



HUBUNGAN ANTARA *SELF COMPASSION* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA MAHASISWA RANTAU SEMESTER AKHIR

Melyani Taruk Lembang¹, Wahyuni Kristinawati²

Universitas Kristen Satya Wacana^{1,2}

e-mail: melyanitl802022156@gmail.com¹, yunikristi.38@gmail.com²

Diterima: 22/6/2026; Direvisi: 10/7/2026; Diterbitkan: 20/7/2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa rantau semester akhir. Mahasiswa rantau semester akhir berada pada fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan berbagai tuntutan perkembangan, seperti penyelesaian studi, persiapan karier, kondisi finansial, dan harapan keluarga. Tekanan tersebut dapat memunculkan kecemasan, kebingungan, dan ketidakpastian mengenai masa depan yang mengarah pada *quarter-life crisis*. *Self-compassion* menjadi salah satu faktor psikologis yang penting karena membantu individu menerima diri, memahami kegagalan sebagai bagian dari pengalaman hidup, serta menghadapi tekanan secara lebih adaptif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa rantau semester akhir di UKSW yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala *self-compassion* dan skala *quarter-life crisis*. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson product moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan *quarter-life crisis* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,442$ dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *quarter-life crisis* yang dirasakan. Penelitian ini menegaskan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif dalam membantu mahasiswa rantau semester akhir menghadapi tekanan dan ketidakpastian pada masa *emerging adulthood*.

Kata Kunci: *Self-compassion; quarter life crisis; Mahasiswa Rantau; Semester Akhir*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between *self-compassion* and *quarter-life crisis* in final-semester out-of-school students. Final-semester out-of-school students are in the *emerging adulthood* phase, characterized by various developmental demands, including completing studies, career preparation, financial considerations, and family expectations. These pressures can give rise to anxiety, confusion, and uncertainty about the future, leading to a *quarter-life crisis*. *Self-compassion* is an important psychological factor because it helps individuals accept themselves, understand failure as part of life, and respond to pressure more adaptively. This study used a quantitative, correlational approach. The research subjects were 100 final-semester out-of-school students at UKSW, obtained using a *purposive sampling* technique. The research instruments used a *self-compassion* scale and a *quarter-life crisis* scale. Data analysis was performed using the *Pearson product-moment correlation* test. The results showed a negative and significant relationship between *self-compassion* and *quarter-life crisis*, with a correlation coefficient value of $r = -0.442$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p <$



0.05). These results indicate that the higher a student's self-compassion, the lower the level of quarter-life crisis they experience. Conversely, the lower the self-compassion, the higher the perceived quarter-life crisis. This study confirms that self-compassion plays a protective role in helping final-semester students from other countries cope with the stress and uncertainty of emerging adulthood.

Keywords: *Self-compassion; Quarter-life crisis; Out-of-School Students; Final Semester*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan dituntut untuk belajar secara mandiri, mengembangkan pola pikir analitis, serta mampu menghadapi berbagai tantangan selama proses studi. Bagi mahasiswa rantau, tanggung jawab tersebut menjadi lebih kompleks karena mereka harus hidup jauh dari keluarga serta beradaptasi dengan lingkungan sosial budaya yang baru. Di dalam tatanan pendidikan tinggi yang ideal, mahasiswa semester akhir diidealkan mampu menyelesaikan tugas akhir tepat waktu, memiliki kesiapan karier yang matang, serta mengelola tuntutan masa depan secara optimis (Amalia et al., 2023; Dewanti & Ayriza, 2022; Pratama & Hadi, 2022). Pengondisian lingkungan akademis yang kondusif diidealkan bertindak sebagai ruang pertumbuhan yang memfasilitasi pencapaian kemandirian dan kesehatan mental yang stabil. Keharmonisan tata kelola akademis dan kesiapan psikologis dipandang sebagai pilar utama untuk menciptakan ketahanan mental, mendorong ketangkasan riset, serta memberikan jaminan keberhasilan transisi menuju dunia kerja. Melalui dukungan psikologis yang adekuat, setiap mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu menghadapi ketidakpastian masa depan secara adaptif tanpa tertekan oleh beban emosional berlebihan (Aulia & Dewi, 2024; Kardinal et al., 2025; Karimah et al., 2026).

Namun demikian, terdapat kesenjangan yang sangat nyata antara idealisme pencapaian masa depan tersebut dengan kenyataan lahiriah yang berlangsung di lapangan saat ini. Kondisi ideal menghendaki agar proses penyelesaian studi dan persiapan karier berjalan lancar tanpa memicu gangguan mental yang berarti. Sayangnya, fakta empiris menyingkapkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir justru mengalami ketegangan psikologis yang sangat tinggi, kecemasan karier, hingga stres berat. Kesenjangan ini diperparah oleh munculnya fenomena *quarter life crisis* yang ditandai oleh kebingungan arah hidup, rasa panik, keraguan diri, serta ketakutan berlebihan akan kegagalan memenuhi ekspektasi keluarga. Ketidadaan regulasi emosi yang matang menyebabkan ketidakpastian masa depan berkembang menjadi distress emosional yang melumpuhkan produktivitas akademik. Apabila kelesuan kesehatan mental dan kecemasan transisi dewasa ini terus dibiarkan tanpa adanya solusi pemulihan psikologis yang terstruktur, maka kesejahteraan jiwa mahasiswa akan mengalami penurunan drastis yang berisiko menghambat penyelesaian studi mereka (Karimah et al., 2026; Li et al., 2025; Novianti & Alfian, 2022).

Kondisi kesenjangan psikologis serta kelesuan mental akibat ketidakpastian masa depan tersebut terkonfirmasi secara nyata melalui dinamika emosional pada kelompok mahasiswa perantau tingkat akhir. Di dalam ekosistem kampus daerah penerima tersebut, tampak jelas bahwa subjek penelitian yang merupakan para mahasiswa rantau semester akhir senantiasa menghadapi tekanan ganda yang sangat kompleks. Berdasarkan data pengamatan awal, subjek penelitian tidak hanya dibayangi oleh tuntutan penyelesaian skripsi dan persiapan finansial pascakampus, melainkan juga harus menanggung beban keterpisahan fisik dari keluarga serta ketidadaan sistem pendukung utama harian. Keterbatasan ruang berekspresi menyebabkan subjek penelitian rentan mengalami depresi, kecemasan karier, dan krisis identitas akibat





membandingkan pencapaian diri dengan orang lain. Fenomena maraknya krisis prapascasarjana yang melanda subjek penelitian ini menjadi penanda kuat bahwa hubungan antara ketahanan psikologis internal dan tingkat krisis masa depan mendesak untuk diteliti secara mendalam (Muhana & Nastiti, 2025; Nuryono et al., 2025; Rianti et al., 2025)

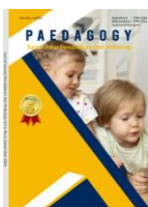
Guna meretas kelesuan emosional dan mengurai krisis masa transisi pada subjek penelitian tersebut, pemanfaatan sumber daya psikologis internal seperti *self-compassion* menjadi sebuah kebutuhan protektif yang sangat vital. Kemampuan untuk memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan, memahami keterbatasan tanpa menghakimi, serta menyadari bahwa ketidaksempurnaan merupakan bagian alami dari pengalaman manusia diidealkan mampu menekan dampak negatif krisis emosional. Kebanyakan studi terdahulu mengenai *quarter life crisis* umumnya masih berfokus pada kelompok mahasiswa secara umum atau masyarakat dewasa awal tanpa mempertimbangkan karakteristik spesifik perantauan. Kajian yang secara khusus membedah peran *self-compassion* dalam mereduksi *quarter life crisis* pada kelompok spesifik mahasiswa perantau tingkat akhir masih relatif terbatas. Penguraian rantai penanganan emosional mandiri ini dipandang sangat strategis untuk merumuskan model intervensi kesehatan mental yang aplikatif di perguruan tinggi (Ahn & Chang, 2024; Karakasidou & Komninou, 2025; ÖRNEK et al., 2022)

Berpijak pada seluruh rangkaian latar belakang dan pemetaan masalah tersebut, penelitian ini hadir dengan membawa nilai kebaruan serta inovasi berupa pembuktian hubungan antara *self-compassion* dan *quarter life crisis* pada kelompok perantau tingkat akhir. Nilai inovasi dari kajian ini memfokuskan sasarannya pada pembongkaran peran *self-compassion* sebagai faktor protektif internal yang menjembatani tekanan transisi akademik menuju kedewasaan di tengah keterbatasan dukungan fisik keluarga. Fokus subjek penelitian ini diarahkan secara spesifik untuk menganalisis, menguji, dan mendeskripsikan hubungan antara *self-compassion* dengan *quarter life crisis* pada para mahasiswa rantau semester akhir tanpa keterikatan pada nama sekolah ataupun kurikulum tahun ajaran sekolah dasar/menengah. Kebaruan riset ini bersumber dari penyajian fakta empiris mengenai dinamika penerimaan diri pada kelompok perantau yang berada pada fase transisi krusial, sebuah dimensi psikologis yang luput dari perhatian periset terdahulu. Melalui pembuktian ilmiah terhadap subjek penelitian ini, luaran riset diharapkan dapat menyajikan kontribusi nyata bagi ilmu psikologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa rantau semester akhir. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa rantau Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) dari berbagai daerah di luar Kota Jawa Tengah yang berjumlah 6.937 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 100 mahasiswa rantau semester akhir yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria partisipan adalah mahasiswa UKSW yang berasal dari luar Provinsi Jawa Tengah dan sedang berada pada semester akhir perkuliahan. Pengumpulan data dilakukan secara daring pada tanggal 13–19 Mei 2026 menggunakan Google Form yang disebarakan melalui media sosial dan grup komunikasi mahasiswa. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberikan informasi mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala. Variabel *self-compassion* diukur menggunakan *Self-compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto *et al.* (2020). Skala ini terdiri dari 26



item yang mencakup aspek *self-kindness*, *self-judgement*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *overidentification*. Respon diberikan menggunakan skala Likert 4 poin, mulai dari Sangat Tidak Setuju (1) hingga Sangat Setuju (4). Variabel *quarter-life crisis* diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Robbins dan Wilner (2001), yang terdiri dari 28 item. Skala ini mengukur tujuh dimensi, yaitu keseimbangan dalam mengambil keputusan, kecemasan, perasaan tertekan, penilaian diri yang negatif, perasaan terjebak dalam situasi sulit, putus asa, dan kekhawatiran terhadap hubungan interpersonal. Respon diberikan menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari Sangat Tidak Setuju (1) hingga Sangat Setuju (5).

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS versi 26. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *self-compassion* ($p = 0,053$) dan *quarter-life crisis* ($p = 0,200$) berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,243 ($p > 0,05$), sehingga hubungan kedua variabel dinyatakan linear. Berdasarkan terpenuhinya asumsi tersebut, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson *product moment* dengan taraf signifikansi 5% ($p < 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa rantau semester akhir di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) dari berbagai daerah di luar Kota Jawa Tengah yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai skor *self-compassion* dan *quarter-life crisis* yang diperoleh partisipan.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Statistik			
	Min	Max	Mean	SD
<i>Self Compassion</i>	47	88	65,26	8,835
<i>Quarter life crisis</i>	76	120	97,33	9.813

Berdasarkan Tabel 1, variabel *self-compassion* memiliki skor minimum 47 dan skor maksimum 88 dengan rata-rata sebesar 65,26 ($SD = 8,835$). Sementara itu, variabel *quarter-life crisis* memiliki skor minimum 76 dan skor maksimum 120 dengan rata-rata sebesar 97,33 ($SD = 9,813$). Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Statistic	Df	Sig	Keterangan
<i>Self Compassion</i>	.088	100	.053	Normal
<i>Quarter life crisis</i>	.063	100	.200	Normal

Berdasarkan Tabel 2, nilai signifikansi variabel *self-compassion* sebesar 0,053 dan variabel *quarter-life crisis* sebesar 0,200. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk mengetahui hubungan linear antara variabel *self-compassion* dan *quarter-life crisis*.

Tabel 3 Hasil Uji Linearitas

	<i>Sum of df</i>	<i>Mean</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
	<i>Square</i>	<i>Square</i>		

Self-compassion * QLC	Between Groups	(Combined)	3953,661	35	112,962	1,916	0,012
		Linearity	1507,062	1	1507,062	25,560	0,000
		Deviation from Linearity	2446,599	34	71,959	1,220	0,243
		Within Groups	3773,579	64	58.962		
		Total	7727,240	99			

Berdasarkan Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,243 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *self-compassion* dan *quarter-life crisis* bersifat linear sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji korelasi Pearson product moment. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa rantau semester akhir.

Tabel 4 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	<i>Quarter life crisis</i>	<i>Self-Compassion</i>
<i>Quarter life crisis</i>	1	-0,442**
Sig. (2-tailed)		0,000
N	100	100
<i>Self-Compassion</i>	-0,442**	1
Sig. (2-tailed)	0,000	
N	100	100

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,442$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa rantau semester akhir. Nilai koefisien korelasi tersebut berada pada kategori hubungan cukup, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *quarter-life crisis* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, maka semakin tinggi *quarter-life crisis* yang dirasakan oleh mahasiswa rantau semester akhir.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dan *quarter-life crisis* pada mahasiswa rantau semester akhir diterima. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan ketidakpastian yang muncul selama masa transisi menuju kehidupan dewasa.

Pembahasan

Hasil analisis kuantitatif terhadap 100 mahasiswa rantau semester akhir menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan *quarter-life crisis*. Rata-rata skor *self-compassion* berada pada angka 65,26 dengan standar deviasi 8,835, sedangkan *quarter-life crisis* mencatatkan rata-rata sebesar 97,33 dengan standar deviasi 9,813. Pengujian hipotesis menggunakan analisis korelasi *Pearson product moment* menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,442$ dengan nilai signifikansi 0,000 yang berada di bawah batas 0,05. Angka ini menandakan bahwa hubungan antarvariabel tergolong dalam kategori cukup, di mana peningkatan sikap berkasih sayang pada diri sendiri secara konsisten diikuti oleh penurunan tingkat kecemasan fase krisis dewasa muda. Implikasi dari temuan ini mempertegas pentingnya penyediaan pelatihan regulasi emosi di lingkungan perguruan tinggi guna menekan keraguan diri mahasiswa tingkat akhir. Kendati demikian, keterbatasan riset ini terletak pada penggunaan teknik *purposive sampling* yang berfokus pada satu universitas, sehingga



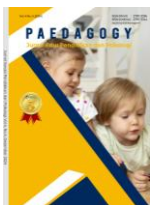
generalisasi hasil pada populasi mahasiswa nasional perlu dilakukan secara cermat (Ikrima & Tantiani, 2022; Purnama et al., 2026; Suasana & Warmika, 2023).

Pengujian prasyarat analisis statistik parametrik mengonfirmasi bahwa data yang diperoleh telah memenuhi asumsi distribusi normal dan hubungan linear. Nilai signifikansi uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* tercatat sebesar 0,053 untuk variabel *self-compassion* dan 0,200 untuk variabel *quarter-life crisis*. Sementara itu, uji linearitas menghasilkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,243 yang lebih besar dari 0,05, sehingga membuktikan bahwa hubungan kedua variabel bersifat lurus dan valid untuk diprediksi. Implikasi metodologis dari terpenuhinya uji asumsi ini memberikan keyakinan bahwa model hubungan emosional yang diukur memiliki keandalan tinggi secara empiris. Walaupun demikian, keterbatasan pada aspek ini adalah ketergantungan penuh pada instrumen pengukuran mandiri yang rentan terhadap keterbatasan kejujuran responden saat merespons butir kuesioner (Nurhayati et al., 2023; Pong & Leung, 2023; Wongpakaran et al., 2023).

Sikap berkasih sayang terhadap diri sendiri terbukti berfungsi sebagai sumber daya psikologis pelindung yang meredam tekanan emosional selama masa transisi menuju kedewasaan. Mahasiswa yang mampu menerima keterbatasan pribadi tanpa memberikan penilaian negatif yang berlebihan cenderung lebih adekuat dalam mengelola ketakutan akan kegagalan akademik maupun karier. Kemampuan untuk memandang tantangan hidup sebagai bagian dari pengalaman universal manusia mempermudah mahasiswa rantau untuk beradaptasi dengan keterpisahan dari keluarga dan lingkungan asal. Implikasi praktis bagi pusat konseling kampus adalah menyusun program intervensi berbasis penerimaan diri guna menguatkan daya tahan mental mahasiswa menjelang kelulusan. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan analisis karena belum mengukur secara khusus tingkat durasi merantau yang berpotensi membedakan adaptabilitas emosional antarindividu (Holliman et al., 2021, 2022; Pong & Leung, 2023)

Tuntutan penyelesaian tugas akhir, ketidakpastian dunia kerja, dan penyesuaian kemandirian hidup menjadikan mahasiswa rantau kelompok yang sangat rentan mengalami kecemasan masa depan. Kehadiran *self-compassion* membantu individu memelihara pikiran yang realistis serta mencegah timbulnya kritik diri yang merusak kestabilan emosi. Penerimaan terhadap kegagalan sebagai bagian dari proses tumbuh berkembang menekan munculnya stres, kesepian, serta ketegangan emosional lainnya. Implikasi teoritis dari temuan ini memperkuat posisi *self-compassion* sebagai prediktor penting dalam menjaga kesehatan mental pada fase *emerging adulthood*. Kendati demikian, keterbatasan analisis pada bagian ini adalah belum diikutsertakannya pengaruh faktor eksternal seperti ekspektasi orang tua dan kondisi ekonomi keluarga, yang sebenarnya turut membentuk besarnya beban psikologis mahasiswa (Hasanah et al., 2022; Khadijah et al., 2024; Lubis et al., 2021)

Secara menyeluruh, temuan ini menyimpulkan bahwa kebiasaan memperlakukan diri secara bijak efektif mengurangi gejala *quarter-life crisis* pada mahasiswa rantau tingkat akhir. Besaran koefisien korelasi yang berada pada kategori cukup mengindikasikan bahwa fenomena krisis ini bersifat multidimensional dan turut dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti. Implikasi kebijakan institusional menekankan perlunya penciptaan iklim akademik yang suportif agar mahasiswa tidak hanya terfokus pada pencapaian nilai, melainkan juga pada pengembangan kesadaran psikologis. Sementara itu, keterbatasan utama dari riset ini bertumpu pada penggunaan desain *cross-sectional* yang hanya merekam kondisi psikologis pada satu waktu tertentu. Oleh karena itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menerapkan



pendekatan kualitatif atau metode longitudinal guna memahami dinamika krisis dewasa muda secara lebih komprehensif.

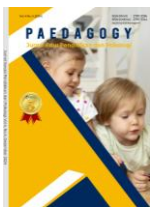
KESIMPULAN

Tingkat *self-compassion* terbukti memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *quarter-life crisis* pada mahasiswa perantau semester akhir. Penerimaan diri yang hangat, pemahaman atas keterbatasan pribadi tanpa penghakiman ekstrem, serta kesadaran bahwa kegagalan merupakan bagian alami perjalanan manusia bertindak sebagai faktor protektif internal yang andal. Sikap *self-kindness* dan *mindfulness* efektif mereduksi kecemasan karier, kebingungan arah hidup, serta tekanan emosional selama fase *emerging adulthood*. Karakteristik mahasiswa perantau yang jauh dari ekosistem pendukung keluarga utama dapat terimbangi oleh kapasitas regulasi emosi mandiri yang positif. Dengan demikian, penguatan rasa welas asih terhadap diri sendiri terbukti ampuh membentengi mentalitas individu dalam mengendalikan distres psikologis saat bertransisi menuju kedewasaan pascakampus.

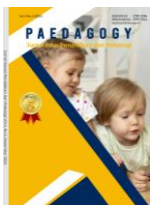
Implikasi dari penelitian ini menekankan pentingnya bagi pusat konseling perguruan tinggi untuk merancang program intervensi berbasis *self-compassion* guna menjaga kesehatan mental mahasiswa perantau. Pengelola kampus dituntut memfasilitasi psikoedukasi penerimaan diri agar mahasiswa mampu mengelola kecemasan penyelesaian studi dan persiapan karier secara adaptif. Namun demikian, karena riset kuantitatif korelasional ini berfokus pada satu perguruan tinggi dengan ukuran sampel yang relatif terbatas, temuan yang diperoleh memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi secara luas. Oleh sebab itu, penelitian di masa depan disarankan untuk memperluas cakupan sampel lintas universitas, menerapkan metode *longitudinal study*, serta mengintegrasikan variabel perantara tambahan seperti *social support*, resiliensi, kecerdasan emosional, dan *coping strategies* secara komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahn, H. J., & Chang, S. (2024). *The relationship among disconnection and rejection schema, difficulties in emotion regulation, mindfulness, self-compassion, and undergraduate student NSSI: A moderated-moderated mediation effect study* (Naskah pracetak). Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4003901/v1>
- Amalia, U., Fitria, E., Indriani, T., & Rossyadah, S. (2023). Implikasi bimbingan karier bagi mahasiswa bimbingan dan konseling di era Merdeka Belajar. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 7(2), 136–145. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v7n02.p136-145>
- Aulia, S. A., & Dewi, F. I. R. (2024). Peran dukungan sosial dan efikasi diri terhadap kecemasan dunia kerja bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 404–412. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.3806>
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2022). Pengaruh optimisme terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119–126. <https://doi.org/10.21831/ap.v3i2.43405>
- Hasanah, U., Oktaviani, M., Elmanora, E., Zulfa, V., Mulyati, M., & Kabbaro, H. (2022). *Mental health, academic stress, and coping strategy among college students* (Naskah pracetak). Research Square. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2099501/v1>
- Holliman, A., Waldeck, D., & Holliman, D. M. (2022). Adaptability, social support, and psychological wellbeing among university students: A 1-year follow-up study.



- Holliman, A., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R. J., & Martin, A. J. (2021). Adaptability and social support: Examining links with psychological wellbeing among UK students and non-students. *Frontiers in Psychology*, 12, Artikel 636520. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.636520>
- Ikrima, J., & Tantiani, F. F. (2022). Peer support dan career decision making self-efficacy pada mahasiswa tingkat akhir di Malang. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2), 107–116. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24517>
- Karakasidou, E., & Komninou, A. (2025). Enhancing mental health in emerging adults through self-compassion: Results from a randomized controlled group counseling intervention. *The European Journal of Counselling Psychology*, Artikel 146057. <https://doi.org/10.46853/001c.146057>
- Kardinal, V., Matulesky, A., & Pratitis, N. (2025). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal of Medical Practice and Research*, 1(2), 285–295. <https://doi.org/10.65310/glygze66>
- Karimah, U., Usni, U., Widiyanti, W., & Putri, O. A. (2026). Edukasi konselor perguruan tinggi dalam mengatasi kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat akhir melalui layanan konseling. *Jurnal Garuda: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 34–41. <https://doi.org/10.55537/gabdimas.v4i1.1586>
- Khadijah, S., Lahesi, A., Ridhona, & Wulandari, E. (2024). Pengaruh perekonomian keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Educate: Journal of Education and Learning*, 2(1), 42–49. <https://doi.org/10.61994/educate.v2i1.324>
- Li, Q., Li, J., & Fan, Y. (2025). Addressing mental health in university students: A call for action. *Frontiers in Public Health*, 13, Artikel 1614999. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1614999>
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–42. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Muhana, A. T., & Nastiti, D. (2025). The relationship between resilience and the level of quarter life crisis in college students. *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2(3), 810–820. <https://doi.org/10.61796/icossh.v2i3.136>
- Novianti, L. D., & Alfian, I. N. (2022). Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31020>
- Nuryono, W., Ratnasari, D., Khofifah, D., & Firjatullah, T. H. (2025). Peningkatan kepercayaan diri dan pengurangan kecemasan masa depan melalui konseling eksistensial: Studi kasus kualitatif pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 6(1), 16–23. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v6i2.18801>
- Örnek, D. B., Yılmaz, Y. S., Öz, S., & Koç, M. (2022). The mediator role of self-compassion in the relationship between self-concept and communication skills in emerging adults. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 515–524. <https://doi.org/10.52380/ijpes.2022.9.3.518>



- Pong, H. K., & Leung, C. H. (2023). Cross-sectional study of the relationship between trait emotional intelligence and career adaptability of Chinese youths. *BMC Public Health*, 23(1), Artikel 514. <https://doi.org/10.12889/023-15372-w>
- Pratama, S., & Hadi, C. (2022). Hardiness sebagai prediktor career adaptability mahasiswa dalam menentukan kesuksesan karir. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 175–184. <https://doi.org/10.24014/pib.v3i3.17906>
- Purnama, W. I., Syarif, K., & Aiyuda, N. (2026). Behind the mask of achievement: How perfectionism fuels impostor syndrome in college student. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 5(1), 376–382. <https://doi.org/10.57250/ajpp.v5i1.2333>
- Rianti, I., Suhairi, S., & Aslami, N. (2025). Resiliensi dan kematangan karier terhadap quarter-life crisis pada mahasiswa fresh graduate UIN Sumatera Utara. *Jurnal Maksipreneur: Manajemen, Koperasi, dan Entrepreneurship*, 14(2), 830–848. <https://doi.org/10.30588/jmp.v14i2.2445>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarter-life crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin Putnam.
- Suasana, I. G. A. K. G., & Warmika, I. G. K. (2023). Pendekatan psikologis dalam menentukan minat berwirausaha mahasiswa. *EKUITAS (Jurnal Ekonomi dan Keuangan)*, 7(4), 501–520. <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2023.v7.i4.5807>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24844/jpu107>
- Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Lerttrakarnnon, P., Jiraniramai, S., Saisavoey, N., Tantrarungroj, T., Satthapisit, S., DeMaranville, J., Myint, K. M., & Wedding, D. (2023). Psychometric assessment of the 10-item, revised experience of close relationship (ECR-R-10) in nonclinical and clinical populations of adults and older adults in Thailand. *Scientific Reports*, 13(1), Artikel 14969. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-41306-y>