, *psychological well being*, dan *quarter life crisis* yang disusun oleh peneliti dan sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan hasil analisa regresi ganda Uji F diperoleh hasil uji F hitung = 58,448 dan F tabel = 3,07 ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya terdapat hubungan positif antara *self compassion* (X1) dan *psychological well being* (X2) dengan *quarter life crisis* (Y).

Kata Kunci : *Freshgraduate*, *Psychological well being*, *Quarter life crisis*, *Self Compassion*

***Relationship Between Self Compassion and Psychological Well Being with Quarter Life Crisis In Freshgraduate***

Alma Ridho Litasya

Email: [Almalitasyia@gmail.com](mailto:Almalitasyia@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945

***ABSTRACT***

*Quarter life crisis is a psychological pressure on individuals who have a crisis in themselves such as worries about determining the direction of life goals, panic about their future and the many demands. The attitude that drives the quarter life crisis to be low is self-compassion and psychological well being. The purpose of this study was to determine the relationship between self-compassion and psychological well-being with a quarter life crisis in fresh graduates during the pandemic. The research design used by the researcher is quantitative research with 123 respondents involved in the form of fresh graduates. The measuring instruments used in this study were self-compassion, psychological well-being, and quarter life crisis which were compiled by researchers and have been tested for validity and reliability. Analysis of the data in this study using the results of multiple regression analysis. The F test obtained the results of the F count = 58.448 and F table = 3.07 (F count > F table) and p = 0.000 (p < 0.01). This means that there is a positive relationship between self-compassion (X1) and psychological well being (X2) and the quarter life crisis (Y).*

*Keywords : Freshgraduate, Psychological well being, Quarter life crisis, Self compassion*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN .....	ii
TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
CURRICULUM VITAE.....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang.....	1
2. Rumusan Masalah .....	7
B. Tujuan dan Manfaat.....	8
1. Tujuan Penelitian .....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
C. Keaslian Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	13
A. <i>Quarter Life Crisis</i> .....	13
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i> .....	13
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i> .....	14
3. Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i> .....	16
B. <i>Self Compassion</i> .....	19
1. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	19

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	20
3. Aspek-Aspek <i>Self Compassion</i> .....	22
C. <i>Psychological Well Being</i> .....	25
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i> .....	25
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i> .....	26
3. Aspek-aspek <i>psychological well being</i> .....	29
D. Kerangka berpikir .....	32
E. Hipotesis .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
A. Populasi dan sempel penelitian .....	37
1. Populasi penelitian.....	37
2. Sampel Penelitian .....	37
B. Desain penelitian .....	37
C. Instrumen Pengumpulan Data .....	38
1. Variabel <i>quarter life crisis</i> .....	38
2. Variabel <i>Self Compassion</i> .....	42
3. Variabel <i>Psychological Well Being</i> .....	46
D. Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	49
A. Uji prasyarat.....	49
B. Analisis data.....	52
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>55</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	55
B. Hasil Penelitian.....	57
C. Pembahasan .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>63</b>
A. Kesimpulan .....	63
B. Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN</b> .....	<b>69</b>

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 kerangka berpikir Hubungan antara *self compassion* dan *psychological well being* dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa *freshgraduate* di masa pandemi

..... 35

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 1 Kisi-kisi variabel <i>quarter life crisis</i> .....	39
Tabel 2 Skor skala Likert.....	40
Tabel 3 Hasil uji diskriminasi item skala <i>quarter life crisis</i> .....	41
Tabel 4 Hasil uji reliabilitas skala <i>quarter life crisis</i> .....	42
Tabel 5 Kisi-kisi <i>self compassion</i> .....	43
Tabel 6 Skor skala Likert.....	43
Tabel 7 Hasil uji diskriminasi item skala <i>self compassion</i> .....	44
Tabel 8 Hasil uji reliabilitas skala <i>self compassion</i> .....	45
Tabel 9 Kisi-kisi variabel <i>psychological well being</i> .....	46
Tabel 10 Skor skala Likert.....	47
Tabel 11 Hasil uji diskriminasi item skala <i>psychological well being</i> .....	48
Tabel 12 Hasil uji reliabilitas skala <i>psychological well being</i> .....	49
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov Smirnov</i> .....	50
Tabel 14 Perbandingan signifikansi Uji Linearitas Variabel <i>Self Compassion</i> dan <i>psychological well being</i> .....	50
Tabel 15 Perbandingan Nilai Tolerance dan VIF .....	51
Tabel 16 Perbandingan signifikansi Heterokesdatisitas .....	52
Tabel 17 Rekapitulasi Responden .....	55
Tabel 18 Hasil Rekapitulasi Universitas .....	56

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Kusioner .....	69
Lampiran 2 Blue Print Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	74
Lampiran 3 Tabulasi Data Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	81
Lampiran 4 Uji Validitas & Reliabilitas Skala <i>Quarter Life Crisis</i> .....	84
Lampiran 5 Kusioner <i>Self Compassion</i> .....	99
Lampiran 6 Blue print skala <i>self compassion</i> .....	102
Lampiran 7 Hasil Tabulasi <i>Self Compassion</i> .....	105
Lampiran 8 Hasil uji validitas dan reliabilitas <i>self compassion</i> .....	113
Lampiran 9 Kusioner <i>psychological well being</i> .....	117
Lampiran 10 Blue print <i>psychological well being</i> .....	121
Lampiran 11 Tabulasi data <i>psychological well being</i> .....	125
Lampiran 12 Uji Validitas dan reliabilitas <i>psychological well being</i> .....	132
Lampiran 13 Hasil Uji Normalitas .....	141
Lampiran 14 Hasil Uji Linieritas.....	142
Lampiran 15 Multikolinearitas .....	143
Lampiran 16 Heteroskedastisitas.....	144
Lampiran 17 Uji product memont.....	144
Lampiran 18 Uji F Simultan.....	146