

**PENGARUH *PROPHETIC PARENTING* TERHADAP *QUARTER LIFE*
CRISIS DENGAN *SELF COMPASSION* SEBAGAI VARIABEL
MEDIATOR PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Studi Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Rohmatul Izzah Silvia

J91219126

PRODI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL

SURABAYA

2023

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* dengan *self compassion* sebagai variabel mediator pada mahasiswa merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya. 31 Mei 2023



Rohmatul Izzah Silvia

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

PENGARUH *PROPHETIC PARENTING* TERHADAP *QUARTER LIFE CRISIS*
DENGAN *SELF COMPASSION* SEBAGAI VARIABEL MEDIATOR PADA
MAHASISWA

Oleh:

Rohmatul Izzah Silvia

NIM. J91219126

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 31 Mei 2023

Dosen Pembimbing



Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi., M.Si

NIP. 197708122005012004

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH PROPHETIC PARENTING TERHADAP QUARTER LIFE
CRISIS DENGAN SELF COMPASSION SEBAGAI VARIABEL
MEDIATOR PADA MAHASISWA**

Yang disusun oleh:
Rohmatul Izzah Silvia
J91219126

Telah Dipertahankan di Depan Tim Penguji
Pada Tanggal 26 Juni 2023



Susunan Tim Penguji
Penguji I


Dr. Suryani, S.Ag., S.Psi., M. Si
NIP. 197708121005012004

Penguji II


Dr. H. Jainudin, M. Si
NIP. 196205081991031002

Penguji III


Hj. Tatik Mukhoyyaroh, S. Psi., M. Si
NIP. 197605112009122002

Penguji IV


Dr. Ria Qodah Arief, M. Kes
NIP. 198703142014032001

PERNYATAAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rohmatul Izzah Silvia
NIM : J91219126
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : izzah11140@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Prophetic Parenting Terhadap Quarter Life Crisis Dengan Self Compassion Sebagai

Variabel Mediator Pada Mahasiswa

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 Juli 2023

Penulis

(Rohmatul Izzah Silvia)

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* dengan *self compassion* sebagai variabel mediator pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional yang menggunakan teknik sampling *purposive* dengan jumlah responden 403 Mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri di Indonesia. Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan skala *prophetic parenting*, *quarter life crisis*, dan *self compassion*. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS Statistic 26* melalui uji regresi metode *bootstrapping* PROCESS Macro v3.0. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat pengaruh secara langsung antara variabel *prophetic parenting* (X1) dengan variabel *quarter life crisis* (Y) dengan nilai signifikansi 0,1053 ($>0,05$). Namun penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh secara tidak langsung *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* melalui *self compassion* sebagai variabel mediator dengan nilai signifikansi 0,0000 ($<0,05$). Besaran efek mediasi *self compassion* pada variabel *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* sebesar 27%. Penelitian ini juga memberikan hasil terdapat pengaruh *prophetic parenting* (X1) terhadap *self compassion* (Y) dengan nilai signifikansi 0,0000 ($<0,05$) dan variabel *self compassion* dengan *quarter life crisis* dengan nilai signifikansi 0,0000 ($<0,05$).

Kata Kunci: *Prophetic Parenting, Self Compassion, Quarter Life Crisis, dan Mahasiswa*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

This research aim to know effect of prophetic parenting on quarter life crises with self-compassion as a mediator variable in college students. This research is a correlational quantitative study using a purposive sampling technique with a total of 403 students of State Islamic Religious Colleges in Indonesia as respondents. Data collection was carried out online using the prophetic parenting, quarter life crisis, and self-compassion scales. Data processing was carried out with the help of IBM SPSS Statistics 26 through a regression test with the PROCESS Macro v3.0 bootstrapping method. The results showed that there was no direct effect between the prophetic parenting variable (X1) and the quarter life crisis (Y) variable with a significance value of 0.1053 (> 0.05). However, this study shows that there is an indirect effect of prophetic parenting on quarter-life crises through self-compassion as a mediator variable with a significance value of 0.0000 (< 0.05). The magnitude of the effect of self-compassion mediation on prophetic parenting variables on quarter life crises is 27%. This study also gives the result that there is an effect of prophetic parenting (X1) on self-compassion (Y) with a significance value of 0.0000 (< 0.05) and the variable self-compassion with quarter-life crisis with a significance value of 0.0000 (< 0.05).

Keywords: *Prophetic Parenting, Self Compassion, Quarter Life Crisis, and Students Collage*

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN PUBLIKASI.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	13
C. Keaslian Penelitian.....	14
D. Tujuan Penelitian	17
E. Manfaat Penelitian	18
F. Sistematika Pembahasan.....	18
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	20
A. Quarter Life Crisis.....	20
1. Pengertian <i>Quarter Life Crisis</i>	20
2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	23

3. Faktor yang mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	25
B. Prophetic Parenting	28
1. Pengertian <i>Prophetic Parenting</i>	28
2. Aspek-Aspek <i>Prophetic Parenting</i>	31
C. Self Compassion.....	34
1. Pengertian <i>Self Compassion</i>	34
2. Komponen <i>Self Compassion</i>	35
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Compassion</i>	37
D. Hubungan Prophetic Parenting, Self Compassion dan Quarter Life Crisis.	39
1. Pengaruh prophetic parenting terhadap quarter life crisis.....	39
2. Pengaruh self compassion terhadap quarter life crisis	41
3. Pengaruh prophetic parenting terhadap self compassion	42
4. Pengaruh prophetic parenting dan self compassion terhadap quarter life crisis	43
E. Kerangka Teoritik.....	45
F. Hipotesis	49
BAB III METODE PENELITIAN	50
A. Rancangan Penelitian	50
B. Identifikasi Variabel	50
C. Definisi Operasional	50
D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	51
1. Populasi Penelitian	51
2. Teknik Sampling	51
3. Sampel.....	52
E. Instrumen Penelitian	53

1. Quarter Life Crisis.....	54
2. Prophetic Parenting	57
3. Self Compassion.....	61
F. Uji Prasyarat.....	65
G. Analisis Data	68
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	70
A. Hasil Penelitian	70
1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	70
2. Deskripsi Hasil Penelitian	71
B. Pengujian Hipotesis	82
1. Uji Regresi PROCESS Macro	82
C. Pembahasan.....	86
BAB V PENUTUP	99
A. Kesimpulan	99
B. Saran	99
DAFTAR PUSTAKA	101
LAMPIRAN.....	104

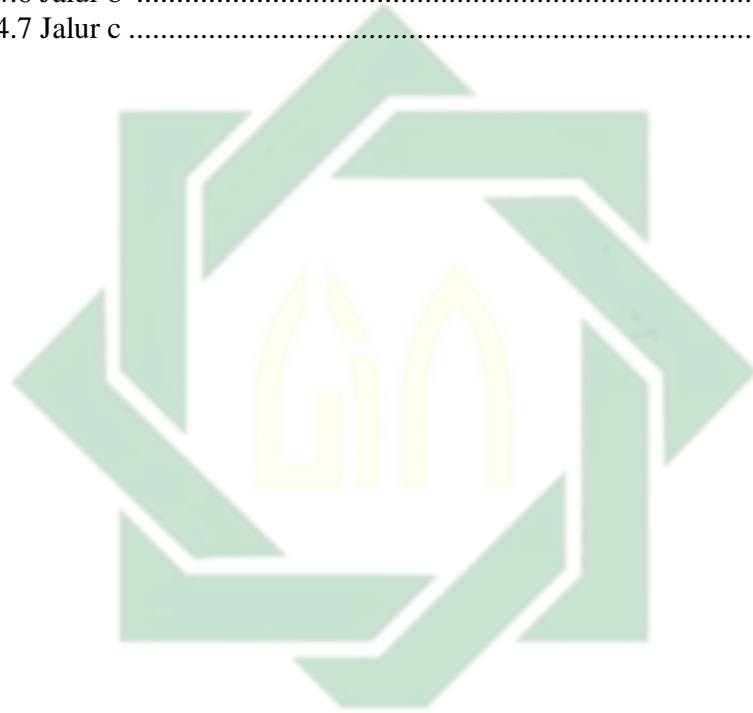
UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert	53
Tabel 3.2 Blue Print Skala Quarter Life Crisis	54
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen Quarter Life Crisis	55
Tabel 3.4 Blueprint Hasil Uji Validitas Instrumen Quarter Life Crisis	56
Tabel 3.5 Kategorisasi Nilai Reliabilitas Menurut Arikunto	57
Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Quarter Life Crisis	57
Tabel 3.7 Blueprint skala Prophetic Parenting	58
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen Prophetic Parenting	59
Tabel 3.9 Blueprint Hasil Uji Validitas Instrumen Prophetic Parenting	60
Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Prophetic Parenting	61
Tabel 3.11 Blueprint skala Self Compassion	62
Tabel 3.12 Hasil Uji Validasi Instrumen Self Compassion	63
Tabel 3.13 Blueprint Hasil Uji Validitas Instrumen Self Compassion	63
Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen <i>Self Compassion</i>	64
Tabel 3.15 Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	65
Tabel 3.16 Hasil Uji Linearitas	66
Tabel 3.17 Hasil Uji Multikolinearitas	67
Tabel 3.18 Hasil Uji Heteroskedastisitas	67
Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia	71
Tabel 4.2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	71
Tabel 4.3 Deskripsi Subjek Berdasarkan Status Bekerja	72
Tabel 4.4 Deskripsi Subjek Berdasarkan Durasi di Ponpes	74
Tabel 4.5 Deskripsi Subjek Berdasarkan Semester Kuliah	74
Tabel 4.6 Pedoman Hasil Pengukuran	75
Tabel 4.7 Hasil Uji Deskriptif Data	75
Tabel 4.8 Kategorisasi Quarter Life Crisis	76
Tabel 4.9 Kategorisasi Prophetic Parenting	76
Tabel 4.10 Kategorisasi Self Compassion	76
Tabel 4.11 Chi-Square Test 2x2 Usia.....	77
Tabel 4.12 Crosstabulation Usia Pada Quarter Life Crisis	77
Tabel 4.13 Chi-Square Test 2x2 Jenis Kelamin	78
Tabel 4.14 Crosstabulation Jenis Kelamin Pada Quarter Life Crisis	78
Tabel 4.15 Chi-Square Test 2x2 Status Bekerja	79
Tabel 4.16 Crosstabulation Status Bekerja Pada Quarter Life Crisis.....	79
Tabel 4.17 Chi-Square Test 2x2 Durasi di Pondok Pesantren.....	80
Tabel 4.18 Crosstabulation Durasi di Pondok Pesantren Pada Quarter Life Crisis	80
Tabel 4.19 Chi-Square Test 2x2 Semester Kuliah	81
Tabel 4.20 Crosstabulation Semester Kuliah Pada Quarter Life Crisis	81
Tabel 4.21 Efek mediasi	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik	49
Gambar 3.1 Jalur Uji Hipotesis Regresi PROCESS Macro 3.0	70
Gambar 4.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Domisili.....	72
Gambar 4.2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Asal PTKIN.....	73
Gambar 4.3 Hasil Uji Hipotesis	82
Gambar 4.4 Jalur Langsung c'	82
Gambar 4.5 Jalur a	83
Gambar 4.6 Jalur b	83
Gambar 4.7 Jalur c	84



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Kuesioner Penelitian	105
Lampiran 2. Skala Penelitian	108
Lampiran 3. Data Mentah	114
Lampiran 4. Tabulasi Data	115
Lampiran 5. Uji Validitas dan Reliabilitas	169
Lampiran 6. Uji <i>Crosstabulation-Chi Square 2x2</i>	172
Lampiran 7. Uji Asumsi Klasik & Hipotesis	176



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Krisis seperempat abad merupakan ungkapan yang digunakan oleh Alexander Robbins dan Abby Wilner (2001). Istilah ini pertama kali dikenal dengan *Quarter Life Crisis* yang menggambarkan reaksi emosional negatif individu pada masa *emerging adulthood* terhadap ketidakmampuannya dalam menghadapi transformasi dan tantangan yang datang. Masa *emerging adulthood* adalah masa pergeseran ke fase dewasa dimana sebelumnya melewati fase remaja saat rentang usia 18 hingga 29 tahun sebagai suatu perkembangan psikologis (Atwood & Scholtz, 2008). Setiap individu melewati fase perubahan ini (Arnett, 2001) yang mencakup afiliasi, kondisi pekerjaan dan kehidupan sosial di usia 20-an (Fischer, 2008). Selain itu, *quarter life crisis* merupakan reaksi pribadi yang berkembang ke arah realitas kehidupan dengan banyaknya ketidakstabilan dalam realitas tersebut (Robbins & Wilner, 2001). *Quarter life crisis* juga dipandang sebagai transisi stres dan biasa terjadi dalam tahapan kehidupan (Robin, 2019; Erikson dalam Robinson & Wright 2013).

Survey dari 1023 orang di Inggris menunjukkan bahwa 70% orang di atas usia 30 tahun melaporkan pernah menghadapi kekacauan emosional di usia 20-an. Hal yang sama juga dialami pada kelompok individu dengan usia *menopause* (di atas 40 tahun) yang mengaku mengalami krisis emosional di usia dua puluhan (Robinson & Wright 2013). 70% individu berusia 20an atau

dewasa awal di Amerika Serikat menurut data dari Fakultas Kedokteran Universitas Yale pada 2019 mengalami *quarter life crisis*. Selanjutnya lebih dari 60% responden, tekanan yang ditimbulkan oleh transisi kehidupan membuat orang mempertanyakan keadaan dan tujuan hidupnya, sehingga individu yang berada di bawah tekanan merasa frustrasi dan memiliki penilaian buruk tentang dirinya sendiri. Dikutip dari *detik.com* tahun 2021, individu memiliki resiko besar untuk mengalami gangguan psikologis di usia 20-an sebab dihadapkan dengan penyesuaian dan perubahan hidup yang terjadi secara mental, emosional, dan finansial.

Perubahan konstan dalam transisi dari masa remaja ke dewasa, masalah keuangan, banyak pilihan, kepanikan, keputusasaan, ketidaksiapan dan tekanan orang tua menjadi penyebab munculnya krisis emosional (Robbins & Wilner, 2001). Lebih lanjut tuntutan tugas perkembangan dewasa dan orangtua yang meliputi tekanan sejak usia dini untuk sukses di sekolah, pemilihan universitas, penentuan karir dan pasangan yang sesuai (Atwood & Scholtz, 2008; Cirklová, 2020). Ketidakmampuan individu untuk berpikiran terbuka dan menemukan solusi juga menjadi penyebab munculnya krisis emosional (E. Di. Papalia et al., 2009).

Menurut Robbins & Wilner (2001) orang yang mengalami *quarter life crisis* mengalami kesulitan ketika membuat keputusan, mudah menyerah, memberikan evaluasi negatif pada dirinya sendiri, merasa dirinya terjatuh dalam keadaan yang menantang, serta khawatir tentang masa depan dan hubungan interpersonal. Noor (2018) mengatakan bahwa individu yang berada di bawah

tekanan cenderung melepaskan diri dari masyarakat. Individu akan siap beradaptasi dan menemukan kepuasan dalam hidupnya jika individu dapat merespon secara positif dan mengatasi hambatan (Olson-Madden, 2007). Namun individu yang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan perubahan seringkali mengalami krisis emosional yang dimanifestasikan sebagai perasaan kesepian, takut gagal, kecemasan, dan ketidakberdayaan sehingga sulit dalam menghadapi berbagai problema kehidupan (Syifa'ussurur et al., 2021).

Quarter life crisis dipengaruhi oleh berbagai keadaan internal dan eksternal. Agama (Habibie et al., 2019), kepribadian (Baumert et al., 2017), eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fokus pada diri sendiri, *The age of possibilities & Feeling in between* (Arnett, 2000) merupakan faktor internal *quarter life crisis*, dimana beberapa faktor tersebut bersumber dari individu itu sendiri. Sementara faktor eksternal yakni hal-hal yang mempengaruhi lingkungan seseorang atau di luar dirinya, seperti stres pekerjaan dan masalah interpersonal (Orla, 2018). Selain itu permasalahan yang terjadi pada lingkungan pendidikan, dukungan sosial, percintaan, keuangan (Black, 2010), dan pola asuh (Kins et al., 2009).

Individu yang mengalami tekanan dari banyaknya perubahan berada pada tahap *emerging adulthood* pada umumnya adalah individu dewasa awal yang memasuki dunia perkuliahan yakni mahasiswa yang tengah berada di dunia perkuliahan (Lukito et al., 2018; Arnett, 2000). Mahasiswa saat ini mencoba mengatur kehidupan mereka sendiri dan jika mereka tidak dapat mengatasi masalah mereka sendiri, mereka mungkin mengalami depresi atau

emosi negative lainnya (Santrock, 2018). Mahasiswa menghadapi krisis yang cukup beragam seperti tekanan akademik, perubahan lingkungan, perubahan hubungan sosial, percintaan, keuangan, mulai membuat keputusan yang besar, tuntutan dari orang tua tentang tindakan masa depan (Arnett & Jensen, 2004) dan juga tidak luput dari tugas perkembangan pada fase dewasa awal. R. J. Havighurst (1953) membagi tugas perkembangan dewasa awal sebagai berikut: (a) berlaku tanggung jawab atas peran sebagai warga negara. (b) berasosiasi dengan populasi sosial dengan prinsip dan nilai-nilai yang sama. (c) memulai pekerjaan dan mendapatkan uang. (d) memilih dan menentukan pendamping hidup. (e) belajar hidup bersama suami istri. (f) mengedepankan kepentingan keluarga. (g) dituntut adanya kesamaan cara serta paham, dan (h) mengelola rumah tangga

Studi pra penelitian yang dilakukan pada 5 subjek mahasiswa dengan rentang usia 18-24 tahun didapatkan hasil bahwa pada usia ini mahasiswa merasa memiliki banyak tekanan mulai dari akademis untuk menyelesaikan tugas dan lulus tepat waktu, tekanan non akademis seperti organisasi yang berada di lingkup kampus dan luar kampus, tuntunan dari orang tua untuk segera lulus dan mendapat pekerjaan, kesulitan keuangan, serta permasalahan hubungan percintaan dan pertemanan. Hal ini membuat mahasiswa merasakan kebingungan dan takut tidak bisa memenuhi tuntutan tersebut. Didukung oleh penelitian Martuis & Bahri (2016) yang mengungkapkan bahwa sebesar 66,16% mahasiswa tidak percaya terhadap kemampuannya untuk mampu dan menyongsong masa depannya, sehingga merasa tidak yakin dengan apa yang

ingin dicapai dengan hidupnya. Sebanyak 82% mahasiswa tergolong dalam kategori sedang, jika ditinjau dari derajat atau tingkatan *quarter life crisis* yang mereka alami (Mutiarana, 2018).

Dalam hal keuangan, fenomena ini sejalan dengan mahasiswa Amerika Serikat pada tahun 2019 dimana lebih dari 30% mahasiswa memiliki kesulitan keuangan yang akhirnya membuat mahasiswa terjatuh pinjaman online. Di Solo melalui laporan statistik *Fintech Lending*, mahasiswa banyak terjatuh pinjaman online dan utang untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dan jalan-jalan (Solopos.com, 2023). Data dari Otoritas Jasa Keuangan (OJK) periode 2022 yang diterbitkan pada 3 Januari 2023 menyatakan bahwa pinjaman tidak lancar banyak didominasi milenial. Dilansir detik.com, pada tahun 2022 ratusan mahasiswa IPB terjebak kasus pinjaman online karena iming-iming bagi hasil sebesar 10 persen. Tidak hanya mahasiswa IPB, mahasiswa di Kota Pontianak pun turut terjebak pinjaman online hingga membuat sulit tidur dan depresi (kontenpedia.com, 2021).

National Health Ministres (2017) mengatakan mahasiswa umumnya merasakan krisis emosional dan berujung pada menyakiti diri sendiri karena berbagai tuntutan yang harus dihadapi. Pemberitaan media baru-baru ini ditemukan mahasiswa berusia 18 tahun tewas gantung diri karena banyaknya tugas dari kampus yang harus diselesaikan (Paputungan, 2022). Dikutip dari *grid.id* tahun 2022 memaparkan 30,5% mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami depresi, 20% memiliki pemikiran serius tentang bunuh diri, dan 6% pernah mencoba bunuh diri. Pemikiran dan sikap ini melambangkan krisis

emosional yang disebabkan oleh berbagai masalah yang dihadapi. Selanjutnya dikutip dari pemberitaan media digital memberitakan sejumlah mahasiswa merasa tidak mampu melanjutkan hidup hingga melakukan bunuh diri karena frustrasi pada masalah asmara dan beban pengurusan akademik (liputan6.com, 2023; tribunnews.com, 2022; kompas.com, 2022). Teddy Hidayat, Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia melalui *Kompas.com* mengungkapkan bahwa peristiwa mahasiswa dengan kasus bunuh diri di sebuah perguruan tinggi menjadi bukti adanya krisis yang dialami mahasiswa dengan tingginya bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi tinggi rendahnya *quarter life crisis* adalah keluarga. Pengaruh keluarga dalam peralihan individu menuju masa *emerging adulthood* sangat penting karena merupakan lingkungan pertama yang menentukan dasar-dasar kepribadian dan perilaku anak di kehidupan dewasa. (D. E. Papalia et al., 2012). Hurlock (1999) memaparkan bahwa orang tua adalah orang yang membawa anaknya sampai dewasa, terutama selama masa perkembangan. Penelitian sebelumnya secara konsisten menunjukkan bahwa pola asuh orangtua mempengaruhi perkembangan anak (Baumrind, 1966, Maccobs & Martin, 1983; Lamborn, 1991). Pemaknaan arti kehidupan dan penyelesaian suatu masalah merupakan akibat dari pola asuh yang diterima individu dewasa ketika kecil (Laksmi, 2018). Pola asuh memegang peranan penting dalam meningkatkan fungsi dan tugas perkembangan mahasiswa baik secara fisik, psikis, dan sosial (Kartono, 2011)

Berdasarkan *Blank Slate Theory* (Teori Tabularasa) yang menggunakan pendekatan *developmental human theory* (perkembangan manusia) menyebutkan bahwa manusia dilahirkan bersih, sehingga lingkungan dan pengalamannya yang akan menentukan bagaimana individu berkembang. Dalam teori perkembangan manusia, manusia sepenuhnya bergantung pada pengalaman-pengalaman yang akan mengisi tabularasa tersebut dari awal kehidupan. artinya peran orangtua penting untuk perkembangan anak ketika dewasa. Didukung oleh pernyataan Hurlock (1999) Didukung oleh Hurlock (1999) bahwa orang tua merupakan sepasang orang dewasa yang membesarkan dan menemani anak hingga perkembangannya menuju dewasa. Apa yang dilakukan anak ketika dewasa adalah hasil dari pola asuh orang tua. Disebutkan Kins et al., (2009) bahwa *parenting* merupakan faktor eksternal hal-hal yang menyebabkan krisis seperempat abad atau quarter life crisis.

Teori Ekologi Urie Bronfrenbenner mengatakan pola asuh orang tua berperan sebagai sistem lingkungan terdekat anak (mikrosistem) yang dipengaruhi oleh sistem lingkungan yang lebih besar atau budaya (makrosistem). Budaya dalam hal ini mengacu pada kepercayaan, di mana Indonesia adalah yakni Negara yang mayoritas bangsanya beragama Islam. Indonesia merupakan negara yang menganut kepercayaan mayoritas beragama Islam berdasarkan data *Globalreligiustfuture* sebesar 87%. Penelitian yang dilakukan di Amerika memberikan hasil bahwa agama memiliki dampak terbesar pada kehidupan manusia (Miller & Thoresen, 2004). Tidak dapat dipungkiri bahwa ajaran Islam memegang peranan penting dalam kehidupan

umat Islam di Indonesia, salah satunya adalah peran orang tua dalam mengasuh anak-anaknya. Mussen (1994) dalam bukunya mengatakan penerapan pola asuh harus memperhatikan konteks lingkungan tempat keluarga tersebut tinggal. Islam memiliki pola asuh yang dikenal dengan pola asuh Islami yang dikenal dalam kitab *Tarbiyah Al Awlad fil Islam*. Pola asuh Islam dianggap cukup relevan dengan pola asuh barat yaitu pola asuh Hurlock tipe otoriter dan demokratis. Selain itu dalam Pola asuh Islami yang menerapkan konsep moderasi menjelaskan bahwa sikap orangtua tidak terlalu otoriter tetapi juga tidak terlalu permisif terhadap anak, dimana hal ini sejalan dengan konsep wasatiyyah dalam Islam yang berarti tengah (Nora, 2021)

Pola asuh Islami menanamkan nilai-nilai yang mengajarkan anak untuk memiliki sikap tawakkal pada Allah SWT, sehingga pola asuh Islami membantu anak dalam menghadapi *Quarter-life Crisis* (Machfudh, 2020). Lebih lanjut religiusitas berperan penting terhadap *quarter-life crisis* yang terjadi pada mahasiswa di mana tersebut mempengaruhi mahasiswa dalam menghadapi masa penuh berbagai tantangan (Habibie et al., 2019). Religiusitas dibentuk melalui lingkungan terdekat individu, misalnya keluarga, lingkungan sekolah, serta lingkungan masyarakat yang berpedoman pada prinsip-prinsip ketauhidan (Maghfiroh et al., 2013). Metode pengasuhan Islam berasal dari Rasulullah SAW sebagaimana tercantum di dalam *Al Qur'anul Karim* dan Sunnahnya. Pola asuh Islami ini dikenal dengan *prophetic parenting* yang bermakna pola asuh dengan meneladani ajaran Rasulullah SAW.

Prophetic parenting adalah istilah yang dikemukakan Suwaid (2010) dalam kitab karangannya *Tarbiyah an nabiwwiyah lil thif* yang merupakan pola asuh islami dari masa bayi sampai remaja atau dewasa menurut firman Tuhan dan Sunnah Nabi Muhammad SAW. Adapun menurut Mukhlisah et al., (2018) menjelaskan pola asuh profetik mengandung nilai-nilai yang berpandangan dari pendidikan Islam terhadap anak yang memperhatikan pertumbuhan baik dari segi kepribadian anak, kehidupan sosial, serta pendidikan akhlak anak. Berdasarkan perspektif psikologi Islami, pola asuh profetik melibatkan orang tua yang tidak memberikan kebebasan terlalu banyak kepada anak, tidak terlalu memberikan tekanan, larangan, dan pengabaian terhadap keinginan anak. dengan kata lain orang tua yang mempraktikkan pola asuh profetik memiliki keseimbangan tuntutan dan respon (Waston & Rois, 2017).

Orangtua yang menerapkan *prophetic parenting* dalam implikasinya juga menerapkan perilaku yang dimiliki Rasulullah SAW kepada anak didiknya yakni beriman kepada Allah SWT, memiliki kasih sayang, lemah lembut, adil, jujur, pemaaf, bertanggungjawab, sabar, bersyukur, bijaksana (Badria et al., 2022) serta memiliki keseimbangan dalam tuntutan dan responnya (Hamidah et al., 2022). Penelitian oleh Khalid (2012) membuktikan adanya aspek-aspek dari *Prophetic parenting* merupakan faktor yang efektif dalam menentukan baik tidaknya mahasiswa di masa depan. Hal tersebut menjadi bekal mahasiswa untuk dapat menguasai lingkungannya yang meliputi perubahan di dalamnya, tujuan hidup, memiliki sikap otonomi atau tidak memiliki kegamangan dan siap bertanggungjawab atas konsekuensi dari keputusan dan pilihannya (Papalia,

Olds, & Fieldman, 2007). Orang tua yang mendampingi anak-anaknya dengan sikap yang baik, penuh kasih dan memahami kekurangannya, membuat tumbuh kembang anak terhindar dari perilaku dan sikap buruk yang terbawa hingga dewasa (Hoskins, 2014)

Selain faktor pola asuh, *self compassion* juga dapat mempengaruhi krisis seperempat abad atau *quarter life crisis* dimana variabel pola asuh dianggap memiliki peran dalam mengembangkan *self compassion* (Dakers & Gyse, 2020). *Self compassion* atau welas asih diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam memahami dan memberi kebaikan pada diri sendiri ketika berada pada situasi sulit atau mengalami kegagalan, jangan menilai diri sendiri dengan kasar dan jangan terlalu kritis terhadap diri sendiri atas kelemahan dan kesalahan (Neff, 2003). *Self compassion* adalah perilaku internalisasi yang diperoleh berdasarkan interaksi dari orangtua (Dakers & Guse, 2020) dan menjadi faktor pelindung terhadap tekanan psikologi (Marsh et al., 2018) dan berhubungan dengan *coping stress* yang baik (Fajar et al., 2021). *Self compassion* merupakan bagian dari proses kognitif berkaitan dengan mindset atau pola pikir individu (Shin & Lim, 2019). Ketika individu tidak mempunyai pola pikir positif tentang diri sendiri, maka individu akan kritis dalam mengevaluasi diri dan menimbulkan kecemasan (Muris & Otgaar, 2020).

Penelitian cognitive and parenting oleh Dogan et al., (2007) menyatakan perilaku anak muncul dari interpretasi dari perilaku orangtua dimana seiring Ketika anak-anak tumbuh, mereka menjadi tergantung pada kepribadian orangtua mereka. Bertambahnya usia, anak akan tergantung pada sifat orangtua dan

mengimitasi rutinitas mereka termasuk cara beretika, berkomunikasi, dan bersikap. Hal ini mirip dengan teori kognitif sosial Bandura yang menekankan bahwa individu harus mengalami perilaku, pikiran, dan emosi dengan mengamati perilaku orang lain. Teori tersebut juga menyatakan bahwa orang secara kognitif meniru perilaku orang lain dan kemudian menerapkan perilaku itu pada diri mereka sendiri. (Santrock, 2012)

Penelitian Rahma (2022) menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dan pola asuh demokratis. Selanjutnya pola asuh autoritatif menjadikan individu menjadi lebih hangat terhadap diri sendiri dan orang lain, hal ini akan membantu kemampuannya dalam menyesuaikan diri saat menghadapi masalah atau memengaruhi terbentuknya *self compassion* (Widiasavitri et al., 2020). Belum ada penelitian terkait *prophetic parenting* dengan *self compassion*, namun pola dalam penerapannya, pengasuhan Islam mencakup gaya pola asuh barat dan condong pada pola *asuh authoritative* dan *authoritarian* (Rusuli, 2021) yang memiliki korelasi terhadap *self compassion*.

Self compassion mengandung tiga komponen dasar yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Lebih lanjut Neff (2003) dalam teorinya mengungkapkan ketika individu memiliki *self compassion* rendah akan menyebabkan perasaan tidak menghargai diri atas kekurangan sehingga menjadi tega pada diri mereka sendiri dan munculah rasa ketidakpercayaandiri, kebingungan, serta keputusasaan. Individu dengan welas asih yang baik akan memiliki penguasaan tekanan yang baik pula. Self-compassion berpengaruh

negatif terhadap konstruksi mental seperti depresi, kecemasan, dan self-criticism, artinya semakin tinggi self-compassion seseorang maka semakin tinggi tingkat depresi, kecemasan, dan depresinya, semakin rendah self-criticismnya (Germer & Neff, 2013; Neff, 2003b).

Self compassion dapat menjadi mediator dari *harsh parenting* terhadap gejala depresi pada dewasa pada penelitian yang telah diungkapkan (Liu & Hu, 2020). Dalam studi pustaka disebutkan *self compassion* dapat dijadikan alternatif ketika mengalami dan melewati fase-fase krisis seperempat abad (*Quarter life crisis*) agar memahami bahwa krisis emosional yang mereka rasakan bisa ditangani oleh pemegang kendali kehidupan individu yakni diri mereka sendiri (Nabila, 2020).

Hasil riset lainnya memaparkan bahwasanya sebesar 27.2% aspek *self compassion* atau welas asih berperan negatif secara signifikan terhadap fase-fase krisis seperempat abad *quarter life crisis*. Efek negatifnya dipahami bahwa tingkat self-compassion yang dimiliki seseorang memungkinkan individu tersebut mengalami krisis seperempat abad. (Safitri & Paraptomojati, 2021). Didukung oleh penelitian Amalia (2021) mengatakan bahwa *self compassion* berbanding terbalik dengan *quarter life crisis*, artinya individu dengan *self compassion* atau welas asih yang rendah, maka mereka akan mendapati level *quarter life crisis* yang semakin tinggi. Penelitian lain menunjukkan *self compassion* atau welas asih pada diri bisa dijadikan salah satu alternatif dalam menurunkan tingkat kecemasan individu dan berkaitan dengan *quarter life crisis* yang rendah (Zuhriyah, 2021). Pernyataan tersebut sejalan dengan

Germer (2009) dalam Cogan et al., (2017) yang mengungkapkan bahwa *self compassion* atau welas asih pada diri adalah penerimaan diri ketika individu mengalami masa-masa sulit.

Dengan demikian, *quarter life crisis* menjadi fenomena yang relatif baru tersebar luas dalam literatur sains populer yang dikaitkan dengan generasi milenial (Cirklová, 2020). Dalam mengatasi hal ini, ada beberapa faktor yang dapat menjadi filter untuk membuat individu lebih kuat menghadapi dan mengatasi krisis di kuartal keempat kehidupan mereka. Maka dari itu, keikutsertaan penelitian ini dalam perkembangan individu melalui pengasuhan profetik dan welas asih diri diharapkan dapat dijadikan bekal atau suritauladan bagi para pendidik di zaman sekarang untuk menyiapkan generasi yang baik sehingga dapat menghadapi segala perubahan pada kehidupan, tentunya agar dapat mengatasi *quarter life crisis* di masa dewasa awal.

B. Rumusan Masalah

Peneliti menyusun rumusan masalah diantaranya yakni:

1. Apakah terdapat pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh *prophetic parenting* terhadap *self compassion* pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa?
4. Apakah *self compassion* memediasi pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa?

C. Keaslian Penelitian

Topik *quarter life crisis* telah beberapa kali diteliti, namun dengan jumlah terbatas. Demikian juga dengan *prophetic parenting* atau pola asuh profetik yang masih terbatas digunakan sebagai topik penelitian. Hal serupa juga terjadi pada penelitian tentang pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis*, pengaruh *prophetic parenting* terhadap *self compassion*, dan hubungan antara ketiganya. Sehingga penelitian ini termasuk penelitian baru sebab belum terdapat penelitian sebelumnya yang mengaitkan ketiga variabel. Penelitian ini menjadikan rujukan riset yang telah dilakukan terlebih dahulu, diantaranya yaitu penelitian “*self compassion mediates the association between harsh parenting and depressive symptoms*” oleh Liu & Hu (2020) yang menunjukkan bahwa pola asuh yang keras berhubungan positif dengan gejala depresi individu dewasa dan *self compassion* menjadi mediator yang menghubungkan *harsh parenting* dengan gejala depresi individu dewasa. Hubungan antara *harsh parenting* dan gejala depresi lebih lemah pada dewasa dengan *self compassion* lebih tinggi daripada dewasa dengan *self compassion* yang lebih rendah

Penelitian lain yang mengungkapkan bahwa *self compassion* menjadi variabel mediator dilakukan oleh Potter et al., (2014) yang berjudul *self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety* pada 211 subjek menunjukkan hasil bahwa orang tua yang suka mengkritik berkorelasi positif dengan kecemasan sosial, sedangkan orang tua yang suka mengkritik berkorelasi negatif dengan *self compassion*. Kecemasan sosial juga berkorelasi negatif dengan *self compassion*. *Self compassion* pada

hasil penelitian ini benar-benar memediasi hubungan antara *parental criticism* dan *social anxiety*, dengan memberikan bukti yang menunjukkan *parental criticism* berdampak pada kecemasan sosial melalui hubungannya dengan *self compassion* yang rendah.

Korah (2022) dalam penelitiannya *The Role of Family In The Quarter Life Crisis In Early Adulthood* dengan subjek penelitian 123 orang memperoleh hasil negatif antara keberfungsian keluarga dengan *quarter life crisis* di masa dewasa awal. Saat fungsi keluarga baik, *quarter life crisis* rendah dan sebaliknya saat fungsi keluarga buruk, *quarter life crisis* tinggi. Studi pustaka yang dilakukan Machfudh (2020) dengan judul *Islamic parenting style* sebagai solusi anak menghadapi fase *quarter life crisis* menunjukkan bahwa pola asuh Islami dapat membantu anak-anak melewati krisis selama seperempat hidup mereka ketika mereka terintegrasi dan reseptif. ajaran Islami yang senantiasa bertawakal kepada Allah SWT. Penelitian peran religiusitas terhadap *quarter life crisis* (QLC) pada mahasiswa yang dilakukan oleh Habibie (2019) menunjukkan bahwa sebesar 3,4% aspek religiusitas memiliki pengaruh negative terhadap *quarter life crisis*, hal ini bermakna bahwa individu dengan religiusitas yang tinggi, maka *quarter life crisis* berada pada tingkat yang semakin rendah.

Penelitian mengenai pola asuh *prophetic parenting* atau pola asuh Islami yang disandarkan pada Rasulullah SAW dilakukan oleh Rahmayani & Nugraha (2015) dengan judul *Prophetic parenting* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang melibatkan 102 mahasiswa menunjukkan signifikansi

hasil yang positif antara pengasuhan profetik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dilanjutkan penelitian terkait pengasuhan kenabihan (*prophetic parenting*) terhadap kecenderungan kenakalan remaja yang dilakukan oleh Mukhlisah et al., (2018) menemukan hubungan negatif antara kecenderungan kenakalan remaja dengan *prophetic parenting*. Dengan kata lain, kecenderungan kenakalan remaja semakin rendah ketika diberikan *prophetic parenting* dengan konsistensi tinggi. Kemudian penelitian hubungan *prophetic parenting* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa terhadap 376 subjek menunjukkan sebanyak 86,1% subjek atau setara dengan 324 responden mempunyai nilai tinggi pada *prophetic parenting*nya dan 278 subjek atau 74% memiliki nilai prokrastinasi dalam akademik yang sedang. Sehingga dapat dikatakan bahwa pola asuh profetik dapat dijadikan alternative dari perilaku negatif seperti menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada individu (Choirumaulida, 2021).

Gouveia et al., (2016) dalam penelitiannya *self compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting style* yang dilakukan pada 333 sample mengungkapkan bahwa semakin tingginya *self compassion* dikaitkan dengan tingkat pengasuhan yang lebih tinggi pula yakni pengasuhan *authoritative* dan tingkat pengasuhan otoriter dan permisif yang rendah. Didukung oleh penelitian Rahma (2022) yang berjudul pola asuh demokratis dan *self compassion* pada individu dewasa awal dengan 357 responden berusia 18-25 tahun menunjukkan hasil bahwa adanya keterkaitan positif yang sangat signifikan antara *self compassion* dan pola asuh demokratis pada individu

dewasa awal. Hal ini menunjukkan bahwa semakin demokratis orang tua dalam mengasuh anak, maka individu memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi selama masa dewasa awal.

Penelitian *The Relationships of self compassion and stres among emerging adults experiencing early adults crisis* oleh Amanda et al., (2021) yang melibatkan 211 dewasa awal usia 18-25 tahun menunjukkan beberapa temuan. Pertama, stres dapat dikurangi dengan meningkatkan *self-compassion* pada orang dewasa awal. Kedua, dimensi positif *self-compassion* berpotensi mengurangi stres yang terdiri dari *self-kindness*, *common humans*, dan *mindfulness*. Ketiga, dimensi negatif *self-compassion* dapat menyebabkan peningkatan stres yang terdiri dari penilaian diri, isolasi, dan over identifikasi. Didukung oleh penelitian Safitri (2021) yakni peran *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa menunjukkan signifikansi *self compassion* memainkan peran negatif sebesar 27,2% terhadap *quarter life crisis*, artinya dengan peran negatif ini seseorang dengan *self compassion* yang tinggi, maka semakin rendah kemungkinan seseorang mengalami *quarter life crisis*.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan latar belakang, maka tujuan yang dapat dirumuskan ialah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa
2. Mengetahui pengaruh *prophetic parenting* terhadap *self compassion* mahasiswa

3. Mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa
4. Mengetahui *self compassion* menjadi memediasi pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* mahasiswa

E. Manfaat Penelitian

Hasil daripada penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat bagi para orang tua, pengasuh, dan para ilmuwan yang tertarik dengan isu *quarter life crisis* dari perspektif teoritis dan praktis.

a. Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan memperkuat penelitian untuk pengembangan bidang psikologi perkembangan.

b. Manfaat Praktis

Diharapkan masyarakat umum khususnya orangtua dan wali orangtua dapat menerapkan hasil penelitian ini sebagai bahan rujukan untuk mempersiapkan individu dalam menghadapi *quarter life crisis* di dewasa awal.

F. Sistematika Pembahasan

Pembahasan penelitian dibagi menjadi 5 bagian yaitu pendahuluan, tinjauan pustaka, metode penelitian, hasil, pembahasan dan kesimpulan. Sistematika pembahasan kajian ini mengacu pada pedoman Ampel Surabaya yang disampaikan oleh UIN.

Bagian pertama adalah pengenalan latar belakang masalah penelitian. Bagian ini juga mencakup pertanyaan penelitian, keunikan penelitian, serta

tujuan dan manfaat penelitian ini. Bagian terakhir dari pendahuluan adalah pembahasan yang sistematis.

Bagian kedua adalah tinjauan literatur yang mencakup teori-teori dari variabel yang digunakan dalam penelitian. Tinjauan literatur mencakup definisi, aspek, dan elemen dari parenting profetik, kasih sayang, dan krisis usia keempat. Bagian ini juga membahas hubungan antara ketiga variabel yang tersedia, kerangka teori penelitian, dan hipotesis yang muncul.

Bagian ketiga mencakup metode penelitian, yang menjelaskan desain studi, definisi variabel, definisi aktivitas, semesta, teknik pengambilan sampel, dan contoh. Pada bagian metode penelitian dijelaskan tempat dan waktu yang digunakan dalam penelitian, alat penelitian dan analisis data.

Bab keempat meliputi hasil dan pembahasan, dimulai dengan perencanaan, pelaksanaan, dan pemaparan hasil penelitian secara rinci. Kemudian dilakukan pengujian hipotesis, meliputi pengujian hipotesis klasik sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan macro progress test PROCESS. Bagian terakhir dari bagian ini berkaitan dengan pembahasan teori saat ini dan temuan penelitian.

Bagian kelima adalah kesimpulan, termasuk pertanyaan penelitian dan hasil penelitian dari konten yang dibahas pada bagian sebelumnya. Bagian ini diakhiri dengan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya, serta untuk pihak lain yang terlibat dalam penelitian ini.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Quarter Life Crisis atau QLC dapat didefinisikan sebagai krisis emosional pada usia 18 sampai 25 tahun (Robbins & Wilner, 2001). Fenomena ini ditandai dengan keputusasaan, ketidakberdayaan, evaluasi diri negatif, perasaan tertekan dalam situasi sulit, kecemasan dan kebingungan tentang hubungan di mana hubungan interpersonal sedang dibangun atau akan dibangun (Black, 2010; Robbins & Wilner, 2001). Alexandra Robbins dan Abby Willner pertama kali mengungkap istilah *quarter life* pada tahun 2001 dengan memberikan sebutan untuk kelompok pemuda-pemudi dengan “*twenty somethings*” yang berarti seseorang yang baru saja meninggalkan kenyamanan masa remaja dan mulai memasuki kehidupan nyata, masa dewasa awal.

Fischer (2008) mengatakan *Quarter Life Crisis* adalah periode waktu di usia 20-an yang dihadapkan dengan perasaan cemas tentang masa depan, khususnya pekerjaan, kehidupan cinta, pertemanan dan lainnya. Selanjutnya Nash & Murray (2011) menganggap masa krisis perempuan final adalah krisis emosional yang melibatkan pertanyaan tentang mimpi dan harapan, hambatan dalam mengejar akademik, tantangan spiritualitas, serta kehidupan kerja dan karier. Sedangkan menurut Atwood & Scholtz (2008)

quarter life crisis adalah periode atau masa-masa terjadinya kekacauan emosi pada fase perkembangan psikologis yang muncul sebagai pergantian masa antara fase remaja (*adolescence*) ke fase dewasa (*adulthood*) dan transisi stres setiap individu.

Black (2010) mengungkapkan masa krisis seperempat abad dalam kehidupan didorong oleh teori perkembangan Erik Erikson tentang masa dewasa yang baru muncul (*emerging adult*) yang memandang tahapan setelah remaja menuju kedewasaan sebagai tahapan penting. Ketika fase dewasa awal dimulai, individu mulai merasa standar dan keyakinannya sangat berbeda dengan orang tuanya (Arnett, 2000). Hanya sedikit individu berusia 20-an yang berhasil mengatasi tantangan kedewasaan, sebaliknya banyak dari mereka bergumul dengan kebingungan sebelum mencoba menemukan solusi yang memungkinkan individu untuk terus menjalankan kehidupannya dan bahagia (Atwood & Scholtz, 2008).

Tantangan-tantangan yang dialami individu dewasa awal tidak terlepas dari pemenuhan tugas perkembangan di masa dewasa awal. R. J. Havighurst (1953) menjelaskan individu dewasa awal mempunyai tugas serta fungsi perkembangan yang sudah seharusnya dilakukan dan diselesaikan, antara lain

- a. Mulai bertindak secara bertanggung jawab sebagai warga negara

Individu dewasa bebas memilih jalan hidupnya sendiri, khususnya seputar hak dan tanggung jawabnya sebagai warga negara.

- b. Menemukan kelompok dalam kehidupan sosial yang memiliki keyakinan atau prinsip yang sama

Setiap orang memiliki moral dan nilai unik yang membedakan diri mereka dengan orang lain. Pada titik ini kelompok atau organisasi yang memiliki keyakinan yang sama dengan individu dewasa menjadi tujuan untuk bergabung di dalamnya

- c. Mencari dan mulai bekerja

Masa dewasa awal menuntut seseorang untuk dapat menghidupi dirinya sendiri melalui pekerjaan. Orang-orang dalam kisaran ini harus mampu beradaptasi dengan lingkungan tersebut.

- d. Memilih pasangan hidup

Di masa dewasa awal, orang mulai mempertimbangkan pernikahan dan memilih pasangan yang memahami perasaan dan pikiran mereka. Menurut teori psikososial Erik Erikson, tahap perkembangan sosial-emosional seperti keintiman versus isolasi terjadi pada masa dewasa awal. Ketika seseorang mengembangkan ikatan intim dengan pasangannya, keintiman muncul. Namun, ketika seseorang tidak mencapai keintiman, seseorang menjadi sulit atau bahkan mustahil baginya untuk menjalin hubungan dekat dengan siapa pun.

- e. Menghabiskan waktu bersama suami atau istri

Pada periode dewasa awal, orang mulai mengubah keyakinan, keinginan, dan minat menyesuaikan dengan pasangannya.

f. Mulai mementingkan kehidupan keluarga

Kebutuhan atau minat utama dalam situasi ini adalah keluarga, sehingga individu pada masa ini mulai mengabaikan prefensi atau kepentingan pribadi.

g. Kesamaan cara dan paham dalam mendidik anak

Orang yang berbagi rumah dengan pasangannya harus membuat keputusan tentang bagaimana membesarkan anak-anak mereka. Hal ini perlu dilakukan guna mengantisipasi kebingungan pada anak karena harus mengikuti dan meniru jejak orang tuanya.

h. Menjaga kehidupan rumah tangga

Pasangan harus mengatur rumah tangga secara terbuka dan jujur untuk menghindari pertengkaran dan masalah dalam rumah tangga,

2. Aspek-aspek Quarter Life Crisis

Robbins & Wilner (2001) menyatakan aspek-aspek *quarter life crisis* antara lain:

a) Kebimbangan dalam menetapkan pilihan atau keputusan

Meningkatnya pilihan hidup menciptakan ketakutan yang meningkatkan keraguan dalam memutuskan pilihan yang harus diambil tentang masa depan mereka. Ketakutan pengambilan keputusan dipengaruhi oleh kurangnya pengalaman sebelumnya.

b) Putus asa

Individu yang menganggap diri buruk dan usahanya sia-sia ketika menghadapi kegagalan menunjukkan keputusasaan dan menjadi tanda individu mengalami *quarter life crisis*.

c) Evaluasi diri negatif

Kecemasan yang tumbuh, kegagalan, kesalahan dalam keputusan yang penting dan masalah identitas diri membuat orang depresi karena terjadi secara tidak terduga. Individu mulai mempertanyakan diri dan kemampuannya ketika menghadapi tantangan ini, serta menganggap dirinya adalah satu-satunya yang berada di situasi sulit ini. Padahal banyak teman sebayanya yang mengalami hal serupa.

d) Terjebak dalam situasi yang sulit

Lingkungan di mana individu berada adalah tempat yang memiliki dampak besar terhadap cara berpikir dan bertindak. Tidak jarang orang menemukan diri mereka dalam situasi yang sulit, membuat keputusan, tetapi juga tidak bisa menyerah pada keputusan lain.

e) Perasaan cemas

Bertambahnya usia dan tugas perkembangan membuat individu khawatir jika tidak membuahkan hasil yang memuaskan. Kondisi ini

membuat mereka akan selalu merasa tidak nyaman dan cemas karena kekhawatiran terhadap kegagalan yang mereka rasakan.

f) Tertekan

Beberapa orang merasa bahwa selalu ada masalah dalam hidupnya. Ia merasa ditekan dalam banyak hal untuk dilakukan secara efektif. Secara khusus, opini publik tentang mahasiswa menuntut agar mereka mencapai tuntutan masyarakat atau berbuat lebih baik.

g) Khawatir dengan hubungan interpersonal

Hal yang dapat membuat khawatir seseorang saat ini salah satunya berkaitan dengan hubungannya dengan teman, lawan jenis, dan keluarganya. Individu merasa dirinya bisakah untuk menyeimbangkan hubungan mereka dengan pasangan, keluarga, teman, dan karir.

3. Faktor yang mempengaruhi *quarter life crisis*

Quarter life crisis itu tidak hanya terjadi tetapi juga dipengaruhi oleh banyak faktor internal dan eksternal. (Arnett, 2000; Robbins & Wilner, 2001; Atwood & Scholtz, 2008; Kins et al., 2009; Baumert et al., 2017):

a) Faktor Internal *Quarter Life Crisis*

Hal ini disebabkan individu berada di usia *emerging adulthood* yang berkontribusi pada perkembangan *quarter life crisis*.

- 1) Eksplorasi identitas. Pencarian identitas diri terkadang membuat individu merasa bimbang dan takut, sebab identitas diri

meningkatkan kesadaran akan pilihan hidup. Hal ini membuat individu rentan terhadap krisis seperempat kehidupan.

- 2) Ketidakstabilan yang dialami individu dalam fase perkembangan dewasa (*instability*). Perubahan ini ini dikarenakan banyak hal termasuk fokus pada tantangan akademik dan pemenuhan tugas perkembangan dewasa awal.
- 3) *Being self-focused*. Individu mulai mengupayakan kemandirian dengan belajar membuat dan bertanggung jawab atas pilihannya sendiri, hingga membangun fondasi kedewasaan.
- 4) *Feeling in between*. Tahap dimana individu mulai meninggalkan masa remaja dan memulai masa dewasa. Selain itu, ia harus telah memenuhi tugas perkembangan sebagai remaja untuk memenuhi syarat menjadi dewasa dan mulai menjalankan tugas perkembangan baru sebagai dewasa awal.
- 5) *The age of possibilities*, fase ini penuh pengharapan untuk masa depan. Ketika realita tidak sesuai dengan harapan, ada kekhawatiran bahwa harapan dan impian tidak akan terwujud.
- 6) *Self compassion*, ketika individu tidak memiliki sikap mengasihi dirinya saat mengalami keterpurukan dan kegagalan dengan mengkritik dan memandang buruk dirinya sendiri memicu tingkat *quarter life crisis*

- 7) Kepribadian atau karakter individu, merupakan faktor predisposisi seseorang dalam menghadapi krisis, dimana pola karakteristik perilaku seseorang dapat diartikan dalam pengertian yang luas meliputi pikiran, perasaan dan motivasi.

b) Faktor Eksternal *Quarter Life Crisis*

Faktor risiko *quarter life crisis* yang berasal dari luar individu adalah:

- 1) Keluarga, Teman, dan Percintaan

Parenting memiliki pengaruh pada masa-masa krisis seperempat abad yang dialami seseorang. Ditambah masalah yang timbul dalam keluarga, tuntutan keluarga, dan perasaan untuk hidup mandiri meski belum mencukupi secara keuangan atau finansial. Kemudian, saat berteman, tanyakan kepada orang-orang bagaimana menemukan teman sejati yang juga bisa menjadi karakter mereka sendiri. Pada tahap ini individu juga mulai mempertanyakan kesiapan untuk membangun cinta dan melanjutkan pernikahan.

- 2) Tantangan Akademik

Dalam perjalanan akademiknya, individu kerap merasa tidak sejalan dengan minatnya hingga ragu terhadap pendidikan yang sedang ditempuh apakah dapat mendukung karir masa depan mereka.

3) Kehidupan karir dan finansial

Beberapa orang merasa universitas tidak cukup untuk mempersiapkan seseorang untuk kehidupan karirnya. Perubahan lingkungan memaksa individu untuk beradaptasi. Selain itu masalah finansial kerap kali membuat orang mengalami stres hingga melakukan segala cara untuk memenuhi kebutuhan finansialnya.

B. *Prophetic Parenting*

1. Pengertian *Prophetic Parenting*

Dalam KBBI atau Kamus Besar Bahasa Indonesia, *Prophetic* atau profetik memiliki arti berkenaan dengan kenabian. Dalam konteks Islam yang dimaksud Nabi di sini yakni Rasulullah SAW. Suwaid (2010) memperkenalkan istilah *prophetic parenting* dari kitabnya *Manhaj at Tarbiyyah Lith Thif* yakni pola asuh orangtua atau pengasuhan yang berbasis Islami yang merujuk pada ajaran Nabi Muhammad SAW yang berpedoman Al-Qur'an, maka kepribadian anak dibentuk sejak lahir hingga dewasa dengan dilakukan secara bertahap hingga anak dapat menjaga hukum Allah untuk dirinya sendiri.

Mukhlisah et al., (2018) menjelaskan *prophetic parenting* mengandung nilai-nilai yang bersumber dari pendidikan Islam terhadap anak yang memperhatikan kepribadian, pendidikan akhlak, pertumbuhan sosial, serta perilaku anak. Tak hanya itu pola asuh profetik mencakup

keseluruhan prinsip yang terdapat pada pola asuh barat, seperti kemandirian, kreativitas, toleransi, serta pengembangan bakat.

Sudut pandang Psikologi Islami menjelaskan wujud pola asuh kenabian yaitu orangtua tidak terlalu banyak memberikan kebebasan yang hal ini dapat berpengaruh buruk pada tumbuh kembang anak. Selain itu, jangan terlalu menekan, jangan banyak memberi larangan, perintah, teguran, atau mengabaikan keinginan anak. Ini memperkuat perilaku buruk anak dan memicu gangguan psikologis (Waston & Rois, 2017). Pola asuh profetik memiliki kemiripan pada pola asuh demokratis dan otoriter Baumrind, dimana gaya demokratis dapat diterapkan pada masalah-masalah yang tidak bersifat fundamental. Sedangkan gaya otoriter diterapkan pada hal-hal yang sifatnya mendasar, terutama yang berkaitan dengan kewajiban kepada Allah SWT (Rusuli, 2021).

Meskipun terdapat kesamaan, namun pola asuh profetik memiliki keunggulan tersendiri yaitu tahapan pola asuh terbagi menjadi empat kelompok usia antara lain (Hairina, 2016):

1) Usia 0-6 tahun

Anak berada pada *golden age* pada usia ini, dimana pertumbuhan dan perkembangan anak berkembang dan bertumbuh secara pesat. Rasulullah SAW mengajarkan dan berpesan kepada orang tua agar bersikap lemah lembut, menyayangi, mencintai, memanjakan anak dengan kasih sayang tanpa batas dan membangun kelekatan.

2) Usia 7-14 tahun

Orang tua mulai mendisiplinkan anak dengan mengajari shalat dan membiasakan untuk berdoa pada usia ini. Ketika anak berusia 10 tahun tidak mau shalat, orang tua berhak memukul anaknya namun dalam konteks lisan.

3) Usia 15 sampai 21 tahun

Orang tua mulai mengalihkan sikap disiplin dengan berdiskusi dan menjadi sahabat pada usia ini. Orangtua harus mendidik anak dengan terlibat dalam percakapan yang ramah, mengajak anak-anak untuk membahas permasalahan dan mulai memberikan tugas-tugas tertentu di rumah satu per satu.

4) Usia 21 tahun ke atas

Orang tua dapat membebaskan anaknya untuk belajar menghadapi kesulitan hidup, namun tetap memantau perkembangan anak serta menasihati dan memperingatkan bila anak melakukan kesalahan.

Mussen (1994) mengatakan penerapan pola asuh harus memperhatikan konteks lingkungan tempat keluarga tersebut tinggal seperti budaya setempat, status sosial ekonomi, agama, dan pendidikan orangtua. Secara ekologis dalam Teori Ekologi Brofenbenner, pola asuh orangtua berlangsung dalam sistem lingkungan terdekat anak (mikrosistem) dimana sistem ini berada di bawah pengaruh sistem lingkungan yang lebih besar (makrosistem) yaitu kepercayaan atau budaya setempat. Indonesia merupakan negara dengan kepercayaan

mayoritas Islam. Studi pada Amerika menyatakan bahwa pengaruh terpenting dalam kehidupan adalah agama (Miller & Thoresen, 2004).

2. Aspek-aspek *prophetic parenting*

Suwaid (2010) menjelaskan bahwa dalam pola asuh profetik terdapat beberapa aspek ada beberapa aspek pengasuhan yaitu:

a) Memberikan teladan atau contoh yang baik

Orang tua terutama ibu berperan sebagai guru pertama bagi anak, dan anak merupakan cerminan dari perilaku orang tua. Oleh karena itu, perkembangan kepribadian dan keterampilan anak sangat dipengaruhi oleh role model yang positif. Jika orang tua memberikan contoh kepada anak tentang perilaku yang baik, anak dapat belajar membedakan antara tindakan yang benar dan salah saat mereka tumbuh dewasa.

Rasulullah melarang orang tua terlalu banyak mengkritik dan menunjukkan kesalahan anaknya. Karena secara tidak langsung, orang tua yang mengkritik anaknya juga mengkritik dirinya sendiri dan anak menirunya. Shyamsuddin al-Inbabi dalam Suwaid (2010) pada risalahnya yang berjudul *Riyadhatu ash-Shibyan wa talimuhum wa tadibuhum* yang menjelaskan bahwasanya orang tua tidak diperkenankan terlalu banyak mengkritik anak sebab dapat membuat mereka memandang rendah segala cemooh dan berbuat sebagaimana peri tercela tersebut.

Rasulullah juga menganjurkan para orang tua untuk memberikan contoh yang baik bagi anaknya dengan berperilaku baik dan jujur. Imam Ahmad meriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., Rasulullah SAW bersabda

“Barang siapa yang mengatakan kepada seorang anak kecil, ‘Kemarilah aku beri sesuatu’ Namun dia tidak memberinya, maka itu adalah suatu kedustaan.”

b) Memberikan pengarahan di waktu yang tepat

Rasulullah SAW selalu memilih momen yang sesuai untuk mengarahkan perilaku, membentuk pemikiran, dan untuk menanamkan kualitas moral yang baik pada anak-anak. Ada tiga poin utama untuk membimbing anak. yaitu saat bepergian, saat makan, dan saat anak sakit. Orang tua harus menyadari bahwa waktu sangat mempengaruhi seberapa baik pengarahan diikuti. Kesuksesan anak bergantung pada cara cara orang tua memilih momen yang tepat dan membimbing hati anak untuk menerima pengarahan yang diberikan.

c) Bersikap adil dan tidak membandingkan

Persaingan antar saudara kandung dan kenakalan remaja terjadi akibat sikap orang tua yang berbeda (Utami et al., 2017). Dengan cara ini, orang tua yang berlaku adil dapat membantu anak memiliki rasa berharga pada dirinya, diberi kasih sayang tanpa dibedakan dan merasa aman. Hal ini sebagai hasilnya individu dapat menerima diri, mengembangkan potensi dan membangun koneksi yang baik dengan orang lain.

Berdasarkan hadits yang diriwayatkan oleh an-Numan bin Basir radiallahu anhu, Rasulullah *sallallahu alayhi wa sallam* bersabda:

"Berlaku adillah terhadap anak-anak kalian dalam pemberian seperti kalian suka apabila mereka berlaku adil terhadap kalian dalam hal berbakti dan kelembutan."

d) Menjunjung tinggi hak anak

Menjunjung tinggi hak dan mendengarkan anak dapat meningkatkan emosi positif dan membantu anak menyadari bahwa hidup adalah tentang memberi dan menerima. Rasulullah SAW berpesan kepada orang tua untuk tidak pernah bersikap angkuh, merendahkan dan mengkritik anak, serta selalu menerima kebenaran dari anak. Sebagaimana diriwayatkan oleh Ibu Asakir dan ad-Daylami dari Ibnu Mas'ud r.a:

"Ajarilah aku beberapa kalimat yang bersifat universal dan bermanfaat." Rasulullah menjawab, "Beribadalah kepada Allah dan jangan engkau sekutukan Dia dengan sesuatu apa pun. Selalu berpeganglah dengan Al-Quran dalam kondisi apapun. Terimalah kebenaran siapa pun yang membawanya, baik masih anak-anak atau sudah dewasa, walaupun kamu benci dan jauh. Tolaklah kebatilan dari siapa pun yang membawanya, baik masih anak-anak atau sudah dewasa, walaupun kamu cintai dan dekat."

e) Mendoakan anak

Melalui doa, cinta orang tua akan tumbuh lebih kuat dan menjadi lebih taat kepada Allah SWT. Hal ini berpengaruh pada masa depan anak sebagaimana dijelaskan hadits yang diriwayatkan oleh Al-Hakim dalam kitab "Mustadrak". Abu Hamza bin Abdillah berkata:

"Aku bertanya kepada Abu Ubaidah bin Mas'ud, "Apa yang engkau ingat dari Rasulullah Saw?" Dia menjawab, "Aku ingat bahwa beliau menggendongku ketika aku berumur lima atau enam tahun, kemudian

beliau mendudukkanku di pangkuan beliau, mengusap kepalaku dan mendoakan keberkahan bagiku serta anak cucuku.”

- f) Mengajarkan ketaatan dan Ikut serta membantu anak untuk berbakti

Kebiasaan orang tua seorang anak sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak agar selalu taat dan menjalankan perintah Allah. Selain itu, orang tua harus memberikan lingkungan yang nyaman agar dapat menginspirasi dan memberikan kesempatan terbaik kepada anak untuk sukses di masa depan. Rasulullah SAW bersabda yang diriwayatkan Abu Hurairah r.a dalam at-Sabrani:

“Bantulah anak-anak kalian untuk berbakti. Barang siapa yang menghendaki, dia dapat mengeluarkan sifat durhaka dari anaknya.”

C. Self Compassion

1. Pengertian Self Compassion

Konsep *self compassion* berasal dari ajaran buddhis tentang bagaimana berbelas kasih dan memperhatikan diri sendiri dalam keadaan sulit. Hal ini kemudian dikonstruksikan oleh Kristin Neff (2003) sebagai perintis konsep *self compassion* yang memberikan definisi sebagai kemampuan individu untuk bersikap terbuka dan Tersentuh oleh penderitaannya sendiri, ia tidak menghindar darinya, dan mengembangkan keinginan untuk meringankan penderitaan dan menyembuhkan diri sendiri dengan kebaikan, mampu memberikan kehangatan untuk diri sendiri tanpa meremehkan rasa sakit atau terlibat dalam kritik diri. Lebih lanjut *Self compassion* merupakan pemahaman terhadap situasi dimana semua individu mempunyai kelemahan, kekurangan dan ketidaksempurnaan serta

kemampuan dalam menyampaikan pemahaman tersebut kepada orang lain saat melalui masa kegagalan dan atau melakukan suatu kesalahan (Neff & Gerner, 2017).

Werner et al., (2012) menjelaskan *self compassion* adalah kemampuan untuk memberikan kehangatan pada diri sendiri daripada meremehkan rasa sakit atau memberikan *self criticism* ketika mengalami penderitaan, kegagalan atau kekurangan individu. Terry & Leary (2011) menyatakan seseorang dengan kasih sayang yang tinggi lebih memperhatikan diri mereka sendiri, yang meningkatkan pengaturan diri mereka dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental individu. Lebih lanjut *self compassion* dikaitkan dengan banyak hal positif, termasuk kesejahteraan emosional dan fisik (Bluth & Banton, 2015; Hall et al., 2013), *adaptive coping* (Allen & Leary, 2010; Neff et al., 2005), ketahanan (Neff & McGehee, 2010) dan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah (Marsh et al., 2018)

2. Komponen Self Compassion

Neff (2003; 2011; 2017) menjelaskan bahwa *self compassion* terdiri dari tiga komponen utama yang tumpang tindih dan saling berinteraksi yaitu:

a) *Self kindness versus self judgement*

Self kindness adalah kecenderungan untuk peduli dan memahami diri sendiri dengan menerima kenyataan bahwa manusia itu tidak sempurna. *Self kindness* dapat menyembuhkan dari kesedihan dengan

memberikan kehangatan, empati dan simpati dari dirinya untuk dirinya sendiri.

Self kindness atau kebaikan diri adalah kebalikan dari penilaian diri sendiri (*self judgement*), yang berarti mengkritik diri sendiri dengan keras saat Anda gagal (K. D. Neff, 2020). Penilaian diri batin memaksa seseorang untuk dengan tenang percaya bahwa hanya ada pecundang dan mereka yang memiliki kekurangan. Dengan demikian, komponen penting dari kebaikan diri akan mengurangi penghukuman diri.

b) *Feelings of Common humanity versus isolation*

Rasa kemanusiaan menjadi pusat belas kasihan diri yang melibatkan pengakuan bahwa kegagalan dialami oleh setiap orang, membuat kesalahan, dan ketidakmampuan dalam beberapa aspek. *Self compassion* memandang hal tersebut sebagai kewajaran yang ada di kehidupan sebab setiap manusia memiliki sisi lemah di samping sisi kuat.

Isolation menjadi aspek yang berlawanan dengan *common humanity*, hal ini terlihat pada individu yang tidak menerima kelemahan dalam dirinya, masa-masa sulit yang dialami dan menganggap kegagalan sebagai hal yang tidak wajar. Ketika individu mengembangkan hal tersebut, ia akan merasa terisolasi.

c) *Mindfulness versus over identification*

Mindfulness mencakup kesadaran akan pengalaman yang sedang dirasakan sehingga individu tidak mengabaikan atau menghindari aspek

yang tidak menyenangkan dari diri sendiri. *Mindfulness* membuat individu untuk ikut dalam alur cerita dari rasa sakitnya sendiri atau sebuah proses yang disebut “*over identification.*”

Mindfulness berlawanan dengan aspek *over identification*. Ketika individu terjebak pada identifikasi diri yang berlebihan, individu cenderung melebih-lebihkan dan secara obsesif terpaku pada pikiran serta emosi negatif yang relevan dengan diri sendiri, sehingga dapat menimbulkan kecemasan dan depresi. Artinya individu tidak dapat melihat diri mereka sendiri atau kesulitan yang dialami dengan jelas.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi *self compassion*

Neff (2003; 2011; 2017) menunjukkan bahwa *self compassion* dipengaruhi oleh berbagai faktor.

a) *Gender*

Gender berperan dalam tingkat *self compassion* yang dimiliki individu, dimana riset menunjukkan bahwa wanita memiliki tingkatan *self compassion* lebih rendah daripada pria yang ditunjukkan dengan tingkat kritis terhadap diri sendiri yang tinggi, lebih sering mencerminkan aspek negatif, dan *self talk* negatif pada dirinya sendiri daripada pria (Neff, 2011).

b) *Culture*

Studi yang dilakukan oleh Neff (2008) yang membahas tentang budaya dalam *self compassion* menemukan bahwa budaya dapat mempengaruhi kapasitas *self compassion* yang dimiliki individu. pada

masyarakat barat menempatkan nilai yang lebih tinggi pada individualisme, kepuasan keinginan pribadi dan keunikan moral atau kehidupan seseorang. Sementara orang Asia memiliki budaya kolektivis yang saling bergantung dan menekankan hubungan interpersonal, kehidupan terhadap orang lain, dan perilaku sosial.

c) *Age*

Usia berkaitan dengan tahap perkembangan individu yang memiliki signifikansi pada tingkat *self compassion*. (Neff, 2011). Literatur perkembangan memberikan dasar yang kuat terkait perbedaan usia dalam belas kasih diri. Individu ketika masa remaja memiliki tahap kehidupan yang berkaitan dengan *self compassion* rendah dibanding dewasa. Hal ini disebabkan oleh perkembangan kognitif, kemampuan introspeksi diri, keterampilan introspeksi diri, metakognitif, dan pengambilan keputusan pada perspektif sosial (Keating, 2013)

d) Kecerdasan emosional

Neff (2011) dalam penelitiannya menemukan bahwa *self compassion* berhubungan dengan kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan untuk memantau emosi seseorang serta menggunakan informasi untuk mengintegrasikan pikiran dan tindakan.

e) Kepribadian

Neff & Gerner (2017) pada penelitiannya yang mengukur kepribadian terhadap *self compassion* melalui NEO-FFI memberikan hasil bahwa *neuroticism* memiliki korelasi negatif dengan *self*

compassion. Sementara empat tipe kepribadian lainnya seperti *openness*, *agreeableness*, *extraversion*, dan *conscientiousness* berkorelasi positif.

f) Lingkungan keluarga

Tingkatan atau level *self compassion* yang dipunyai seseorang dipengaruhi oleh metode pengasuhan orang tua. Anak akan mengembangkan *self compassion* yang baik jika orang tua memberlakukan pola asuh yang lembut, hangat, dan pengertian. Sebaliknya, anak yang sering mengalami kritik dari orang tua ketika gagal atau menderita cenderung memiliki tingkat *self compassion* yang rendah saat dewasa. Neff & McGehee (2010) lebih lanjut menyatakan pengalaman keluarga memiliki dampak yang signifikan. Dewasa muda dari keluarga yang memiliki kedekatan dan harmonis menunjukkan tingkat *self compassion* yang lebih tinggi daripada dewasa dari keluarga yang egois, penuh konflik dan tekanan.

Orang yang berada di bawah tekanan orang lain cenderung lebih gelisah dan kritis terhadap diri sendiri, sedangkan orang yang mendapat lebih banyak dukungan dari orang lain cenderung lebih pengertian dan percaya diri. (Gilbert & Procter, 2006; Neff & McGehee, 2010).

D. Hubungan *Prophetic Parenting*, *Self Compassion* dan *Quarter Life Crisis*

1. Pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis*

Mussen (1994) menyatakan penerapan pola asuh harus memperhatikan konteks lingkungan tinggal keluarga. Dalam Teori Ekologi

yang dicetuskan Urie Bronfenbrenner menjelaskan bahwa perkembangan adalah cerminan dari pengaruh sejumlah sistem lingkungan. *Microsystem* adalah sistem lingkungan pertama (keluarga) yang berinteraksi langsung dalam perkembangan masa hidup individu. *macrosystem* adalah budaya tempat individu hidup yang mengacu pada keyakinan, pola perilaku, dan semua akibat dari sekelompok manusia yang ditransmisikan secara generasi. Oleh karena itu, pola asuh yang ditambah dengan penyesuaian budaya setempat memiliki dampak pada kehidupan individu. Hoskins (2014), praktik pengasuhan akan terus berdampak pada perilaku anak sepanjang masa dewasa.

Praktik pengasuhan anak tidak dapat dipisahkan dari prinsip-prinsip agama Islam sebagaimana Indonesia merupakan negara dengan penduduk muslim terbanyak (Darajat, 1986). Metode pengasuhan yang digunakan pada anak akan dipengaruhi oleh keyakinan agama orang tua. Pola asuh Islami menanamkan nilai-nilai yang mengajarkan anak untuk selalu bertawakal kepada Allah SWT, sehingga pola asuh Islami dapat membantu anak dalam menghadapi *Quarter-life Crisis* (Machfudh, 2020). Lebih lanjut, pola asuh profetik disandarkan pada perilaku dan ajaran Rasulullah SAW dalam mendidik anak (Suwaid, 2010). Praktik pola asuh profetik memperhatikan dan membentuk perilaku, perkembangan emosi dan moral yang terbawa hingga dewasa (Mukhlisah, Yasser, & Zainuddin, 2018). Hal ini mengacu pada kesinambungan fungsi keluarga dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Apabila fungsi keluarga baik, *quarter life crisis* akan

rendah, namun apabila fungsi keluarga buruk, *quarter life crisis* akan tinggi (Korah, 2022).

2. Pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis*

Studi terkait *quarter life crisis* di kalangan mahasiswa menunjukkan *self compassion* memiliki pengaruh negatif yang cukup besar (Safitri, 2021). Peran negatif ini dipahami bahwa individu cenderung sedikit mengalami krisis seperempat kehidupan jika mereka memiliki tingkat welas asih yang lebih tinggi. Adapun tiga komponen dasar membentuk welas asih diri yakni *self kindness*, *common hummanity*, dan *mindfulness*. Pada komponen *self kindness*, orang dapat menunjukkan kasih sayang melalui pemahaman akan nilai merawat dan memberikan yang terbaik untuk diri sendiri. Selain itu, ketika orang gagal, mereka dapat menerima dan memaafkan diri mereka sendiri sebab setiap manusia memiliki kekurangan dan tidak ada yang sempurna.

Self-compassion membantu orang menjadi lebih sadar diri, memahami keterbatasan mereka sendiri, dan mampu mengenali kesalahan mereka sendiri. Komponen *common hummanity* menunjukkan bahwa kekurangan, kelemahan, dan kegagalan merupakan ujian yang dikirim oleh Allah SWT untuk menguji semua orang. Individu memiliki kecenderungan untuk memikirkan banyak hal sekaligus dan mengalami emosi yang kuat ketika mereka berada dalam kesulitan, sehingga individu yang mempraktikkan *mindfulness* memberi diri dan pikiran mereka lebih banyak perhatian. Berada dalam keadaan *mindfulness* memungkinkan seseorang

untuk melihat hal-hal dengan jelas dan menerima kejadian saat ini dengan emosi yang tepat tanpa terlalu terlibat secara emosional.

Penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* dikaitkan dengan banyak hal positif, termasuk kesejahteraan emosional dan fisik (Bluth & Banton, 2015; Hall et al., 2013), *adaptive coping* (Allen & Leary, 2010; Neff et al., 2005), ketahanan (K. D. Neff & McGehee, 2010) dan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah (Marsh et al., 2018) Selanjutnya dalam studi pustaka yang dilakukan oleh Nabila (2020) dikatakan bahwa *Self-compassion* dapat menjadi solusi krisis dalam seperempat kehidupan sehingga individu menyadari bahwa mereka dapat melewati krisis emosional dengan sendirinya karena mereka mengendalikan rencana hidupnya sendiri

3. Pengaruh *prophetic parenting* terhadap *self compassion*

Pola asuh orang tua dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *self compassion* (Neff & McGehee, 2010). Orang tua yang memberikan pengasuhan profetik dalam implikasinya juga menerapkan perilaku yang dimiliki Rasulullah SAW kepada anak didiknya yakni beriman kepada Allah SWT, memberikan kasih sayang, lemah lembut, adil, jujur, pemaaf, bertanggungjawab, sabar, bersyukur, dan bijaksana (Badria et al., 2022). Penelitian *cognitive and parenting* oleh Dogan et al., (2007) menyatakan perilaku anak muncul dari interpretasi dari perilaku orangtua dengan mencontoh kebiasaannya seperti cara bersikap, beretika, dan berkomunikasi. Hal ini sebagaimana Teori Kognitif Sosial Bandura

yang menekankan bahwa individu belajar mengenai perilaku, pemikiran, dan perasaan melalui apa yang dilihat dari orang lain. Menurut gagasan ini, individu secara kognitif meniru perilaku orang lain yang disimpan dalam memorinya sebelum menerapkannya untuk diri mereka sendiri (Santrock, 2012).

Ketika orangtua memberikan anak sikap lembut, menerima kekurangan anak, dan mencontohkan untuk menerima kekurangan anak berakibat pada *self compassion* yang dimiliki anak (Dakers & Guse, 2020). Orang tua yang memberikan kehangatan dan kedekatan pada anak menentukan tinggi rendahnya tingkat *self compassion*, sementara individu dengan orang tua yang bersikap dingin dan kritik menghasilkan anak-anak yang memiliki rasa sayang diri yang kurang. Selanjutnya tingkat *self compassion* yang rendah berkaitan dengan penolakan dan orang tua yang *over protection* (Pepping et al., 2015).

4. Pengaruh *prophetic parenting* dan *self compassion* terhadap *quarter life crisis*

Prophetic parenting merupakan pola asuh yang berasal dari perilaku dan ajaran Rasulullah SAW. Pola asuh orang tua pada anak menurut Mussen (1994) dipengaruhi oleh faktor lingkungan keluarga itu tinggal. Indonesia merupakan negara Islam dimana nilai-nilai agama Islam memiliki peran penting dalam pengasuhan anak. Orangtua yang menggunakan *prophetic parenting* tidak memberikan kebebasan berlebihan, tidak terlalu menekan, tidak mengkririk, serta memiliki keseimbangan dalam tuntutan dan

responnya. (Waston & Rois, 2017) Orang tua juga akan mendampingi anak-anaknya dengan sikap yang baik, penuh kasih dan memahami kekurangannya, sehingga tumbuh kembang anak akan mencegah perilaku dan sikap buruk yang terbawa hingga dewasa (Hoskins, 2014)

Ketika dalam pengasuhan anak diberikan sikap lemah lembut, menerima kekurangan anak, memberikan suri teladan yang baik, hingga mencontohkan untuk menerima kekurangan anak, hal ini memengaruhi *self compassion* yang dimiliki anak dan selanjutnya memengaruhi *quarter life crisis* yang dialami ketika dewasa. Marsh et al., (2018) menyatakan bahwa pola asuh orang tua secara tidak langsung menumbuhkan *self compassion* dan menjadi faktor pelindung terhadap tekanan psikologi. *Self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* adalah tiga komponen yang membentuk *self compassion* yang merupakan bagian dari proses kognitif berkaitan dengan pola pikir individu (Shin & Lim, 2019). Dalam hal ini orang tua berpengaruh pada penanaman pola pikir anak. Ketika individu tidak memiliki pola pikir positif terhadap diri sendiri, maka individu akan kritis dalam menilai diri dan menimbulkan kecemasan. Penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* dikaitkan dengan banyak hal positif, termasuk kesejahteraan emosional dan fisik (Bluth & Banton, 2015; Hall et al., 2013), *adaptive coping* (Allen & Leary, 2010; Neff et al., 2005), ketahanan (K. D. Neff & McGehee, 2010) dan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah (Marsh et al., 2018) yang nantinya akan berdampak pada tingginya *quarter life crisis* yang dialami

E. Kerangka Teoritik

Mahasiswa menurut Arnett (2000) merupakan individu yang mengalami tekanan dari banyaknya perubahan pada tahap *emerging adulthood*. Mahasiswa pada masa ini tidak hanya memiliki tekanan akademis, namun juga dihadapkan dengan tugas perkembangan yang berada di dewasa awal. Namun ketika mahasiswa tidak mampu menghadapi tekanan dan perubahan dalam struktur kehidupannya dapat mengalami emosi negatif bahkan depresi (Santrock, 2018) yang biasa disebut krisis emosional. Krisis emosional ini dikenal dengan istilah *quarter life* krisis, sebuah kondisi atas respon negatif individu terhadap ketidakmampuan dalam mengatasi tantangan dan transformasi yang datang dengan menjadi dewasa. *Quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa bermacam-macam penyebabnya antara lain tekanan akademis, finansial, hubungan interpersonal, harus mampu membuat keputusan besar, *self identity*, perubahan situasi yang tidak sesuai dengan keinginannya dan tuntutan dari orang tua terhadap masa depannya (Arnett & Jensen, 2004). Hal ini membuat mahasiswa dilanda kebingungan, prokrastinasi, frustrasi, cemas, menyakiti diri sendiri, bahkan bunuh diri (Schwartz, 2016)

Berdasarkan *Blank Slate Theory* (teori tabularasa) yang menggunakan pendekatan *developmental human theory* (perkembangan manusia) menyebutkan bahwa dilahirkan bersih, sehingga lingkungan dan pengalamannya yang akan menentukan bagaimana individu berkembang. Dalam teori perkembangan manusia, manusia sepenuhnya bergantung pada pengalaman-pengalaman yang akan mengisi hati dan pemikirannya sejak lahir.

Hal ini menyiratkan bahwa lingkungan keluarga khususnya orang tua memainkan peran penting dalam bagaimana anak-anak mereka tumbuh. Didukung oleh Hurlock (1999) bahwa orang tua adalah orang dewasa yang membawa anak hingga perkembangannya menuju dewasa. Dengan kata lain, apa yang dilakukan anak ketika dewasa adalah hasil dari pola asuh orang tua. Disebutkan Kins et al., (2009) bahwa *parenting* merupakan faktor eksternal hal-hal yang menyebabkan krisis seperempat abad atau *quarter life crisis*.

Teori Ekologi Urie Bronfenbrenner mengatakan pola asuh orang tua berperan sebagai sistem lingkungan terdekat anak (mikrosistem) yang dipengaruhi oleh sistem lingkungan yang lebih besar atau budaya (makrosistem). Budaya dalam hal ini mengacu pada kepercayaan, di mana Indonesia yang memiliki penduduk dengan mayoritas beragama Islam. Penelitian yang dilakukan di Amerika memberikan hasil bahwa agama memiliki dampak terbesar pada kehidupan manusia (Miller & Thoresen, 2004). Oleh sebab itu lingkungan tempat tinggal keluarga menjadi hal yang harus dipertimbangkan saat menerapkan metode pengasuhan (Mussen, 1994). Islam memiliki pola pengasuhan yang tercermin dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagaimana tercantum di dalam Al Qur'an dan sunnah. Pola asuh profetik atau mengasuh anak mengikuti ajaran dan tuntunan Rasulullah SAW adalah istilah yang digunakan untuk pendekatan parenting dalam Islami ini.

Dalam sudut pandang psikologi Islam, pola asuh profetik melibatkan orang tua yang tidak memberikan kebebasan terlalu banyak kepada anak, tidak terlalu memberikan tekanan, larangan, dan pengabaian terhadap keinginan

anak. dengan kata lain orang tua yang mempraktikkan pola asuh profetik memiliki keseimbangan tuntutan dan respon (Waston & Rois, 2017). Tumbuh kembang anak akan terhindar dari perbuatan tercela atau perilaku yang tidak diharapkan jika orang tua mampu menerapkan pola asuh profetik yang memberikan pendampingan dengan lembut, hangat, dan memahami ketidaksempurnaan anak (Choirumaulida, 2021) yang akan terus berdampak pada perilaku anak sepanjang masa dewasa Hoskins (2014).

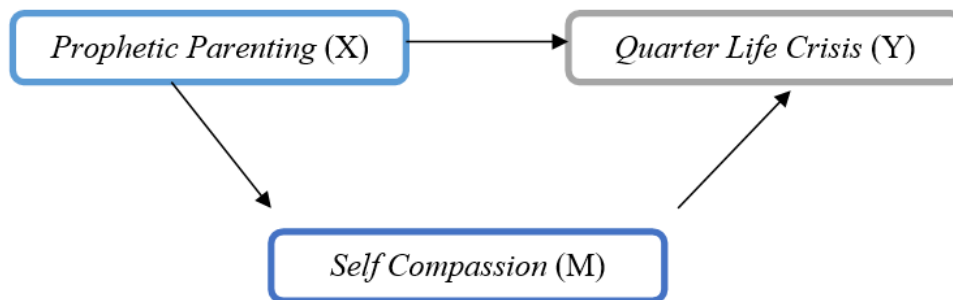
Ketika orang tua memberikan gaya pengasuhan kepada anak melalui sikap lembut, menerima kekurangan anak, dan mencontohkan untuk menerima kekurangan berakibat pada *self compassion* yang dimiliki anak (Dakers & Guse, 2020). Pola asuh orang tua secara tidak langsung menumbuhkan *self compassion* dan menjadi faktor pelindung terhadap tekanan psikologi (Marsh et al., 2018). *Self compassion* merupakan bagian dari proses kognitif yang berkaitan dengan mindset atau pola pikir individu (Shin & Lim, 2019). Individu akan kritis terhadap diri sendiri dan mengembangkan kecemasan ketika mereka tidak memiliki pola berpikir positif tentang diri mereka sendiri yang ditandai dengan kurangnya perhatian dan pemahaman diri (Muris & Otgaar, 2020).

Sebagaimana Teori Kognitif Sosial Bandura yang menekankan bahwa individu belajar tentang perilaku, pemikiran, dan perasaan dengan menyaksikan bagaimana orang lain dalam lingkungannya berperilaku. Menurut gagasan ini, individu secara kognitif nya meniru perilaku orang lain yang disimpan dalam memorinya sebelum menerapkannya untuk diri mereka sendiri (Santrock,

2012). *Self compassion* yang berkembang membuat individu dapat meyakini individu mampu mengatasi krisis emosional yang mereka rasakan karena mereka memegang kendali atas rencana hidup mereka dan mempengaruhi *coping stress* (Kristiana, 2017).

Self-compassion sangat terkait dengan kesejahteraan emosional, motivasi, perilaku kesehatan, tanggung jawab pribadi, dan hubungan interpersonal yang lebih baik. (Nabila, 2020). *Self compassion* juga berkaitan dengan coping individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang menimbulkan stres (Fajar et al., 2021). Lazarus & Folkman (1984) dalam *Coping Theory* menyatakan bahwa *Coping* adalah proses kognitif dan perilaku individu untuk mengatasi tuntutan internal dan atau eksternal dalam situasi stres *full*. Individu dengan coping skills yang baik menilai kehidupan secara lebih positif, baik dalam hal menerima maupun mengevaluasi diri dan lingkungannya secara lebih positif. (Cohen & Lazarus, 1973). Oleh sebab itu *self compassion* berhubungan dengan kemampuan individu dalam melakukan *coping* terhadap tuntutan-tuntutan perkembangan sehingga dapat menghadapi *quarter life crisis* pada dewasa awal dengan baik

Penelitian ini mencoba menganalisis dampak pola asuh profetik pada *quarter life crisis* dengan dimoderatori variabel self-compassion, kerangka teori penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Teoritik

Gambar 2.1 menunjukkan pola pengaruh langsung dan tidak langsung variabel *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis*. Pengaruh secara langsung menunjukkan bahwa *prophetic parenting* yang diterima individu berpengaruh pada tingkat *quarter life crisis* yang dihadapi. Pada pengaruh tidak langsung terlihat *prophetic parenting* akan berpengaruh pada *self compassion* yang dimiliki individu yang selanjutnya mempengaruhi tingkat *quarter life crisis* atau *prophetic parenting* secara tidak langsung berpengaruh pada *quarter life crisis* melalui *self compassion*

F. Hipotesis

Penelitian ini memiliki beberapa hipotesis yang hendak diuji, yaitu:

1. Terdapat pengaruh langsung *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis*
2. Terdapat pengaruh *prophetic parenting* terhadap *self compassion*
3. Terdapat pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis*
4. Terdapat pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* yang dimediasi oleh *self compassion*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional untuk menganalisis apakah ada hubungan sebab akibat antar variabel (Sugiyono, 2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pola asuh profetik terhadap *quarter life crisis* pada mahasiswa dengan variabel mediasi kewelasan.

B. Identifikasi Variabel

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari variabel terikat (Y) dan 2 variabel bebas yakni variabel bebas (X) dan variabel mediator (M):

- a. Variabel terikat (*Dependent Variabel*): *Quarter Life Crisis* (Y)
- b. Variabel bebas (*Independent Variabel*):
 - 1) *Prophetic Parenting* (X)
 - 2) *Self Compassion* (M)

C. Definisi Operasional

1. *Quarter Life Crisis* adalah ukuran tinggi rendahnya suatu respon negatif terhadap transisi masa perkembangan di usia 18-25 yang diukur dengan skala *quarter life crisis* melalui aspek bimbang menetapkan keputusan, terjebak dalam situasi sulit, merasa tertekan, putus asa, tertekan, cemas dan khawatir dengan hubungan interpersonal.
2. *Prophetic Parenting* adalah persepsi anak terhadap gaya pengasuhan Islami yang diberikan orang tua yang diukur dengan skala *prophetic parenting* melalui aspek memberi teladan yang baik, pengarahan di waktu tepat, tidak

membandingkan, menunjang tinggi hak anak, mendoakan anak, dan mengajarkan ketaatan serta berbakti.

3. *Self Compassion* adalah tindakan tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan saat mengalami penderitaan yang diukur dengan skala *self compassion* melalui aspek *self kindness, self judgement, common humanity, isolation, mindfulness*, dan *over identification*.

D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam yang dinaungi oleh Kementerian Agama Indonesia (UIN, IAIN, dan STAIN) berjumlah 1,150,504 berdasarkan data dari Direktorat Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam Tahun 2022. Kriteria umum populasi penelitian ditentukan secara *purposif* sesuai dengan tujuan penelitian yakni:

- 1) Subjek adalah mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (UIN/IAIN/STAIN)
- 2) Subjek berusia 18-25 tahun
- 3) Subjek memiliki orangtua yang beragama Islam
- 4) Subjek memiliki latar belakang pendidikan pesantren minimal 3 tahun

2. Teknik Sampling

Teknik *purposive sampling* digunakan pada penelitian ini yang dipilih sesuai tujuan penelitian dengan dasar pertimbangan kriteria tertentu

(Sugiyono, 2018). Sampel pada penelitian ini diambil berdasarkan Teori Roscoe yang menyatakan ukuran sampel yang baik diantara 30-500 responden (Purnomo & Rumambi, 2016) dan rumus Slovin dengan tingkat presisi 5%. Adapun jumlah populasi telah diketahui berjumlah 1,150,504. Berikut perhitungan rumus tersebut:

$$n = \frac{N}{(1 + (Nxe^2))}$$

Keterangan: n = ukuran sampel
 N = ukuran populasi
 E = taraf signifikansi

Perhitungan

$$n = \frac{N}{(1 + (Nxe^2))}$$

$$n = \frac{1,150,504}{(1 + (1,150,504 \times (0,05)^2))}$$

$$n = \frac{1,150,504}{(1 + (1,150,504 \times 0,0025))}$$

$$n = \frac{1,150,504}{2,876.2625} = 399.999$$

$$n = 400$$

Sehingga didapatkan minimum subjek yang harus didapatkan berjumlah 400 subjek.

3. Sampel

Penelitian ini menggunakan sampel minimal sebanyak 400 subjek berdasarkan rumus slovin dan mendapatkan 403 subjek dengan kriteria adalah mahasiswa Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri yang berusia 18 – 25 tahun, belakang pendidikan pesantren minimal 3 tahun di mana hal ini menjadi bagian dari pola asuh orangtua yakni memberikan lingkungan yang baik untuk anak sebab kehidupan pesantren memberikan ajaran *akhlakul karimah* yang dicontohkan Rasulullah SAW. Lama minimal 3 tahun di pondok pesantren menjadi tolak ukur subjek di mana dalam lingkup pendidikan pesantren memiliki kurikulum yang diatur dan disesuaikan selama 3 tahun sehingga persepsi mengenai ajaran Islam seperti aqidah, akhlak, keimanan, dan ketaatan terbentuk dengan baik. Kriteria selanjutnya yaitu orang tua yang beragama Islam.

E. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan 3 instrumen yakni: *quarter life crisis*, *prophetic parenting*, dan *self compassion*. Penelitian ini menggunakan skala Likert positif dan negatif dengan pilihan jawaban Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Setuju. Penjelasan skor diberikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3.1 Skala Likert

Pilihan alternatif jawaban	Nilai	
	<i>Favorable (F)</i>	<i>Unfavorable (UF)</i>
SS (Sangat setuju)	Mendapat skor 4	Mendapat skor 1
S (Setuju)	Mendapat skor 3	Mendapat skor 2
TS (Tidak Setuju)	Mendapat skor 2	Mendapat skor 3
STS (Sangat tidak setuju)	Mendapat skor 1	Mendapat skor 4

1. *Quarter Life Crisis*

a. Definisi Operasional

Quarter Life Crisis adalah ukuran tinggi rendahnya suatu respon negatif terhadap transisi masa perkembangan di usia 18-25 yang diukur dengan skala *quarter life crisis* melalui aspek bimbang menetapkan keputusan, terjebak dalam situasi sulit, merasa tertekan, putus asa, tertekan, cemas dan khawatir dengan hubungan interpersonal.

b. Alat Ukur

Alat ukur *quarter life crisis* penelitian ini mengadaptasi skala *quarter life crisis* yang dikembangkan oleh Purwita et al., (2022) berdasarkan aspek Robbins & Wilner (2001) dengan *Cronbach alpha* 0,89 yang terdiri dari 29 aitem yang masing-masing memuat pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Berikut blueprint dari skala *quarter life crisis*

Tabel 3.2 Blue Print Skala *Quarter Life Crisis*

Aspek	Aitem		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1,2	24,3	4
Putus asa	12,26	25	3
Penilaian diri yang negatif	4,19,20	21,22	5
Terjebak dalam situasi sulit	9,29	17	3
Cemas	6,15,23	10,28	5
Tertekan	7,14,18	16	4
Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun	5,8,11,27	13	5
Jumlah	19	10	29

c. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1) Validitas Instrumen

Validitas aitem digunakan untuk mengukur variable penelitian melalui *corrected item-toal correlation* atau daya beda dengan korelasi aitem $> 0,30$ (Azwar, 2017). Pada skala *quarter life crisis* terdapat 29 aitem dengan nilai standar validitas sebesar $> 0,30$ (Muhid, 2019). Adapun hasil uji validitas adalah sebagai berikut:

Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen *Quarter Life Crisis*

Aitem	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Ket	Aitem	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Ket
1	.556	Valid	16	.479	Valid
2	.585	Valid	17	.514	Valid
3	.432	Valid	18	.458	Valid
4	.491	Valid	19	.499	Valid
5	.568	Valid	20	.558	Valid
6	.604	Valid	21	.361	Valid
7	.532	Valid	22	.477	Valid
8	.410	Valid	23	.600	Valid
9	.574	Valid	24	.362	Valid
10	.452	Valid	25	.413	Valid
11	.545	Valid	26	.552	Valid
12	.565	Valid	27	.353	Valid
13	.413	Valid	28	.445	Valid
14	.413	Valid	29	.539	Valid
15	.441	Valid			

Tabel 3.3 uji validitas instrument *quarter life crisis* menunjukkan seluruh aitem variabel *quarter life crisis* yang digunakan pada penelitian dinyatakan valid karena memiliki nilai *corrected item-total correlation* $> 0,30$ sehingga aitem tersebut

dinyatakan valid dan layak mengukut *quarter life crisis*. Setelah uji validitas dilakukan, berikut *blueprint* instrumen *Quarter Life Crisis Scale* (QLCS):

Tabel 3.4 Blueprint Hasil Uji Validitas Instrumen *Quarter Life Crisis*

Aspek	Aitem		Jumlah Aitem Valid
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kebimbangan dalam mengambil keputusan	1,2	24,3	29
Putus asa	12,26	25	
Penilaian diri yang negatif	4,19,20	21,22	
Terjebak dalam situasi sulit	9,29	17	
Cemas	6,15,23	10,28	
Tertekan	7,14,18	16	
Khawatir akan relasi interpersonal yang sedang dan akan dibangun	5,8,11,27	13	

Tabel 3.4 menyajikan hasil uji validitas skala krisis kehidupan 3 bulan, menunjukkan hasil uji validitas dari total 29 item, dimana 4 item valid tidak diberikan keputusan, 3 item putus asa, 5 item tidak diberikan penilaian diri negatif, dan 3 item. item tentang terjebak dalam situasi sulit, 5 item tentang kecemasan, 4 item tentang depresi dan 5 item tentang kecemasan tentang hubungan interpersonal akan ditetapkan dan ditetapkan.

2) Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi instrumen dalam mengukur variabel. Ujian setiap kategori

dinyatakan berlaku dan sah jika dinyatakan lulus uji validitas. Peneliti menggunakan SPSS 26 dengan menggunakan uji statistik Cronbach Alpha. Jika koefisien reliabilitas alpha cronbach memenuhi kriteria klasifikasi reliabilitas, maka instrumen tersebut dinyatakan reliabel menurut Arikunto (2002) antara lain:

Tabel 3.5 Kategorisasi Nilai Reliabilitas Menurut Arikunto

Nilai	Tingkat
0.00 – 0.20	Sangat Rendah
0.21 – 0.40	Rendah
0.41 – 0.60	Sedang
0.61 – 0.80	Tinggi
0.81 – 1.00	Sangat Tinggi

Nilai Reliabilitas skala *quarter life crisis* disebutkan dalam tabel berikut:

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Quarter Life Crisis*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.912	29

Berdasarkan tabel 3.6 menunjukkan *coefficient Cronbach's Alpha* pada instrument *Quarter Life Crisis* sebesar 0.912 yang artinya instrumen memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

2. *Prophetic Parenting*

a. Definisi Operasional

Prophetic Parenting adalah persepsi anak terhadap gaya pengasuhan Islami yang diberikan orang tua yang diukur dengan skala *prophetic parenting* melalui aspek memberi teladan yang baik,

pengarahan di waktu tepat, tidak membandingkan, menunjung tinggi hak anak, mendoakan anak, dan mengajarkan ketaatan serta berbakti.

b. Alat Ukur

Instrumen yang digunakan pada penelitian ini ialah skala *prophetic parenting* yang dikembangkan oleh Rahmayani (2021) berdasarkan 6 aspek *prophetic parenting* Suwaid (2010) dengan *Cronbach's alpha* sebesar 0,90. Instrumen terdiri 30 item yang terbagi menjadi 20 aitem *favourable* dan 10 aitem *unfavourable*. Instrument ini menggunakan skala Likert positif dan negatif dengan pilihan jawaban Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Setuju.

Tabel 3.7 Blueprint skala *Prophetic Parenting*

Aspek	Nomor Aitem				Jumlah
	<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
Menampilkan suri teladan yang baik	1, 3	2, 4			4
Mencari waktu yang tepat untuk memberi pengarahan	5, 7	6, 8			4
Bersikap adil dan menyamakan pemberian untuk anak	9	10	11	12	4
Menunaikan hak anak	15	16	13	14	4
Mendoakan anak	17, 19	18, 20			4
Membantu anak untuk berbakti dan taat	21, 23	22, 24	25, 27, 29	26, 28, 30	10
Jumlah	10	10	5	5	30

c. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1) Validitas Instrumen

Pada skala *prophetic parenting* terdapat 30 aitem dengan nilai standar validitas sebesar $> 0,30$ (Muhid, 2019). Berikut merupakan hasil uji validitas:

Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Instrumen *Prophetic Parenting*

Aitem	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Ket	Aitem	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Ket
1	.618	Valid	16	.499	Valid
2	.535	Valid	17	.574	Valid
3	.637	Valid	18	.521	Valid
4	.590	Valid	19	.531	Valid
5	.604	Valid	20	.503	Valid
6	.546	Valid	21	.685	Valid
7	.619	Valid	22	.627	Valid
8	.503	Valid	23	.575	Valid
9	.652	Valid	24	.546	Valid
10	.607	Valid	25	.350	Valid
11	.405	Valid	26	.366	Valid
12	.385	Valid	27	.493	Valid
13	.472	Valid	28	.583	Valid
14	.454	Valid	29	.518	Valid
15	.522	Valid	30	.480	Valid

Berdasarkan Tabel 3.8 Uji Indeks Perbedaan Bagian *Prophet Parenting* terlihat bahwa semua item *Prophetic Parenting* dinyatakan valid untuk total nilai korelasi dari item yang disesuaikan > 0.30 ; artinya butir-butir aitem pada penelitian ini valid atau berlaku untuk digunakan sebagai skala *Prophetic Parenting*.

Tabel 3.9 Blueprint Hasil Uji Validitas Instrumen *Prophetic Parenting*

Aspek	Nomor Aitem				Jumlah Aitem Valid
	<i>Favourable</i>		<i>Unfavourable</i>		
Menampilkan suri teladan yang baik	1, 3	2, 4			30
Mencari waktu yang tepat untuk memberi pengarahan	5, 7	6, 8			
Bersikap adil dan menyamakan pemberian untuk anak	9	10	11	12	
Menunaikan hak anak	15	16	13	14	
Mendoakan anak	17, 19	18, 20			
Membantu anak untuk berbakti dan taat	21, 23	22, 24	25, 27, 29	26, 28, 30	

Tabel 3.9 menunjukkan hasil uji validitas instrumen *prophetic parenting* berjumlah 30 aitem yang dapat digunakan atau valid, yaitu 4 aitem pada menampilkan suri tauladan yang baik, 4 aitem pada mencari waktu yang tepat untuk memberi pengarahan, 4 aitem pada berdikap adil dan menyamakan pemberian untuk anak, 4 aitem pada menunaikan hak anak, 5 aitem pada mendoakan anak, dan 10 aitem pada membantu anak untuk berbakti dan taat.

2) Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi instrumen dalam mengukur variabel. Ujian setiap kategori dinyatakan berlaku dan sah jika dinyatakan lulus uji validitas.

Peneliti menggunakan SPSS 26 dengan menggunakan uji statistik Cronbach Alpha. Jika koefisien reliabilitas Cronbach Alpha memenuhi klasifikasi reliabilitas menurut menurut Arikunto (2002). maka alat yang diterbitkan dapat diandalkan. Hasil Cronbach's Alpha pada Prophetic Parenting Tool dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3.10 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Prophetic Parenting*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.926	30

Pada tabel 3.10 menunjukkan *coefficient Cronbach's Alpha* pada instrument *Prophetic Parenting* sebesar 0.926 yang artinya instrumen memiliki reliabilitas yang sangat tinggi.

3. *Self Compassion*

a. Definisi Operasional

Self Compassion adalah tindakan tidak mengkritik diri sendiri secara berlebihan saat mengalami penderitaan yang diukur dengan skala *self compassion* melalui aspek *self kindness*, *self judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identification*.

b. Alat Ukur

Instrumen penelitian ini menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff (2017) yang mengukur setiap setiap komponen *self compassion* yaitu *self kindness*, *self judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over identification*. Lalu diterjemahkan

dalam versi Indonesia oleh Sugianto et al., (2020) dengan *Cronbach's alpha* sebesar 0,873. Instrumen terdiri dari 26 item yang terbagi pada 5 aitem pada *self kindness*, 5 item pada *self judgement*, 4 item pada *common humanity*, 4 item pada *isolation*, 4 item pada *mindfulness*, dan 4 item pada *over identification*.

Tabel 3.11 Blueprint skala *Self Compassion*

Komponen	Nomor Aitem		Jumlah
	<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26		5
<i>Self-Judgement</i>		1, 8, 11, 16, 21	5
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15		4
<i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25	4
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22		4
<i>Overidentification</i>		2, 6, 20, 24	4
Jumlah	13	13	26

c. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1) Validitas Instrumen

Validitas aitem digunakan untuk mengukur variable penelitian melalui *corrected item-total correlation* atau daya beda dengan korelasi aitem $> 0,30$ (Azwar, 2017). Pada skala *self compassion* terdapat 26 aitem dengan nilai standar validitas sebesar $> 0,30$ (Muhid, 2019). Adapun hasil uji validitas adalah sebagai berikut:

Tabel 3.12 Hasil Uji Validasi Instrumen *Self Compassion*

Aitem	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Ket	Aitem	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Ket
1	.603	Valid	14	.429	Valid
2	.522	Valid	15	.400	Valid
3	.429	Valid	16	.491	Valid
4	.494	Valid	17	.368	Valid
5	.374	Valid	18	.461	Valid
6	.450	Valid	19	.331	Valid
7	.368	Valid	20	.372	Valid
8	.367	Valid	21	.491	Valid
9	.319	Valid	22	.386	Valid
10	.572	Valid	23	.572	Valid
11	.481	Valid	24	.536	Valid
12	.374	Valid	25	.492	Valid
13	.478	Valid	26	.400	Valid

Berdasarkan tabel 3.12 mengenai uji indeks daya beda aitem instrument *Self Compassion* menunjukkan bahwa seluruh aitem *self compassion* dinyatakan valid dengan nilai *corrected item-total correlation* > 0.30 artinya aitem-aitem tersebut dinyatakan valid atau layak untuk mengukur *Self Compassion*.

Tabel 3.13 Blueprint Hasil Uji Validitas Instrumen *Self Compassion*

Komponen	Nomor Aitem		Jumlah Aitem Valid
	<i>favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
<i>Self-Kindness</i>	5, 12, 19, 23, 26		
<i>Self-Judgement</i>		1, 8, 11, 16, 21	
<i>Common Humanity</i>	3, 7, 10, 15		26
<i>Isolation</i>		4, 13, 18, 25	
<i>Mindfulness</i>	9, 14, 17, 22		
<i>Overidentification</i>		2, 6, 20, 24	

Tabel 3.13 menunjukkan hasil uji validitas instrumen *self compassion* berjumlah 26 aitem yang dapat digunakan atau valid, yaitu 5 aitem pada *self-kindness*, 5 aitem pada *self-judgement*, 4 aitem pada *common humanity*, 4 aitem *isolation*, 4 aitem pada *mindfulness*, dan 4 aitem pada *overidentification*.

2) Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur konsistensi instrumen ketika mengukur variabel. Uji dari tiap aitem dinyatakan layak dan valid bila telah melewati uji validitas. Peneliti menggunakan SPSS 26 dengan menggunakan uji statistik *cronbach alpha*. Instrumen dinyatakan reliabel apabila koefisien reliabilitas *cronbach alpha* memenuhi kategorisasi kriteria tingkat reliabilitas menurut Arikunto (2002). Berdasarkan hasil uji reliabilitas, berikut adalah hasil *Cronbach 'Alpha* pada instrumen *Self compassion*:

Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Self Compassion*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Aitem
.883	26

Pada tabel 3.14 menunjukkan *coefficient Cronbach's Alpha* pada instrument *Self Compassion* sebesar 0.883 yang artinya instrumen memiliki reliabilitas yang tinggi.

G. Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan guna bertujuan melihat normal tidaknya distribusi data dari variabel yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi $> 0,05$ melalui Kolmogorov-Smirnov. Sebaliknya distribusi data dikatakan tidak normal apabila signifikansi bernilai $< 0,05$ (Muhid, 2019).

Tabel 3.15 Hasil Uji Normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

		Unstandardized Residual
N		403
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.18454152
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.033
	Positive	.025
	Negative	-.033
Test Statistic		.033
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel 3.15 dapat diambil kesimpulan jika data dalam penelitian ini terdistribusi normal sebab memiliki nilai signifikansi sebesar 0.200 ($0.200 > 0.05$).

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan guna hubungan linier antara variabel dependen dengan variabel independen (Sugiyono, 2018). Jika tingkat signifikansi linearitas $< 0,05$ maka variabel dependen dan independe dikatakan memiliki hubungan linier. Selain itu, variabel memiliki

hubungan linier jika *deviation from linearity* > 0,05 (Amirullah et al., 2016). Berikut tabel hasil uji linearitas:

Tabel 3.16 Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Prophetic Parenting – Quarter Life Crisis</i>	Between Groups	(Combined)	12261.945	56	222.944	1.705	.002
		Linearity	6559.091	1	6559.091	50.164	.000
		Deviation from Linearity	5702.853	55	105.608	.808	.830
	Within Groups		45371.063	347	130.752		
Total			57633.007	403			
<i>Self Compassion – Quarter Life Crisis</i>	Between Groups	(Combined)	28565.653	51	571.313	6.918	.000
		Linearity	23498.593	1	23498.593	284.563	.000
		Deviation from Linearity	5067.059	50	103.409	1.252	.130
	Within Groups		29067.355	352	82.758		
Total			57633.007	403			

Tabel 3.16 menunjukkan bahwa seluruh data variabel *Prophetic Parenting* dengan variabel *Quarter Life Crisis* memiliki hubungan yang linear yakni *linearity* 0.000 ($0.000 < 0.05$) dan *deviation from linearity* 0.808 ($0.808 > 0.05$). Demikian pula variabel *Self Compassion* dengan variabel *Quarter Life Crisis* juga berhubungan secara linear yakni *linearity* 0.000 ($0.000 < 0.05$) dan *deviation from linearity* 0.130 ($0.130 > 0.05$).

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan guna melihat korelasi dari variabel independen dengan melihat dari nilai *tolerance* $> 0,1$ dan *VIF* < 10 agar dikatakan data tidak terdapat multikolinearitas karena model regresi dikatakan model yang baik ketika tidak memiliki multikolinearitas di dalamnya (Ghozali, 2016)

Tabel 3.17 Hasil Uji Multikolinearitas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
(Constant)		
Prophetic Parenting	.806	1.241
Self Compassion	.806	1.241

Berdasarkan tabel 3.17 hasil uji multikolinearitas, diperoleh nilai *VIF* sebesar $1,241 < 10$ atau nilai toleransi sebesar $0,806 > 0,1$ variabel *prophetic parenting* dan *self compassion*. Hal ini dapat disimpulkan bahwa data tidak mengalami gejala multikolinearitas.

4. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas dilakukan guna melihat adanya ketidaksamaan varians residual antar pengamatan. Model regresi dikatakan menjadi model yang baik ketika tidak memiliki gejala heteroskedastisitas dengan data variabel memiliki signifikansi $> 0,05$ (Sugiono, 2018):

Tabel 3.18 Hasil Uji Heteroskedastisitas

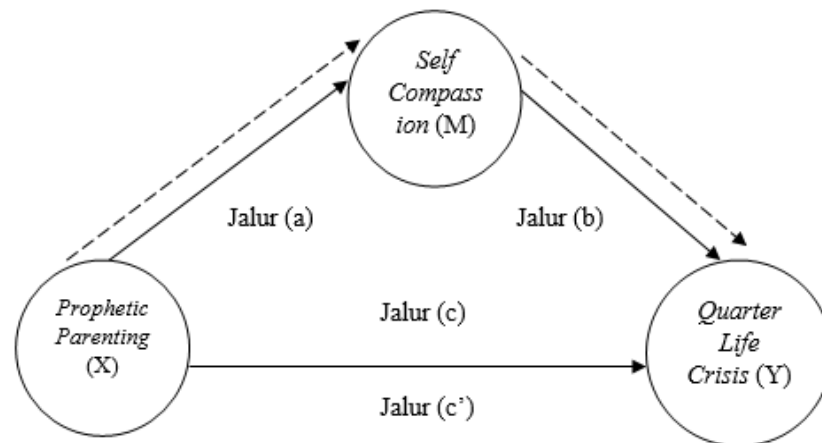
	Sig.
1 (Constant)	.000
Prophetic Parenting	1.000
Self Compassion	1.000

Berdasarkan tabel 3.18 hasil uji heteroskedastisitas diperoleh nilai signifikansi sebesar $1.000 > 0,05$ pada variabel *prophetic parenting* dan nilai signifikansi sebesar $1.000 > 0,05$ pada variabel *self compassion*. Hal ini dapat disimpulkan bahwa data tidak menunjukkan gejala heteroskedastisitas.

H. Analisis Data

Hipotesis pada penelitian ini diuji menggunakan uji regresi metode *bootstrapping* PROCESS Macro v3.0 oleh Hayes (2013) pada SPSS ver. 26 untuk mengetahui pengaruh antar variabel serta efek langsung dan tidak langsung (mediasi). Penelitian untuk menguji pengaruh secara tidak langsung apakah *prophetic parenting* (X) berpengaruh pada *quarter life crisis* (Y) yang dimediasi oleh *self compassion* (M). Serta pengaruh langsung antara *prophetic parenting* pada *quarter life crisis*, *prophetic parenting* terhadap *self compassion*, dan *self compassion* terhadap *quarter life crisis*

Kriteria PROCESS Macro didasarkan pada asumsi adanya hubungan linier antara variabel dependen dan independen (Hayes, 2018). Pengaruh antar variabel dan efek mediasi terjadi jika rentang antara BootLLCI dan BootULCI yang dihasilkan tidak termasuk nilai nol (Hayes, Andrew, 2021; Hayes, 2013). Adapun jalur uji *process macro*



Gambar 3.1 Jalur Uji Hipotesis Regresi PROCESS Macro 3.0

Keterangan:

Jalur a: Meregres X ke M

Jalur b: Meregres M ke Y

Jalur c: Meregres X ke Y (Efek langsung)

Jalur total c' : Meregres X ke Y melalui M (Efek total atau tidak langsung)

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Perencanaan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini melalui beberapa tahap dalam perencanaan dan pelaksanaannya:

- a. Pada tahap merencanakan penelitian, peneliti mengidentifikasi permasalahan yang ada pada kehidupan sosial lalu menentukan tema dan variabel penelitian. Selanjutnya pengenalan permasalahan yang akan diteliti dengan menyusun latar belakang permasalahan, merumuskan masalah, membuat tujuan penelitian dan menyusun hipotesis. Peneliti melakukan kajian literatur terkait dengan topik penelitian dan menyiapkan metode penelitian.
- b. Peneliti menentukan populasi dan sampel guna keperluan keakuratan data dengan menggunakan teknik purposive sampling dan perhitungan teori Slovin. Subjek dipilih sesuai dengan teori agar sesuai dengan permasalahan. *Quarter life crisis* yang dialami mahasiswa adalah fokus utama penelitian.
- c. Peneliti mencari instrumen yang sesuai kriteria subjek dan usia instrumen yang tidak lebih dari 10 tahun, sehingga didapatkan tiga instrumen dengan kriteria tersebut yaitu instrumen *quarter life*

crisis, prophetic parenting, dan self compassion yang peneliti adopsi sepenuhnya tanpa melakukan modifikasi.

2. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Data Demografi Subjek

Subjek penelitian adalah dewasa awal yang berstatus sebagai Mahasiswa PTKIN (Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri) dengan usia 18-25 tahun. Jumlah subjek penelitian ini adalah 403 subjek.

1) Usia

Tabel 4.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Persentase
18 – 21 Tahun	86	21,4%
22 – 25 Tahun	317	78,6%
Total	403	100,0%

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa 403 subjek paling banyak berada pada rentang usia 22-25 tahun dengan persentase 78,6% kemudian rentang 18-21 tahun dengan persentase 21,4%.

2) Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	102	25,3%
Perempuan	301	74,7%
Total	403	100,0%

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa subjek penelitian ini didominasi oleh perempuan dengan persentase 74,7% dibanding subjek berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 25,3%

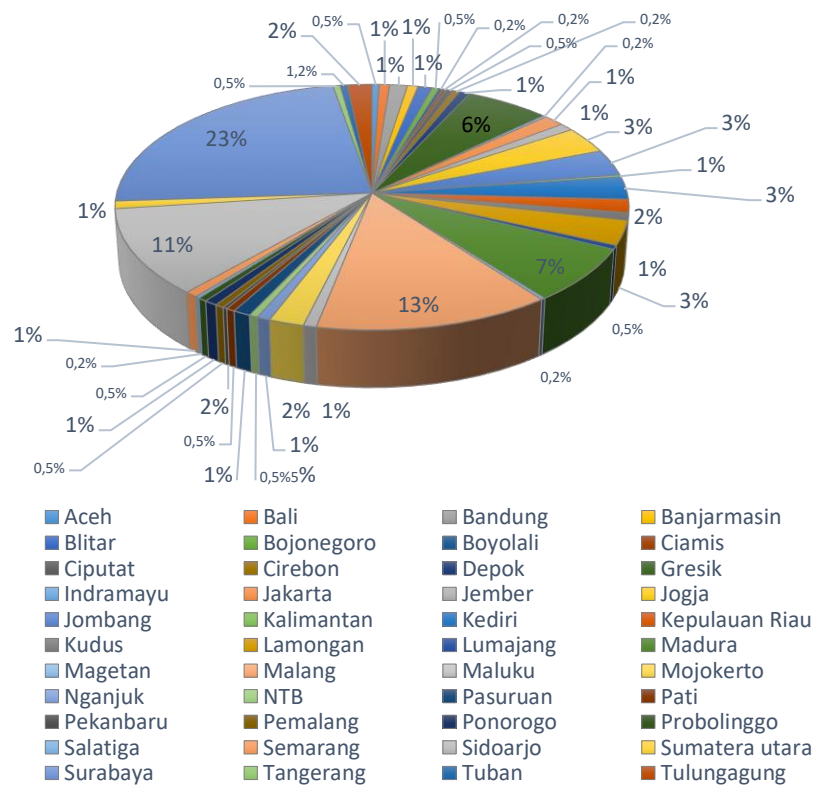
3) Status bekerja

Tabel 4.3 Deskripsi Subjek Berdasarkan Status Bekerja

Status Bekerja	Jumlah	Persentase
Ya	116	28,8%
Tidak	287	71,2%
Total	403	100,0%

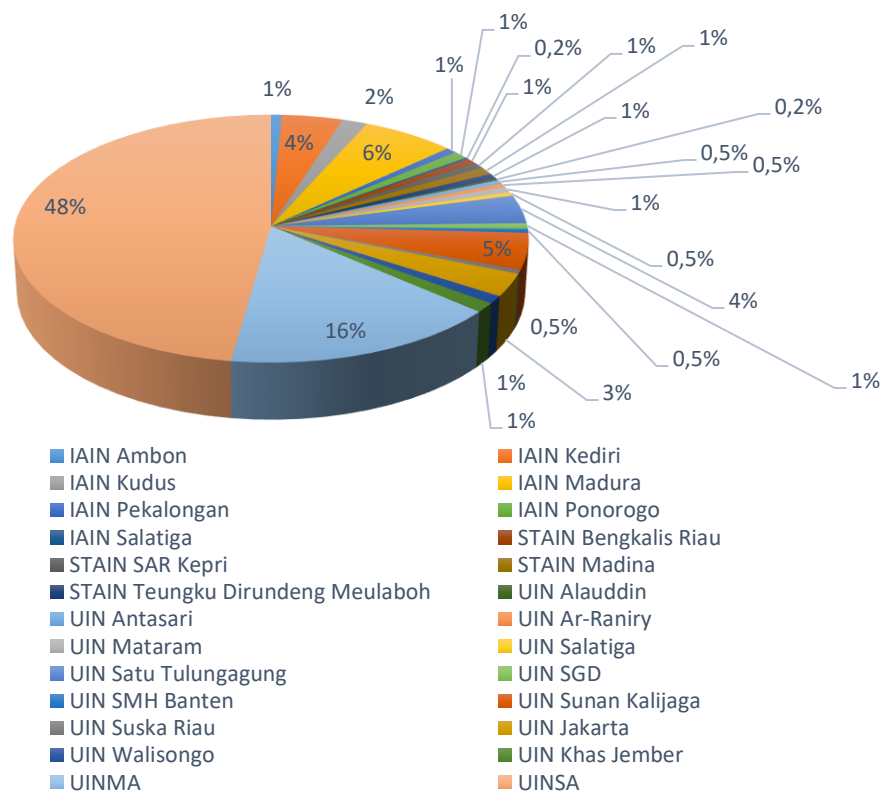
Tabel 4.3 menunjukkan bahwa dari 403 subjek paling banyak mahasiswa berstatus tidak bekerja dengan persentase 71,2% dibanding mahasiswa yang bekerja dengan persentase 28,8%

4) Domisili

**Gambar 4.1 Deskripsi Subjek Berdasarkan Domisili**

Grafik 4.1 deskripsi subjek berdasarkan domisili menunjukkan bahwa 403 subjek tersebar di 44 daerah di Indonesia. Mayoritas subjek berdomisili di Surabaya dengan persentase 23,3% dilanjutkan dengan Malang yang memiliki persentase 13,6%. Kemudian subjek domisili Sidoarjo dengan persentase 11,4%

5) Asal Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri



Gambar 4.2 Deskripsi Subjek Berdasarkan Asal PTKIN

Grafik 4.2 deskripsi subjek berdasarkan asal PTKIN menunjukkan subjek tersebar pada 26 PTKIN yang terdiri dari 7 IAIN, 4 STAIN, dan 15 UIN. Responden paling banyak berasal

dari UINSA yang berjumlah dengan persentase 47,6%. Selanjutnya subjek dari UIN Malang sebanyak dengan persentase 15,9% dan IAIN Madura dengan persentase 6,4%.

6) Durasi di Pondok Pesantren

Tabel 4.4 Deskripsi Subjek Berdasarkan Durasi di Ponpes

Durasi	Jumlah	Persentase
3-7 Tahun	385	95,5%
8-12 Tahun	18	4,5%
Total	403	100%

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 403 subjek memiliki durasi paling banyak berada di Pondok Pesantren 3-7 tahun dengan persentase 95,5% dilanjutkan durasi 8-12 tahun dengan persentase 4,5%

7) Semester Kuliah

Tabel 4.5 Deskripsi Subjek Berdasarkan Semester Kuliah

Semester	Jumlah	Persentase
2-4	169	42%
6-8	234	58%
Total	403	100%

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden paling banyak berada pada mahasiswa semester 6-8 dengan persentase 58% dilanjutkan mahasiswa semester 2-4 dengan persentase 42%

b. Kategorisasi Variabel

Kategorisasi variabel dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jumlah subjek penelitian yang berada dalam kategori tinggi

dan rendah pada ketiga variabel. Pedoman untuk membuat kategorisasi untuk ketiga variabel sesuai dengan pedoman pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Pedoman Hasil Pengukuran

Pedoman Hasil Pengukuran	
Tinggi	$X \geq \text{Mean}$
Rendah	$X \leq \text{Mean}$

Pedoman kategorisasi pada tabel 4.6 akan dihitung berdasarkan data deskriptif ketiga variabel yang disebutkan dalam tabel 4.7

Tabel 4.7 Hasil Uji Deskriptif Data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Quarter Life Crisis	403	29	99	73.43	11.974
Prophetic Parenting	403	50	120	96.70	12.328
Self Compassion	403	42	104	70.85	9.158
Valid N (listwise)	403				

Berdasarkan tabel 4.7 diketahui bahwa variabel *Quarter Life Crisis* memiliki nilai minimal 29 dan nilai maksimal 99. Rata-rata dari *Quarter Life Crisis* adalah 73,43 dengan nilai standar deviasi 11,974. Variabel *Prophetic Parenting* memiliki nilai minimal 50 dan nilai maksimal 120. *Prophetic Parenting* memiliki standar deviasi 12,328 dan nilai rata-rata 96,70. Pada variabel *self compassion*, nilai maksimal yang diperoleh 104, nilai minimal 42 dengan rata-rata 70,85 dan standar deviasi 9,158.

1) *Quarter Life Crisis***Tabel 4.8 Kategorisasi *Quarter Life Crisis***

<i>Quarter Life Crisis</i>			
Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 73,43$	Tinggi	211	52,36%
$X \leq 73,43$	Rendah	192	47,64%
Total		403	100%

Dari tabel 4.8 dapat disimpulkan bahwa tingkat *quarter life crisis* subjek penelitian ini paling banyak berada pada tingkat tinggi dengan jumlah 211, sedangkan 192 subjek lainnya memiliki tingkat *quarter life crisis* rendah.

2) *Prophetic Parenting***Tabel 4.9 Kategorisasi *Prophetic Parenting***

<i>Prophetic Parenting</i>			
Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 73,43$	Tinggi	196	48,64%
$X \leq 73,43$	Rendah	207	51,36%
Total		403	100%

Dari tabel 4.9 dapat disimpulkan bahwa tingkat *prophetic parenting* subjek penelitian ini paling banyak berada pada tingkat rendah dengan jumlah 207, sedangkan 196 subjek lainnya memiliki tingkat *prophetic parenting* tinggi.

3) *Self Compassion***Tabel 4.10 Kategorisasi *Self Compassion***

<i>Prophetic Parenting</i>			
Interval Skor	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \geq 73,43$	Tinggi	277	56,33%
$X \leq 73,43$	Rendah	176	43,67%
Total		403	100%

Dari tabel 4.10 dapat disimpulkan bahwa tingkat *self compassion* subjek penelitian ini paling banyak berada pada tingkat tinggi dengan jumlah 277, sedangkan 176 subjek lainnya memiliki tingkat *self compassion* rendah.

c. Data Crosstab Chi-Square Test 2x2

1) Usia

Tabel 4.11 Chi-Square Test 2x2 Usia

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.206 ^a	1	.007
Continuity Correction ^b	6.568	1	.010
N of Valid Cases	403		

Tabel 4.11 menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-sided) Continuty Correction sebesar 0,010 ($0,010 < 0,05$) maka bisa disimpulkan bahwa ada hubungan usia dengan *quarter life crisis*.

Tabel 4.12 Crosstabulation Usia pada Quarter Life Crisis

		Kategori <i>QLC</i>		Total	
		Tinggi	Rendah		
USIA	18-21 Tahun	Count	34	52	86
		Expected Count	45	41	86
		% within USIA	39,5%	60,5%	100%
	22-25 Tahun	Count	177	140	317
		Expected Count	166.0	151.0	317.0
		% within USIA	55.8%	44.2%	100.0%
Total		Count	211	192	403
		Expected Count	211.0	192.0	403.0
		% within USIA	52.4%	47.6%	100.0%

Dari tabel 4.12 dapat disimpulkan bahwa usia 22-25 tahun memiliki tingkat *quarter life crisis* tinggi dengan mayoritas berjumlah 177 subjek.

2) Jenis Kelamin

Tabel 4.13 Chi-Square Test 2x2 Jenis Kelamin

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	26,414 ^a	1	.000
Continuity Correction ^b	25,248	1	.000
N of Valid Cases	403		

Tabel 4.13 menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-sided) Continuty Correction sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) maka bisa disimpulkan bahwa ada hubungan jenis kelamin dengan *quarter life crisis*.

Tabel 4.14 Crosstabulation Jenis Kelamin pada Quarter Life Crisis

Jenis Kelamin	Laki - Laki	Count	Kategori QLC		Total
			Tinggi	Rendah	
Laki - Laki		Count	31	71	102
		Expected Count	53.4	48.6	102.0
		% within Jenis Kelamin	30.4%	69.6%	100.0%
Perempuan		Count	180	121	301
		Expected Count	157.6	143.4	301.0
		% within Jenis Kelamin	59.8%	40.2%	100.0%
Total		Count	211	192	403
		Expected Count	211.0	192.0	403.0
		% within Jenis Kelamin	52.4%	47.6%	100.0%

Dari tabel 4.14 dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki *quarter life crisis* yang tinggi dengan mayoritas berjumlah 180 subjek.

3) Status Bekerja

Tabel 4.15 Chi-Square Test 2x2 Status Bekerja

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	3,702 ^a	1	.000
Continuity Correction ^b	3,291	1	.000
N of Valid Cases	403		

Tabel 4.15 menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-sided) Continuty Correction sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$) maka bisa disimpulkan bahwa ada hubungan status bekerja dengan *quarter life crisis*.

Tabel 4.16 Crosstabulation Status Bekerja pada Quarter Life Crisis

		Kategori QLC		Total	
		Tinggi	Rendah		
Kerja	Ya	Count	52	64	116
		Expected Count	60,7	55,3	116
		% within Kerja	44,8%	55,2%	100%
Tidak		Count	159	128	287
		Expected Count	150,3	136,7	287
		% within Kerja	55,4%	44,6%	100%
Total		Count	211	192	403
		Expected Count	211	192	403
		% within Kerja	52,4%	47,6%	100%

Dari tabel 4.16 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang tidak berkerja memiliki *quarter life crisis* yang tinggi daripada yang bekerja dengan jumlah 159 subjek.

4) Durasi di Pondok Pesantren

Tabel 4.17 Chi-Square Test 2x2 Durasi di Pondok Pesantren

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	.077 ^a	1	.781
Continuity Correction ^b	.001	1	.971
N of Valid Cases	403		

Tabel 4.17 menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-sided) Continuty Correction sebesar 0,971 ($0,971 > 0,05$) maka bisa disimpulkan bahwa tidak ada hubungan durasi di pondok pesantren dengan *quarter life crisis*

Tabel 4.18 Crosstabulation Status Durasi di Pondok Pesantren pada Quarter Life Crisis

			Kategori <i>QLC</i>		Total
			Tinggi	Rendah	
Lama di Pondok Pesantren	3-7 Tahun	Count	201	184	385
		Expected Count	201,6	183,4	385
		% within Lama Ponpes	52,2%	47,8%	100%
	8-12 Tahun	Count	10	8	18
		Expected Count	9,4	8,6	18
		% within Lama Ponpes	55,6%	44,4%	100%
Total	Count	211	192	403	
	Expected Count	211	192	403	
	% within Lama Ponpes	52,4%	47,6%	100%	

Dari tabel 4.18 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang ber-latar belakang pondok pesantren dengan durasi lama 3-7 tahun memiliki *quarter life crisis* yang tinggi berjumlah 201 subjek daripada mahasiswa yang memiliki latar belakang pendidikan 8-12 tahun di pondok pesantren.

5) Semester Kuliah

Tabel 4.19 Chi-Square Test 2x2 Semester Kuliah

	Value	df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	0,833 ^a	1	.036
Continuity Correction ^b	0,659	1	.004
N of Valid Cases	403		

Tabel 4.17 menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-sided) Continuty Correction sebesar 0,004 ($0,004 < 0,05$) maka bisa disimpulkan bahwa ada hubungan semester kuliah dengan *quarter life crisis*

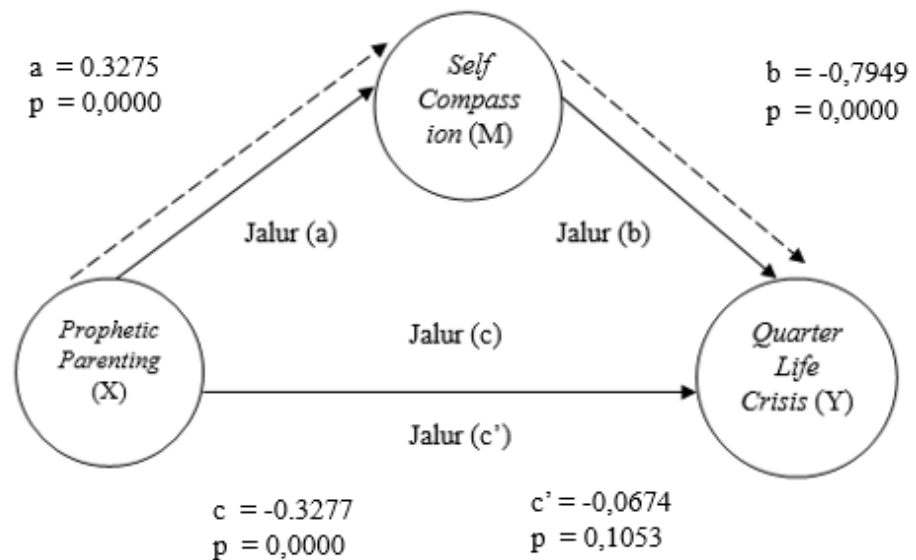
Tabel 4.20 Crosstabulation Semester Kuliah pada Quarter Life Crisis

	Semester	Semester	Kategori QLC		Total
			Tinggi	Rendah	
Semester Kuliah	2-4	Count	93	76	169
		Expected Count	88.5	80.5	169.0
		% within Semester	55.0%	45.0%	100.0%
	6-8	Count	118	116	234
		Expected Count	122.5	111.5	234.0
		% within Semester	50.4%	49.6%	100.0%
Total		Count	211	192	403
		Expected Count	211.0	192.0	403.0
		% within Semester	52.4%	47.6%	100.0%

Dari tabel 4.20 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang berada di semester 6-8 memiliki *quarter life crisis* lebih tinggi berjumlah 118 subjek daripada mahasiswa semester 2-4.

B. Pengujian Hipotesis

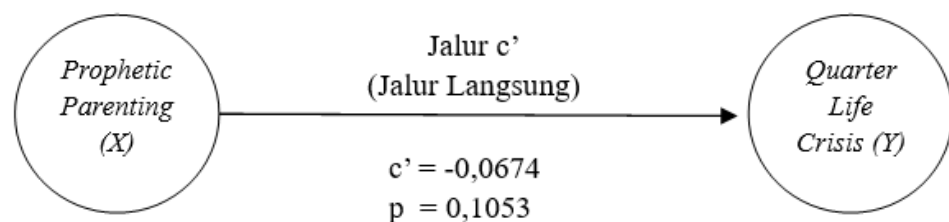
Penelitian ini menggunakan uji regresi melalui PROCESS Macro ver 3.4 pada IBM SPSS ver 26 yang dikembangkan Hayes (2013). Berdasarkan hasil Macro PROCESS diperoleh hasil:



Gambar 4.3 Hasil Uji Hipotesis

1. Uji Regresi PROCESS Macro

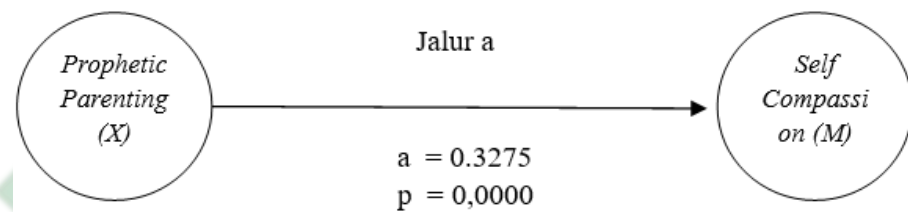
- a. Pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life* (Jalur c')



Gambar 4.2 Jalur Langsung c'

Jalur c' merupakan jalur langsung variabel *prophetic parenting* (X) ke *quarter life crisis* (Y) memiliki koefisien secesar -0,0674 dan tidak signifikan pada taraf $p > 0,05$ ($0,1053 > 0,05$). Artinya *prophetic parenting* tidak dapat mempengaruhi secara langsung *quarter life crisis*.

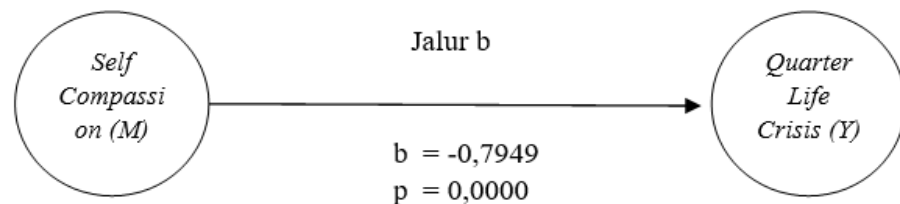
- b. Pengaruh *prophetic parenting* terhadap *self compassion* (Jalur a)



Gambar 4.3 Jalur a

Jalur a merupakan jalur pengaruh *prophetic parenting* (X) ke *self compassion* (M). dari output di atas, koefisien jalur a sebesar 0.3275 dan signifikan pada taraf $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Artinya *prophetic parenting* dapat mempengaruhi *self compassion* dan memiliki peran positif yaitu semakin tinggi *prophetic parenting* akan semakin tinggi pula *self compassion*.

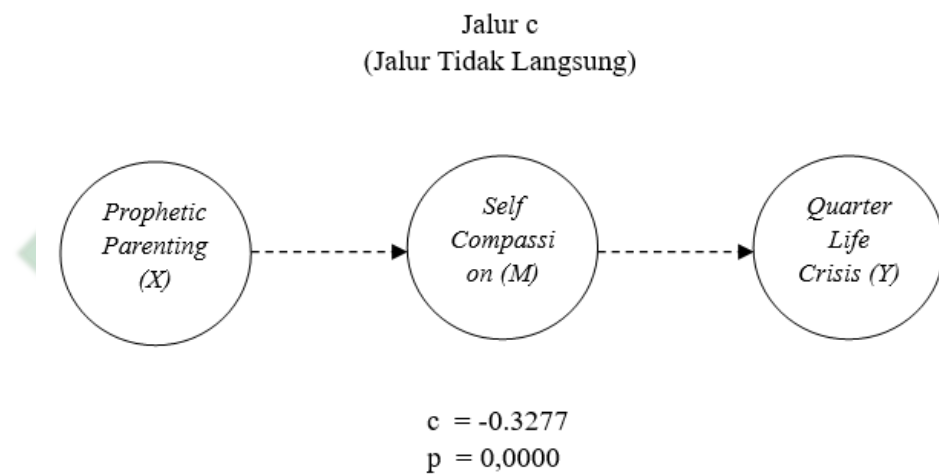
- c. Pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* (Jalur b)



Gambar 4.4 Jalur b

Jalur b merupakan efek *self compassion* (M) ke *quarter life crisis* (Y) dengan koefisien sebesar -0.7949 dan signifikan pada taraf $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Artinya *self compassion* dapat mempengaruhi *quarter life crisis* dan memiliki peran negatif yaitu semakin tinggi *self compassion* akan berpengaruh pada semakin rendah *quarter life crisis*.

d. Pengaruh *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* (Jalur c)



Gambar 4.5 Jalur c

Jalur c merupakan efek total yaitu terdiri dari efek langsung dan efek tidak langsung. Dapat dilihat variabel *prophetic parenting* (X) ke *quarter life crisis* (Y) dengan besar koefisien efek total adalah -0,3277 dan signifikan pada taraf $p < 0,05$ ($0,000 < 0,05$). Artinya *prophetic parenting* dapat mempengaruhi *quarter life crisis* dan memiliki peran negatif yaitu semakin tinggi *prophetic parenting* akan berpengaruh pada semakin rendah *quarter life crisis*. Serta dapat terjadi efek mediasi.

Tabel 4.21 Efek Mediasi

<i>Indirect Effect X on Y</i>			
<i>(Efek Mediasi Prophetic Parenting Terhadap Quarter Life Crisis)</i>			
<i>Mediator</i>	<i>Effect</i>	<i>BootLLCI</i>	<i>BootULCI</i>
<i>Self Compassion</i>	<i>-0,27</i>	<i>-0,34</i>	<i>-0,21</i>

Tabel 4.21 menunjukkan efek mediasi variabel *self compassion* antara *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* memiliki koefisien tidak langsung sebesar -0,27 dengan interval kepercayaan (Confidence Interval/ CI) dari hasil bootstrap tertulis BootLLCI (lower level for CI) adalah -0,34 dan BootULCI (upper level for CI) adalah -0,21. Dengan kata lain, jika rentang BootLLCI dan BootULCI tidak mencakup nilai nol, dapat diartikan estimasi signifikan dan terjadi efek mediasi. Serta *effect size* dari koefisien terstandar efek tidak langsung X ke Y yaitu sebesar -0,27. Oleh sebab itu dapat dikatakan bahwa *prophetic parenting* secara signifikan berpengaruh terhadap *quarter life crisis* secara tidak langsung melalui *self compassion*.

Melalui model hasil uji regresi melalui PROCESS dapat disimpulkan bahwa *prophetic parenting* tidak dapat mempengaruhi *quarter life crisis* secara langsung. Namun dapat mempengaruhi melalui mediasi dari *self compassion* secara signifikan (27%). Dengan begitu, hasil ini menjawab hipotesis, sebagai berikut:

- 1) *Prophetic parenting* tidak berpengaruh pada *quarter life crisis* secara langsung
- 2) *Prophetic parenting* dapat berpengaruh terhadap *self compassion*

- 3) *Self compassion* dapat berpengaruh terhadap *quarter life crisis*
- 4) *Self compassion* berperan sebagai mediator pada pengaruh antara *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis*

C. Pembahasan

Hasil uji *chi-square* penelitian ini menunjukkan adanya hubungan usia dengan *quarter life crisis*. Sebaran data berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari 403 responden didominasi responden berusia 22-25 tahun dengan tingkatan *quarter life crisis* yang tinggi. Hasil ini konsisten dengan penelitian Robbins (2004) yang menjelaskan bahwa individu yang memasuki usia 20 tahun mengalami *quarter life crisis* yang ditandai dengan kebingungan identitas, frustrasi dengan hubungan dan karir, kekecewaan dalam segala hal serta khawatir tentang bertahan hidup sebagai orang dewasa. Ketika individu memasuki tahap dewasa awal dan tidak memiliki persiapan, individu merasa menghadapi kenyataan hidup yang tampak luar biasa dan berat.

Mahasiswa yang berada pada masa dewasa awal sejatinya berada pada tahap *emerging adulthood* yang dihadapkan dengan keberagaman krisis seperti tekanan akademik, perubahan lingkungan, perubahan hubungan sosial, percintaan, keuangan, mulai membuat keputusan yang besar, tuntutan dari orang tua tentang tindakan masa depan dan juga tidak luput dari tugas perkembangan pada fase dewasa awal. Adapun J. Havighurst (1953) membagi tugas perkembangan dewasa awal sebagai berikut: (a) berlaku tanggung jawab atas peran sebagai warga negara. (b) berasosiasi dengan populasi sosial dengan prinsip dan nilai-nilai yang sama. (c) memulai pekerjaan dan mendapatkan

uang. (d) memilih dan menentukan pendamping hidup. (e) belajar hidup bersama suami istri. (f) mengedepankan kepentingan keluarga. (g) dituntut adanya kesamaan cara serta paham, dan (h) mengelola rumah tangga. Ketidakmampuan individu untuk berpikiran terbuka dan menemukan solusi juga menjadi penyebab munculnya krisis emosional (E. Di. Papalia et al., 2009).

Tanggapan individu dalam tahapan perkembangan bermacam-macam. Atwood & Scholtz (2008) menyebut *quarter life crisis* adalah transisi stres yang dialami setiap individu. Apabila individu memiliki bekal yang baik pada fase transisi ini, maka ia akan melampauinya dan merasa siap sebagai seseorang yang dewasa. Selain itu individu akan siap beradaptasi dan menemukan kepuasan dalam hidupnya jika individu dapat merespon secara positif dan mengatasi hambatan (Olson-Madden, 2007). Namun individu yang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan perubahan seringkali mengalami krisis emosional yang dimanifestasikan sebagai perasaan kesepian, takut gagal, kecemasan, dan ketidakberdayaan sehingga sulit dalam menghadapi berbagai problema kehidupan (Syifa'ussurur et al., 2021)

Kemudian hasil uji *chisquare* jenis kelamin menunjukkan adanya hubungan antara jenis kelamin dan *quarter life crisis* bahwa perempuan memiliki tingkat *quarter life crisis* lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Herawati & Hidayat (2020) yang menemukan bahwa perempuan lebih mungkin mengalami *quarter life crisis* dibandingkan laki-laki sebagai akibat dari tekanan sosial untuk segera menikah dan berkeluarga. bahwa *quarter life crisis* didominasi oleh wanita karena adanya tuntutan sosial

untuk segera menikah dan berkeluarga sehingga berdampak signifikan pada tingkat keparahan krisis seperempat kehidupan. Hal ini juga dipengaruhi oleh aspek budaya masyarakat yang konservatif dan patriarkis. Tanpa disadari, perempuan akhirnya memiliki opini negatif terhadap diri sendiri dan membandingkan dengan perempuan lain karena ketidaksetaraan budaya. Konsekuensi lain, wanita sering merasa perlu bersaing dengan wanita lain untuk mendapatkan posisi. Oleh sebab itu pola asuh keluarga memiliki dampak yang

Selanjutnya status bekerja memiliki hubungan dengan *quarter life crisis* bahwa mahasiswa yang tidak bekerja lebih tinggi mengalami *quarter life crisis* daripada yang bekerja. Hal ini sebagaimana menurut Lim., et all (2018) yang mengatakan individu yang sedang mencari kerja rawan terhadap stress dan depresi. Selanjutnya penelitian Basis (2014) menunjukkan bahwa bekerja adalah aspek yang meningkatkan kualitas hidup dewasa awal dan dewasa awal yang belum bekerja menjadi penyumbang peningkatan *quarter life crisis*. Kebanyakan responden penelitian berada pada semester pertengahan dan *quarter life crisis* yang dihadapi mahasiswa dominan di tahap sedang lalu tahap tinggi.

Adapun tingkatan semester kuliah memiliki hubungan dengan *quarter life crisis* di mana subjek didominasi oleh mahasiswa yang sedang berada pada tahun ketiga hingga empat perkuliahan atau semester 6 hingga 8. Sebagaimana penelitian Safitri & Dewi (2020) menunjukkan mahasiswa tahun ketiga atau semester 6 lebih banyak 4,1% mengalami stres tekanan akademik dari mahasiswa tahun kedua. Mutiara (2018) menyatakan mahasiswa tingkat akhir

mengalami *quarter life crisis* dengan persentase 82%. Mahasiswa tingkat akhir memiliki ketakutan akan kehidupan setelah lulus dari perguruan tinggi, cemas terhadap kesiapan karir dan merasa tidak mampu menyelesaikan tantangan akademiknya (Pambudhi, et al., 2021). Kemudian tuntutan non akademik seperti membagi waktu antara kerja, organisasi di dalam atau luar kampus, keluarga, yang mana tuntutan tersebut memerlukan kekuatan secara fisik dan psikis

Beberapa keadaan penuh krisis di atas dapat menjadikan sebuah beban yang terlalu berat, konflik, dan frustrasi. Beban yang terlalu berat akan menimbulkan suatu perasaan yang tidak berdaya, tidak memiliki harapan, kelelahan secara fisik dan emosional. Hal tersebut membuat mahasiswa dihadapkan oleh berbagai pilihan dan harus mengambil keputusan. Tekanan-tekanan yang tidak mampu mereka seimbangkan dapat mengarah pada tingkat yang lebih serius dan menghasilkan respon negatif berupa stres. Tekanan-tekanan ini menungkingkan mereka mengalami kecemasan, ketegangan, perubahan perasaan yang tidak menentu, perasaan sedih, rasa putus asa, rendah diri, dan pikiran-pikiran yang tidak baik. Kondisi ini lah yang dikenal dengan *quarter life crisis* dan akan semakin tinggi ketika mahasiswa tidak memiliki bekal yang cukup dalam menghadapinya.

Pengujian hipotesis pertama pada variabel *prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* membuktikan secara empiris *prophetic parenting* tidak memiliki pengaruh secara langsung terhadap *quarter life crisis* yang ditunjukkan oleh hasil analisis koefisien sebesar -0,0674 dan tidak signifikan

pada taraf $0,1053 > 0,05$. Dilihat dari hasil kategorisasi variabel pun menunjukkan *prophetic parenting* subjek mayoritas tergolong rendah dan memiliki *quarter life crisis tinggi*. Teori dalam hal ini bertentangan dengan penelitian yang menjadi dasar pengajuan hipotesis terkait dengan pola asuh yakni penelitian Kins et al., (2009) menyebutkan bahwa *parenting* merupakan faktor eksternal dari hal-hal yang menyebabkan krisis seperempat abad. Berbanding terbaik pula pada literatur pola asuh Islami yang menunjukkan pola asuh Islami dapat membantu anak menghadapi *quarter life crisis* (Machfudh, 2020) di mana *prophetic parenting* adalah pengasuhan berbasis Islami yang berpedoman pada ajaran Nabi Muhammad SAW dan bersumber dari Al-Qur'an.

Pada dasarnya, orang tua memiliki tiga tujuan saat mengasuh anak yaitu: orang tua ingin anaknya bisa hidup dan sehat, orang tua ingin anak-anak mereka tumbuh dalam keterampilannya sehingga kedepannya dapat mendukung diri mereka sendiri secara finansial dan terakhir berkaitan dengan prinsip, keyakinan agama, dan pemenuhan pribadi (Martin & Colbert, 1997). Akibatnya orang tua berusaha untuk mendidik dan mengembangkan anak—anak nya dengan cara yang mereka yakini ideal untuk memenuhi harapan tersebut.

Penelitian Vinayaastri (2015) dan Suharsono (2015) menunjukkan korelasi langsung antara pola asuh orang tua dengan perkembangan otak dan masalah perilaku anak. Namun, anak-anak dapat menginterpretasikan gaya pengasuhan orang tua dengan berbeda. Persepsi adalah proses dimana individu memberi makna pada lingkungannya. Apa yang dirasakan akan bergantung pada

stimulus dan latar belakang. Mussen (1994) menyebutkan sejumlah faktor seperti pendidikan orang tua, lingkungan, dan budaya berpengaruh terhadap pola asuh.

Horrocks (1976) menjelaskan pemaknaan yang dilakukan anak dipengaruhi oleh beberapa hal seperti pengasuhan yang diberikan tanpa mempertimbangkan pemikiran, perasaan atau harapan anak, ketidakstabilan dalam kehidupan sosial-politik, lingkungan pertemanan dan pendidikan anak, krisis ekonomi dan permasalahan yang timbul dalam keluarga selama jalannya kehidupan anak (Yusuf, 2002). Bekal pendidikan yang dimiliki orangtua juga menjadi faktor anak berbeda mempersepsikan pola asuh yang diterima. Pengetahuan yang kurang cukup membuat orangtua kurang piawai dalam mengasuh anak di setiap jenjang usianya. Hal ini menimbulkan ketidakmaksimalan pada pola asuh, seperti pada masa remaja dimana anak berusaha menemukan identitas dirinya. Akibatnya banyak perdebatan menimbulkan banyak perselisihan dengan orang tua dan perbedaan pemaknaan pola asuh antara orangtua dan anak. Lingkungan tersebut memberikan dampak negatif untuk perkembangan anak, akibatnya banyak anak mengembangkan sikap dan perilaku yang kurang logis bahkan tidak etis saat dewasa (Nadhirah, 2018)

Hipotesis kedua berdasarkan uji analisis menunjukkan adanya pengaruh antara *prophetic parenting* terhadap *self compassion*. Penelitian ini memberikan hasil baru dalam dunia sains karena belum ada yang meneliti. Namun jika memiliki pengaruh pola asuh terhadap *self compassion*, temuan penelitian ini

bertentangan dengan penelitian Ahmed & Bhutto (2016) yang menemukan ketidaksignifikan pola asuh terhadap *self compassion*. Adapun penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa salah satu unsur yang mempengaruhi *elf compassion* adalah pola asuh (Neff, & McGehee, 2010). *Prophetic parenting* yang diambil dari kitab *Manhaj at Tarbiyyah Lith Thif* adalah pola asuh orangtua atau pengasuhan yang berbasis Islami dengan berpedoman pada ajaran Nabi Muhammad SAW yang bersumber dari Al-Qur'an.

Prophetic parenting mengandung nilai-nilai yang bersumber dari pendidikan Islam terhadap anak yang memperhatikan kepribadian, pendidikan akhlak, pertumbuhan sosial, serta perilaku anak. Tak hanya itu pola asuh profetik mencakup keseluruhan prinsip yang terdapat pada pola asuh barat, seperti kemandirian, kreativitas, toleransi, serta pengembangan bakat. Orang tua yang memberikan pengasuhan profetik dalam implikasinya juga menerapkan perilaku yang dimiliki Rasulullah SAW kepada anak didiknya yakni beriman kepada Allah SWT, memberikan kasih sayang, lemah lembut, adil, jujur, pemaaf, bertanggungjawab, sabar, bersyukur, dan bijaksana (Badria et al., 2022).

Psikologi Islam berpandangan bahwa pola asuh profetik melibatkan orang tua yang tidak terlalu membatasi anak, tidak terlalu memberikan tekanan, larangan, dan pengabaian terhadap keinginan anak. Dengan kata lain orang tua yang mempraktikkan pola asuh profetik memiliki keseimbangan tuntutan dan respon (Waston & Rois, 2017). Sehingga tumbuh kembang anak akan terhindar

dari perbuatan tercela atau perilaku yang tidak diharapkan (Choirumaulida, 2021) yang akan terus berdampak pada perilaku anak sepanjang masa dewasa Hoskins (2014). Ketika orang tua memberikan gaya pengasuhan kepada anak melalui sikap lembut, menerima kekurangan anak, dan mencontohkan untuk menerima kekurangan akan memberikan dampak pada tingkatan *self compassion* yang dimiliki anak (Dakers & Guse, 2020).

Perilaku anak muncul atas interpretasi dari perilaku orangtua dengan mencontoh kebiasaannya seperti cara bersikap, beretika, dan berkomunikasi (Dogen et al., 2007). Begitupun dengan pemaknaan arti kehidupan dan penyelesaian suatu masalah merupakan akibat dari pola asuh yang diterima individu ketika kecil. Dengan demikian pola asuh memegang peran penting dalam meningkatkan fungsi dan tugas perkembangan ketika berada di bangku perkuliahan baik secara fisik, psikis, dan sosial (Laksmi, 2018). Hal ini sebagaimana Teori Kognitif Sosial Bandura yang menekankan bahwa individu belajar mengenai perilaku, pemikiran, dan perasaan melalui apa yang dilihat dari orang lain. Menurut gagasan ini, individu secara kognitif meniru perilaku orang lain yang disimpan dalam memorinya sebelum menerapkannya untuk diri mereka sendiri (Santrock, 2012). Orang tua yang memberikan kehangatan dan kedekatan pada anak menentukan tinggi rendahnya tingkat *self compassion*, sementara individu dengan orang tua yang bersikap dingin dan kritik menghasilkan anak-anak yang memiliki rasa sayang diri yang kurang.

Hipotesis ketiga menunjukkan adanya pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis*. Temuan penelitian ini menguatkan kajian literatur

dari Nabila (2021) yang menjelaskan *self compassion* sebagai antisipasi untuk menghadapi *quarter life crisis* sehingga individu dapat memahami bahwa krisis emosional yang dialaminya dapat diatasi sebab yang bertanggung jawab atas rencana hidup adalah diri sendiri. Selain itu relevan dengan penelitian yang menyatakan *self compassion* memiliki pengaruh negatif yang cukup besar (Safitri, 2021). Pengaruh negatif ini dipahami bahwa individu cenderung sedikit mengalami krisis seperempat kehidupan jika mereka memiliki tingkat welas asih yang lebih tinggi. *Self compassion* merupakan bagian dari proses kognitif berkaitan dengan mindset atau pola pikir individu (Shin & Lim, 2019). Ketika individu tidak mempunyai pola pikir positif tentang diri sendiri, maka individu akan kritis dalam mengevaluasi diri dan menimbulkan kecemasan (Muris & Otgaar, 2020).

Adapun tiga komponen dasar membentuk welas asih diri yakni *self kindness*, *common hummanity*, dan *mindfulness*. Pada komponen *self kindness*, orang dapat menunjukkan kasih sayang melalui pemahaman akan nilai merawat dan memberikan yang terbaik untuk diri sendiri. Selain itu, ketika orang gagal, mereka dapat menerima dan memaafkan diri mereka sendiri sebab setiap manusia memiliki kekurangan dan tidak ada yang sempurna. *Self-compassion* membantu orang menjadi lebih sadar diri, memahami keterbatasan mereka sendiri, dan mampu mengenali kesalahan mereka sendiri. Komponen *common hummanity* menunjukkan bahwa kekurangan, kelemahan, dan kegagalan merupakan ujian yang dikirim oleh Allah SWT untuk menguji semua orang. Kemudian individu memiliki kecenderungan untuk memikirkan banyak hal

sekaligus dan mengalami emosi yang kuat ketika mereka berada dalam kesulitan, sehingga individu yang mempraktikkan *mindfulness* memberi diri dan pikiran mereka lebih banyak perhatian. Berada dalam keadaan *mindfulness* memungkinkan individu untuk melihat hal-hal dengan jelas dan menerima kejadian saat ini dengan emosi yang tepat tanpa terlalu terlibat secara emosional.

Temuan ini sejalan dengan penelitian eksperimental yang menunjukkan efek positif dari *self compassion* pada kesejahteraan subjektif individu (Karakasidou & Stalikas, 2017) yang merupakan langkah pertama dalam mengatasi emosi yang tidak menyenangkan (Ayulanningsih & Karjuniwati, 2020). *Self compassion* secara langsung dikaitkan dengan peningkatan koneksi interpersonal, motivasi, perilaku sehat, kesejahteraan emosional dan psikologis (Nabila, 2020). Serta berkaitan dengan coping individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang menimbulkan stres (Fajar et al., 2021).

Lazarus & Folkman (1984) dalam *Coping Theory* nya menyatakan *coping* merupakan strategi kognitif dan perilaku yang digunakan individu untuk memenuhi tuntutan internal dan atau eksternal saat situasi stres. Dalam hal penerimaan serta penilaian yang lebih baik terhadap diri sendiri dan lingkungannya, individu dengan mekanisme coping stres yang baik memiliki evaluasi hidup yang lebih positif. Neff (2003) menegaskan individu yang memiliki welas asih tidak akan tertutup secara emosional sebagai respons terhadap situasi stres dan *self compassion* sendiri adalah mekanisme coping yang berguna ketika individu mengalami stres atau pengalaman yang sulit.

Lebih lanjut, *self compassion* dianggap sebagai teknik koping yang meningkatkan kesehatan psikologis dan fungsi positif (Neff et al., 2007)

Hipotesis keempat menunjukkan bahwa *Prophetic parenting* terhadap *quarter life crisis* memiliki pengaruh secara tidak langsung/ *Indirect Effect* (IE) melalui *self compassion* secara signifikan dengan efek mediasi sebesar 26%. Dari hasil tersebut dapat diketahui semakin tinggi *prophetic parenting* diberikan akan berbanding lurus dengan *self compassion* yang terbentuk dan akan menurunkan tingkatan *quarter life crisis* yang dialami. Penelitian ini relevan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa *self compassion* dapat menjadi mediator dari *harsh parenting* terhadap gejala depresi pada dewasa (Liu & Hu, 2020). Kemudian mendukung penelitian lain yang mengungkapkan bahwa *self compassion* menjadi variabel mediator antara hubungan *parental criticism* dan *social anxiety* (Potter et al., 2014).

Prophetic parenting yang merupakan pola asuh Islami berdasarkan perilaku dan ajaran Rasulullah SAW cocok diterapkan di Indonesia dengan mayoritas penduduk penganut agama Islam. Mussen (1994) mengatakan penerapan pola asuh harus memperhatikan konteks lingkungan tempat keluarga tersebut tinggal seperti budaya setempat, status sosial ekonomi, agama, dan pendidikan orangtua. Secara ekologis dalam Teori Ekologi Brofenbrenner, pola asuh orangtua berlangsung dalam sistem lingkungan terdekat anak (mikrosistem) dimana sistem ini berada di bawah pengaruh sistem lingkungan yang lebih besar (makrosistem) yaitu kepercayaan atau budaya setempat. Studi

pada Amerika menyatakan bahwa pengaruh terpenting dalam kehidupan adalah agama (Miller & Thoresen, 2004).

Prophetic parenting memiliki aspek pengasuhan seperti memberikan suri teladan yang baik, pengarahan di waktu yang tepat, bersikap adil, menjunjung tinggi hak anak, mendoakan anak, dan mengajarkan ketaatan. Dalam *prophetic parenting*, anak-anak mencerminkan perilaku orang tua nya. Sebab itu orang tua harus dapat memberikan contoh yang baik melalui perkataan maupun perbuatannya. Rasulullah SAW melarang orang tua untuk mengkritik dan menunjukkan kesalahan anak secara berlebihan. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku Rasulullah SAW sebagaimana Anas r.a yang diriwayatkan oleh Ahmad:

“Aku menjadi pembantu nabi Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam selama sepuluh tahun. Tidaklah beliau memberiku perintah, lalu aku lama mengerjakannya, atau tidak aku kerjakan sama sekali, melainkan beliau tidak mencelaku. Apabila ada salah satu anggota keluarga beliau yang mencelaku, beliau bersabda, “Biarkanlah dia. Kalau dia mampu pasti dilakukanya.”

Shyamsuddin al-Inbabi dalam Suwaid (2010) pada risalahnya yang berjudul *Riyadhatu ash-Shibyan wa talimuhum wa tadibuhum* yang menjelaskan bahwasanya orang tua tidak diperkenankan terlalu banyak mengkritik anak sebab dapat membuat mereka memandang rendah segala cemooh dan berbuat sebagaimana peri tercela tersebut.

Ketika dalam pengasuhannya, anak diberikan sikap lemah lembuh, menerima kekurangan anak, memberikan suri teladan yang baik, hingga mencontohkan untuk menerima kekurangan anak, hal ini memengaruhi *self compassion* yang dimiliki anak dan selanjutnya memengaruhi *quarter life crisis*

yang dialami ketika di masa dewasa awal. Hal ini disebabkan *self compassion* termasuk perilaku internalisasi yang diperoleh berdasarkan interaksi dari orang tua. *Self compassion* yang berkembang membuat individu dapat menyadari bahwa individu mampu mengatasi krisis emosional yang mereka rasakan karena mereka adalah pemegang kendali atas hidupnya dan mempengaruhi coping stress dimana *self compassion* menjadi faktor pelindung terhadap tekanan psikologis (Kristiana, 2017). Tiga elemen pembentuk *self compassion* yaitu *Self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* merupakan bagian dari proses kognitif pula pembentuk pola pikir individu (Shin & Lim, 2019) dan ketika individu tidak memiliki pola pikir positif terhadap diri sendiri, maka individu akan kritis dalam menilai diri dan menimbulkan kecemasan.

Penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* dikaitkan dengan banyak hal positif, termasuk kesejahteraan emosional dan fisik (Bluth & Banton, 2015; Hall et al., 2013), *adaptive coping* (Allen & Leary, 2010; Neff et al., 2005), ketahanan (K. D. Neff & McGehee, 2010) dan tingkat tekanan psikologis yang lebih rendah (Marsh et al., 2018) yang nantinya berdampak pada tingkatan *quarter life crisis* yang dialami individu pada masa *emerging adulthood* dengan tugas-tugas perkembangannya di dewasa awal.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data dan pemaparan temuan di atas, disimpulkan bahwa:

1. *Prophetic parenting* tidak memiliki pengaruh secara langsung terhadap *quarter life crisis* mahasiswa
2. *Prophetic parenting* memiliki pengaruh terhadap *self compassion* mahasiswa
3. *Self compassion* memiliki pengaruh terhadap *quarter life crisis* mahasiswa
4. *Prophetic parenting* memiliki pengaruh secara tidak langsung terhadap *quarter life crisis* melalui *self compassion* sebagai mediator

B. Saran

1. Mahasiswa dan Masyarakat Umum

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa perlu meningkatkan *self compassion* guna menjadi *coping* ketika menghadapi *quarter life crisis* agar dapat melewatinya dengan baik. Adapun untuk masyarakat umum khususnya orang tua atau dewasa lainnya dapat menjadi referensi pola asuh berbasis islami, diharapkan juga dapat menerapkan *prophetic parenting* sebagai pola asuh untuk mempersiapkan anak dalam menghadapi masa depannya dengan baik.

2. Peneliti Selanjutnya

Atas dasar temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian ini, maka disarankan bagi peneliti selanjutnya agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan mempertimbangkan faktor-faktor *prophetic parenting* seperti pendidikan yang dianut orang tua, latar belakang kehidupan orang tua, kepribadian orang tua, serta lingkungan pendidikan dan pertemanan anak. Selanjutnya beberapa faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap *quarter life crisis* seperti iklim pendidikan, dukungan sosial, kepribadian, budaya, dan sosial ekonomi. Selain itu penting juga mempertimbangkan subjek yang akan diteliti guna mendapatkan hasil yang lebih akurat.

Adapun dibutuhkan penelitian lebih mendalam terkait durasi/lama individu berlatar belakang pondok pesantren terhadap *quarter life crisis*. Perhitungan keseimbangan jumlah subjek dengan melihat latar belakang pondok pesantren juga perlu untuk diperhatikan.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, J., Roswiyani, & Satyadi, H. (2021). The relationships of self-compassion and stress among emerging adults experiencing early adult crisis. *Atlantis Press*, 41(Ticmih), 170–177. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211130.029>
- Amirullah, Aribowo, B., Arviana, N. N., Siswono, T. Y. E., Bonnie Soeherman, Marion Pinontoan, Budi Setiawan, Byrne, B. M., Campbell, R., Darmawan, E. D., Kusyanti, A., Wardani, N. H., Das, K. R., Imon, A. H. M. R., DeLone, W. H., McLean, E. R., Dewi, A. P., Ditasona, C., Ditasona, C., ... Artut, P. D. (2016). Pemodelan SEM. *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*.
- Arikunto, S. (2002). *Metodologi Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. 2017.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, & Jensen, J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter-life time period: An age of indulgence, crisis or both? *Contemporary Family Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badria, A., Marlina, L., & Muhtarom. (2022). Islamic Parenting: Aktualisasi Konsep Prophetic Parenting Rasulullah SAW Dalam Menanamkan Pendidikan Karakter Pada Anak Usia Dini Di RA Perwanida 4 Palembang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(5), 1046–1058.
- Baumert, A., Schmitt, M., Perugini, M., Johnson, W., Blum, G., Borkenau, P., Costantini, G., Denissen, J. J. A., Fleeson, W., Grafton, B., Jayawickreme, E., Kurzius, E., MacLeod, C., Miller, L. C., Read, S. J., Roberts, B., Robinson, M. D., Wood, D., & Wrzus, C. (2017). Integrating Personality Structure, Personality Process, and Personality Development. In *European Journal of Personality*. <https://doi.org/10.1002/per.2115>
- Black, A. S. (University of A. (2010). “Halfway between somewhere and nothing”: A exploration of the quarter-life crisis and life satisfaction among graduate students - ProQuest Dissertations & Theses Global - ProQuest. ProQuest.
- Choirumaulida, N. (2021). *Hubungan Prophetic Parenting dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Cirklová, M. J. (2020). Coping with the quarter-life crisis the buddhist way in the Czech Republic. *Contemporary Buddhism*. <https://doi.org/10.1080/14639947.2021.1929603>

- Cogan, N., Burge, R., Wall, A. M., Barry, L., Tanner, G., & Ross, M. (2017). The mindful path to compassion in an adult mental health group. *Clinical Psychology Forum*.
- Cohen, F., & Lazarus, R. S. (1973). Active coping processes, coping dispositions, and recovery from surgery. *Psychosomatic Medicine*. <https://doi.org/10.1097/00006842-197309000-00002>
- Dakers, J., & Guse, T. (2020). Can dimensions of parenting style contribute to self-compassion among South African adolescents? *Journal of Family Studies*. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1852951>
- Darajat, Z. (1986). *Islam dan Kesehatan Mental: Pokok-pokok keimanan*. Gunung Agung.
- Dogan, S. J., Conger, R. D., Kim, K. J., & Masyn, K. E. (2007). Cognitive and parenting pathways in the transmission of antisocial behavior from parents to adolescents. *Child Development*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.01001.x>
- Fajar, M. M., Aspin, A., & Pambudhi, Y. A. (2021). Self-Compassion dan Coping Stress Narapidana Wanita. *Jurnal Sublimapsi*. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17938>
- Fischer, K. (2008). *Ramen noodles, rent and resumes: An after-college guide to life*. SuperCollege LLC.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. In *Clinical Psychology and Psychotherapy*. <https://doi.org/10.1002/cpp.507>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-Compassion and Dispositional Mindfulness Are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: the Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran Religiusitas terhadap Quarter-Life Crisis (QLC) pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*. <https://doi.org/10.22146/gamajop.48948>
- Hairina, Y. (2016). Prophetic Parenting Sebagai Model Pengasuhan Dalam Pembentukan Karakter (Akhlaq) Anak. *Jurnal Studia Insania*. <https://doi.org/10.18592/jsi.v4i1.1115>
- Hamidah, N. S., Audina, V., Harmonisya, N., & Anggraini, A. (2022). Prophetic parenting: konsep ideal pola asuh Islami. *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 01(02), 245–253. <https://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/Kapalamada/article/view/179>
- Hayes, Andrew, F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional*

- Process Analysis. A regression Based Approach* (Second Edi). The Guilford Press. <https://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results>
- Hayes, Andrew, F. (2021). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis, Second Edition - Part 1. In *the Guilford Press*.
- Hayes, A. (2013). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis (Methodology in the Social Sciences) (The Guilford Press, New York, NY). In *New York, NY: Guilford*.
- Hoskins, D. H. (2014). Consequences of parenting on adolescent outcomes. In *Societies*. <https://doi.org/10.3390/soc4030506>
- Karlina Utami, S., Agustani, H., & Elsari Novianti, L. (2017). Penerapan Prinsip - Prinsip Parent Child Interaction Therapy Untuk Menurunkan Sibling Rivalry Pada Remaja. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss2.art6>
- Keating, D. P. (2013). Cognitive and Brain Development. In *Handbook of Adolescent Psychology: Second Edition*. <https://doi.org/10.1002/9780471726746.ch3>
- Kins, E., Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2009). Patterns of Home Leaving and Subjective Well-Being in Emerging Adulthood: The Role of Motivational Processes and Parental Autonomy Support. *Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1037/a0015580>
- Korah, E. C. T. (2022). The role of family functioning in the quarter-life crisis in early adulthood during the covid-19 pandemic. *Journal of Talent Psychology*, 7(2), 53–61. https://www.researchgate.net/publication/359972643_The_Role_Of_Family_Functioning_In_The_QuarterLife_Crisis_In_Early_Adulthood_During_The_Covid-19_Pandemic
- Kristiana, I. F. (2017). Self Compassion and Parental Stress Among Mothers of Children With Cognitive Disability. *Jurnal Ecopsy*.
- Laksmi, P. D. (2018). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Efikasi Diri. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*. <https://doi.org/10.23887/jppp.v2i1.15342>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping - Richard S. Lazarus, PhD, Susan Folkman, PhD. In *Health Psychology: A Handbook*.
- Liu, Q. Q., & Hu, Y. T. (2020). Self-compassion mediates and moderates the association between harsh parenting and depressive symptoms in Chinese adolescent. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01034-2>
- Lukito, A. C., Lidiawati, K. R., & Matahari, D. (2018). Sense Of Community Dan Self-Efficacy Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Komunitas KESENIAN. *Jurnal Psikologi TALENTA*. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i1.6431>

- Machfudh, M. S. (2020). Islamic Parenting Style sebagai Solusi Anak Menghadapi Fase Quarter-life Crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(2), 35–42. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i2.95>
- Maghfiroh, N., Hasanah, A. N., Aziz, A., Ferdiansyah, H., & Fadli, M. A. (2013). *Parenting dalam Islam*. 1–43.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. Y., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and Psychological Distress in Adolescents—a Meta-analysis. In *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2004). Spirituality, Health, and the Discipline of Psychology. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/0003.066x.59.1.54>
- Muhid, A. (2019). Analisis Statistik Edisi 2. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Edisi Kedu, Vol. 53, Issue 9). Zifatama Jawara.
- Mukhlisah, A., Yasser M, A., & Zainuddin, K. (2018). PENGARUH PENGASUHAN KENABIAN TERHADAP KECENDERUNGAN KENAKALAN REMAJA. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*. <https://doi.org/10.24252/lp.2018v21n1i8>
- Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The Process of Science: A Critical Evaluation of more than 15 Years of Research on Self-Compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01363-0>
- Mussen. (1994). *Perkembangan dan Kepribadian Anak*. Arean Noor.
- Mutiarana, Y. (2018). *Quarterlife Crisis Mahasiswa BKI Tingkat Akhir SKRIPSI*. UIN Sunan Kalijaga.
- Nabila, A. (2020). Self compassion: Regulasi diri untuk bangkit dari kegagalan dalam menghadapi fase quarter life crisis. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 2549–9297. <https://doi.org/10.47399/jpi.v7i1.96>
- Nash, R. J., & Murray, M. C. (2011). Helping College Students Find Purpose: The Campus Guide to Meaning-Making. *Journal of College Student Development*, 52(4), 505–507. <https://doi.org/10.1353/csd.2011.0049>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press: Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2020). Commentary on Muris and Otgaar (2020): Let the Empirical Evidence Speak on the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11(8), 1900–1909. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01411-9>

- 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>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Neff, K., & Gerner, C. (2017). Self Compassion and Psychological Well-Being. In *Oxford Handbook of Compassion Science*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199777600.003.0008>
- Olson-Madden, J. herold. (2007). Correlates and predictors of life satisfaction among 18 to 35-year olds: An exploration of the “quarterlife crisis” phenomenon. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*.
- Orla, W. (2018). *The Quarter Life Crisis: Investigating Emotional Intellegence, self esteem and maximization as predictor of coping self-efficacy*. Dublin: Submitted in partial fulfilment of the requirements of the Higher Diploma in Arts in Dublin Bussines scholl.
- Papalia, D. E., Feldman, R. D., & Martorell, G. (2012). *Experience Human Development* (Twelveth e). McGraw-Hill.
- Papalia, E. Di., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (9th ed.). Kencana.
- Paputungan, H. (2022, December 12). Mahasiswa Baru Unhas Tewas Gantung Diri, Diduga karena Banyak Tugas Kampus. *Ayobandung*. <https://www.ayobandung.com/umum/pr-795584258/mahasiswa-baru-unhas-tewas-gantung-diri-diduga-karena-banyak-tugas-kampus?page=2>
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J. P., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*.
- Purnomo, R., & Rumambi, F. J. (2016). Pengaruh Ship Operation Kesiapan Alat Bongkar Muat Dan Pelatihan Terhadap Produktivitas Bongkar Muat Di PT Jakarta International. *Jurnal MAGISTER MANAJEMEN*.
- Purwita, E. W., Malay, M. N., Salsabila, M. S., & Wahyuni, C. (2022). Analysis of the Rasch model on the development of quarter life crisis measurements. *Psychology Research on Education and Social Sciences*, 3(4), 111–118.
- Rahma, A. P. (2022). *Pola Asuh Demokratis dan Self-Compassion pada Individu*

Dewasa Awal. Universitas Islam Indonesia.

- Rahmayani, L. M., & Nugraha, S. P. (2021). Prophetic Parenting dan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis : The Unique Challenges of Life in Your Twenties* (Paperback). Penguin Putnam.
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Rusuli, I. (2021). Tipologi Pola Asuh dalam Al-Qur'an: Studi Komparatif Islam dan Barat. *Islamika Inside: Jurnal Keislaman Dan Humaniora*. <https://doi.org/10.35719/islamikainside.v6i1.126>
- Safitri, R. (2021). *Peran Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa*. Universitas Gadjah Mada.
- Safitri, I. R., & Dewi, D. K. (2020). Perbedaan Perceived Academic Stress Ditinjau Dari Tahun Angkatan Pada Mahasiswa Fakultas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol 07. No. 02.
- Santrock, J. W. (2012). Life-span development, edisi ketigabelas. *Jakarta: Erlangga*.
- Santrock, J. W. (2018). Educational psychology, 6th ed. In *McGraw-Hill Education*.
- Schwartz, S. J. (2016). Turning Point for a Turning Point: Advancing Emerging Adulthood Theory and Research. *Emerging Adulthood*. <https://doi.org/10.1177/2167696815624640>
- Shin, N. Y., & Lim, Y. J. (2019). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.1002/ijop.12527>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono, D. (2018). Metode penelitian kuantitatif , kualitatif dan R & D / Sugiyono. In *Bandung: Alfabeta*.
- Suwaid, M. N. A. H. (2010). *Prophetic parenting : cara Nabi mendidik anak* (Cet. 1). Pro-U Media.
- Syifa'ussurur, M., Husna, N., Mustaqim, M., & Fahmi, L. (2021). Menemukenali berbagai alternatif intervensi dalam menghadapi quarter life crisis: Sebuah kajian literatur. *Journal of Contemporary Islamic Counselling*, 1(1), 53–64.

<http://alisyraq.pabki.org/index.php/jcic/article/view/61/35>

Terry, M. L., & Leary, M. R. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.558404>

Waston, W., & Rois, M. (2017). Pendidikan Anak Dalam Perspektif Psikologi Islam (Studi Pemikiran Prof. Dr. Zakiyah Daradjat). *Profetika: Jurnal Studi Islam*. <https://doi.org/10.23917/profetika.v18i1.6298>

Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress and Coping*. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A