

**HUBUNGAN WELAS ASIH DIRI DENGAN *QUARTER LIFE*  
CRISIS PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Maria Regina Putu Wacika Nurma Yosintha

22.E1.0330



PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2026

# HUBUNGAN WELAS ASIH DIRI DENGAN *QUARTER LIFE* CRISIS PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk  
Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna Memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh :

Maria Regina Putu Wacika Nurma Yosintha

22.E1.0330

PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG  
2026

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara welas asih diri dan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara welas asih diri dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan menggunakan *google form* dengan skala welas asih diri yang disusun berdasarkan teori Neff (2003) dan skala *quarter life crisis* yang disusun berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001). Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 98 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi atau tugas akhir dari berbagai fakultas di *Soegijapranata Catholic University*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Spearman's rho*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara welas asih diri dan *quarter life crisis* ( $r = -0.503$ ,  $p < 0,01$ ). Welas asih diri memberikan kontribusi sebesar 25,3% terhadap *quarter life crisis* dengan isolasi diri sebagai aspek yang paling berpengaruh. Temuan ini menunjukkan bahwa *quarter life crisis* lebih dipengaruhi oleh dominasi proses psikologis negatif dibandingkan dengan rendahnya sikap positif terhadap diri. Penelitian ini merekomendasikan pentingnya pengembangan intervensi psikologis yang berfokus pada pengurangan kecenderungan menghakimi diri, perasaan terisolasi, dan keterlibatan berlebihan dalam emosi negatif pada mahasiswa.

**Kata kunci:** mahasiswa, *quarter life crisis*, welas asih diri



## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between self compassion and quarter life crisis in college students. The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self compassion and quarter life crisis in college students. This study used a quantitative method with a correlational design. Data were collected using a google form with a self compassion scale based on Neff's (2003) theory and a quarter life crisis scale based on Robbins and Wilner's (2001) theory. Participants in this study were 98 college students working on their theses or final assignments from various faculties at Soegijapranata Catholic University. The data analysis technique used was Spearman's rho correlation. The results of the analysis showed a significant negative relationship between self compassion and quarter life crisis ( $r = -0.503$ ,  $p < 0.01$ ). Self-compassion contributed 25,3% to the quarter life crisis, with self isolation as the most influential aspect. These findings indicate that the quarter life crisis is more influenced by the dominance of negative psychological processes than by low positive attitudes towards oneself. This study recommends the importance of developing psychological interventions that focus on reducing self judgmental tendencies, feelings of isolation, and over involvement in negative emotions in college students.*

**Keywords:** college students, quarter life crisis, self-compassion

