

Gambaran *Self-Compassion* Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis* di Kelurahan Uwuran Satu Kabupaten Minahasa Selatan

Ferta M. Lapi⁽¹⁾, Melkian Naharia⁽²⁾, Dewo A. N. Narosaputra⁽³⁾

¹Psikologi, Universitas Negeri Manado, Manado

e-mail: ferr02302@gmail.com, melkiannaharia@unima.ac.id, dewa.agung@unima.ac.id

ABSTRACT

Early adulthood is a peak of every human development. In this period is faced by many demands to be done in their life. However, each individual has no similar reaction to their developmental task and not each individual can handle it well. So therefore, they're trapped in a crisis of life. The crisis is known as the quarter life crisis that requires a motivation strategy to push out of the crisis. Self-compassion is a strategy that can be used to receive failures and shortcomings as part of human being. The subjects of this study were 2 women aged of 20-29 and experiencing phase of quarter life crisis. The method of this research uses qualitative research method with phenomenology approach with data collection techniques using interview techniques, observation and documentation. The results of the study can be concluded that both subjects experienced 4 phase of quarter life crisis and each has different condition, both subjects have the form of quarter life crisis that occurred due to their age, and there is the role of self-compassion in passing through the phase of quarter life crisis experienced by both subjects.

Keywords : *Self-Compassion, Quarter Life Crisis, Early Adulthood*

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan puncaknya perkembangan setiap manusia karena pada masa ini individu diperhadapkan dengan banyak tuntutan yang harus dilakukan dalam hidup. Namun, setiap individu tidak memiliki reaksi yang sama terhadap tugas perkembangan dan tidak semua individu dapat mengatasinya dengan baik. Ini membuat individu terjebak dalam krisis di kehidupannya. Krisis tersebut dikenal dengan *quarter life crisis*. Diperlukan sebuah strategi dan motivasi untuk mendorong keluar dari fase krisis dan strategi yang dapat digunakan adalah *self-compassion* yang merupakan bentuk kemampuan individu untuk menerima kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari dirinya. Subjek yang diteliti berjumlah 2 orang wanita usia 20-29 tahun yang mengalami fase *quarter life crisis*. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan teknik pengumpulan data

yaitu menggunakan teknik wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kedua subjek mengalami 4 fase *quarter life crisis* dengan kondisi permasalahan masing-masing, kedua subjek mengalami bentuk-bentuk *quarter life crisis* yang terjadi dikarenakan berdasarkan dari usia masing-masing subjek, dan terdapat peran *self-compassion* dalam mengatasi fase *quarter life crisis* yang dialami oleh kedua subjek.

Kata kunci: *Self-Compassion, Quarter Life Crisis, Dewasa Awal*

1. Pendahuluan

Salah satu tugas perkembangan yang harus dijalani ketika menjadi dewasa awal adalah bagaimana individu menghadapi tuntutan yang ada lingkungannya dan orang disekitarnya, bahkan bagaimana menghadapi diri sendiri. Individu dewasa sering diperhadapkan dengan berbagai tuntutan yang kebanyakan didapati dari orang-orang yang berada di lingkungan sekitar. Individu pada masa ini selalu dan harus diperhadapkan dengan tuntutan untuk menyelesaikan, menghadapi, bertahan dalam menghadapi masalah dalam hidupnya. Padahal tidak semua individu dewasa awal memiliki reaksi yang sama terhadap tugas perkembangannya. Tantangan pada masa ini berbeda-beda tiap individu dan tidak semua individu dapat mengatasinya dengan baik. Pada individu yang mampu menjadi dewasa mungkin akan sedikit meringankan dalam menghadapi tuntutan tersebut, tetapi pada individu yang belum siap menjadi dewasa akan kesusahan untuk mengahdapinya yang pasti akan menimbulkan perasaan kurang mengenakan ketika individu berada pada masa yang sulit.

Masa sulit tersebut biasanya digambarkan dengan sebuah krisis dan krisis yang terjadi diusia muda dikenal dengan istilah *Quarter life crisis*. Menurut Robbins & Wilner (2001) *quarter life crisis* merupakan kondisi yang dialami pada usia 20-25 tahun, dimana seseorang merasa tidak stabil, panik, cemas terhadap pekerjaan, pendidikan, finansial, hubungan

romantis dan relasi sosialnya sehingga merasa tidak berdaya. Karena pada usia ini individu dituntut untuk lebih bertanggung jawab atas diri sendiri, sehingga muncul ekspektasi-ekspektasi yang akhirnya dapat memberatkan diri. Individu dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* cenderung bermula dari masa-masa tidak aman dan kemudian tidak merasa percaya diri, merasa bimbang, bingung, dan cemas (Atwood, 2008).

Menurut Dickerson, *quarter life crisis* lebih rentan dialami oleh wanita dikarenakan tuntutan yang dihadapi wanita sekarang tidak hanya sebatas untuk menikah dan merawat keluarga, tetapi dapat bekerja, memiliki karir, dan kondisi finansial yang baik, serta memiliki kehidupan sosial (Rosalinda & Michael, 2019). Permasalahan yang ditemui wanita dewasa awal baik yang sedang menempuh pendidikan maupun yang sedang bekerja, yaitu belum bisa optimis dengan kehidupan masa depan, bahkan ada beberapa masih belum memiliki kepastian tentang rencana di masa depan. Masa krisis ini dapat menyebabkan motivasi yang dimiliki oleh individu menjadi turun dan membuat individu tersebut kesulitan untuk melakukan aktivitas. Menurut Robinson (2010) terdapat 4 fase dalam *quarter life crisis* (1) Fase *Locked in* dimana adanya perasaan terjebak karena diperhadapkan dengan berbagai pilihan serta tidak mampu untuk memutuskan pilihan tersebut yang dapat menimbulkan perasaan frustrasi dan

kurangnya percaya diri untuk menentukan pilihan hidup dan identitas diri. Pada fase ini juga akan menyebabkan timbulnya konflik batin yakni berusaha untuk menyembunyikan setiap perasaan yang dialami akan menimbulkan konflik antara diri sendiri dengan orang lain. (2) Fase *Separation* dimana adanya dorongan untuk mengubah situasi ketika individu mengambil langkah aktif untuk keluar dari komitmennya dan memisahkan diri dari struktur kehidupan yang dijalaninya. Ketidakpuasan dan frustrasi pada fase pertama akan mengarah pada sebuah motivasi baru dimana individu memisahkan diri dari struktur kehidupannya yang lama. (3) Fase *Exploration* adanya strategi khusus yang dilakukan individu untuk bisa berkomitmen secara aktif dalam mengeksplorasi, bereksprimen, dan mencari identitas yang terintegrasi ketika berada pada struktur kehidupan yang baru. (4) Fase *Resolution* dimana individu membangun pondasi baru untuk bisa mengendalikan arah tujuan kehidupannya dengan berkomitmen terhadap diri sendiri atas pilihan dan tujuan pada identitas diri yang baru dialami, hal ini sebagai motivasi intrinsik yang ada di dalam individu.

Selain itu menurut Robinson (2015) *quarter life crisis* memiliki bentuk-bentuk yang dibedakan menjadi dua: (1) Bentuk *Locked out* yang dimulai dengan membuat komitmen-komitmen utama dan mulai menetapkan komitmen tersebut menjadi pola dewasa yang stabil dengan maksud untuk memberikan perubahan dalam diri individu dalam jangka panjang. Krisis macam ini biasanya dialami pada rentang usia 25-35. (2) *Locked out* yang dimulai ketika individu merasa tidak mendapat akses ke kehidupan dewasa yang diinginkan yang berhubungan dengan mendapat pekerjaan ataupun tidak memiliki hubungan yang stabil dengan orang lain. Bentuk krisis ini biasanya

dirasakan pada kisaran usia 20-25 tahun atau pada individu yang hendak menyelesaikan pendidikannya.

Ketika mengalami suatu masalah, maka dibutuhkan sebuah solusi untuk keluar dari permasalahan tersebut. Ketika kita berada dalam situasi yang sulit, maka kita perlu untuk menuntaskannya agar boleh keluar dari kondisi tersebut. Ini sama halnya dengan ketika berada pada fase *quarter life crisis*, diperlukan sebuah strategi dan motivasi agar dapat mendorong untuk keluar dari fase krisis ini dan salah satu strategi yang dapat digunakan yaitu *self-compassion*.

Self-compassion merupakan suatu sikap penerimaan diri yang sehat dan melambangkan sikap hangat akan keterbukaan dalam menerima aspek-aspek diri sendiri dan kehidupan yang tidak disukai. *Self-compassion* juga didefinisikan sebagai *self-attitude* dalam memperlakukan diri sendiri dengan lembut dan penuh pengertian ketika berada pada masa sulit dan memahami bahwa melakukan kesalahan itu adalah hal yang manusiawi (Neff, 2003).

Self-compassion merupakan kondisi pikiran yang melibatkan peningkatan *self-kindness* dan penurunan *self-judgement*, peningkatan *common humanity* dan penurunan *isolation*, peningkatan *mindfulness* dan penurunan *over-identification* (Neff, 2016). Hal-hal tersebut merupakan bagian dari komponen *self-compassion*. Komponen pertama *self-kindness* merupakan kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri agar individu dapat mendukung dan mengerti akan diri sendiri, sedangkan *self-judgment* merupakan sikap menghakimi, mengkritik dan menilai rendah diri sendiri ketika mengalami permasalahan atau ketika merasa kecewa karena adanya penolakan dalam menerima perasaan sakit. Komponen kedua *common humanity*

merupakan kemampuan individu dalam menyadari bahwa setiap manusia tidak sempurna karena manusia dapat membuat kesalahan, mendapatkan masalah dan mengalami kegagalan dan itu merupakan bagian dari hidup manusia yang bisa dialami oleh individu bahkan orang lain, sedangkan *isolation* merupakan kondisi dimana individu memandang pergumulan atau kesulitan hanya dihadapi oleh diri sendiri dan melupakan kalau ketidaksempurnaan itu hal yang normal. Dan komponen ketiga *mindfulness* merupakan kemampuan untuk menyeimbangkan pikiran dan perasaan untuk tidak menghakimi atau melebih-lebihkan permasalahan dan tidak menyangkal penderitaan yang dirasakan karena dengan *mindfulness* individu dapat menerima dan menghadapi kenyataan tanpa memperlakukan suatu kondisi, sebaliknya *overidentification* merupakan kondisi ketika individu mengalami masalah atau kegagalan dengan reaksi yang berlebihan ketika individu tidak mengakui perasaannya ketika menghadapi permasalahan atau kesulitan, dan memilih untuk berlarut-larut dalam permasalahan yang dialami.

Adapun manfaat-manfaat dari *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff

(2008) yaitu pertama dengan *self-compassion* akan memberikan *emotional resilience* dan meningkatkan *well being* karena ketika individu memiliki *self-compassion* pikiran otomatis yang muncul ketika berada pada situasi negatif akan tereduksi. Kedua *self-compassion* akan menghasilkan emosi positif, tetapi tidak menilai diri sebagai baik atau buruk karena dengan cara ini *self-compassion* dapat memiliki perbedaan yang signifikan dari *self-esteem* yang mengacu pada sejauh mana cara mengevaluasi diri positif. Ketiga dukungan positif yang penuh harapan akan menghasilkan pencapaian tertinggi dan individu membutuhkan itu untuk merasa aman, tenang dan percaya diri dalam melakukan yang terbaik untuk dirinya dimana hal inilah yang mendorong dan menumbuhkan keyakinan. Oleh karena itu dalam mengatasi munculnya krisis kehidupan yang disertai dengan perasaan emosi negatif, individu harus dapat menerima segala permasalahan, kekurangan kesalahan, dan kegagalan yang terjadi dalam kehidupannya. Dengan menanamkan sikap belas kasih terhadap diri sendiri atau *self-compassion* dapat menjadi sebuah pintu awal dalam mengatasi krisis dan munculnya emosi negatif yang dialami.

2. Metode

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis pendekatan fenomenologi yang digunakan sebagai analisis yang di dasari oleh pengalaman-pengalaman atau fenomena-fenomena dengan mencari pemahaman dengan cara melakukan pengamatan terhadap subjek dan melakukan wawancara terbuka. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu merupakan teknik yang cara

pengambilan sampel dengan cara dilakukan pertimbangan terlebih dahulu. Pertimbangan tersebut berupa kriteria tertentu yang sesuai dengan topik penelitian. Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini, antara lain:

1. Berjenis kelamin perempuan.
2. Subjek mengalami sendiri krisis dalam kehidupan yang berkaitan dengan masa depan.
3. Sedang berada pada tahap perkembangan dewasa awal usia 18

29 tahun berdasarkan teori yang dikemukakan Arnett (2006).

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah 2 wanita dewasa awal yang mengalami langsung fase *quarter life crisis* di Kelurahan Uwuran Satu Kabupaten Minahasa Selatan. Berikut data identitas yang tersedia pada tabel dibawah ini:

Tabel 1.1

Subjek	Usia	Pekerjaan
CP	20 Tahun	Mahasiswa
LL	29 Tahun	Karyawan Swata

Selanjutnya teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah, (1) Wawancara dilakukan agar peneliti dapat mengetahui secara mendalam tentang subjek dalam menginterpretasikan situasi atau fenomena yang dialami. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur yang adalah jenis wawancara yang termasuk dalam kategori *in-dept interview* dimana pelaksanaannya lebih bebas. (2) Observasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu observasi non partisipan. Ketika melakukan penelitian, peneliti hanya memilih hal-hal yang perlu diamati dan mencatat hal-hal yang berkaitan dengan penelitian. (3) Dokumentasi dapat menjadi pelengkap metode wawancara dan observasi dalam penelitian ini yaitu untuk memperoleh data dan informasi. Dokumentasi yang digunakan dalam penelitian ini berupa foto kegiatan wawancara yang berlangsung dan arsip percakapan penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, terdapat krisis

menggunakan analisis data model Miles dan Huberman (Sugiyono, 2013), antara lain: (1) *Data Reduction*, dimana data direduksi ketika jumlah data yang diperoleh cukup banyak, maka perlu untuk dilakukan reduksi data dengan cara merangkum hal yang pokok untuk fokuskan pada hal-hal yang penting agar dapat memberikan gambaran yang lebih jelas, (2) *Data Display*, dimana data yang sudah direduksi selanjutnya dilakukan penyajian data agar dapat mempermudah untuk memahami apa yang terjadi dan dapat merencanakan kegiatan selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami, (3) *Conclusion Drawing*, dimana langkah berikutnya adalah penarikan kesimpulan. Jika penyajian data sudah didukung oleh data-data yang kuat, maka dapat disajikan kesimpulan yang kredibel.

Uji keabsahan data pada penelitian ini menggunakan model triangulasi yang merupakan pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu (Sugiyono, 2013). Model triangulasi ini meliputi empat tahap pengujian data, yaitu triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dengan dilakukan pengecekan data yang telah diperoleh oleh beberapa sumber, triangulasi metode untuk menguji kredibilitas data dengan melakukan pengecekan data kepada sumber yang sama, tetapi dengan menggunakan metode yang berbeda. Triangulasi peneliti untuk memeriksa keabsahan data dengan memanfaatkan peneliti lain untuk mengurangi ketidakcermatan dalam pengumpulan data, dan triangulasi teori yang dapat dilakukn dengan menggunakan beberapa teori yang relvan dalam proses menganalisis data.

kehidupan seperempat usia yang dialami oleh kedua subjek yang masing-masing berhubungan dengan pendidikan, karir,

maupun relasi hubungan interpersonal yang dimana hal ini masuk ke dalam fase *quarter life crisis* yang dilewati subjek berdasarkan 4 fase *quarter life crisis* teori yang dikemukakan oleh Robinson. Pada subjek CP ketika memasuki fase pertama yaitu fase *locked in* terjadi ketika subjek tiba pada tahap penyelesaian studi. CP merasakan krisis dalam kehidupannya dibagian perkuliahannya karena merasa khawatir dengan hal-hal yang akan dihadapi kedepan. Awal mula pengalaman *quarter life crisis* yang dialami CP ketika berada pada tahap pengerjaan revisi kelanjutan skripsi karena harus mengganti judul penelitiannya, sementara fase *locked in* yang dirasakan subjek LL dimulai ketika subjek mendapat PHK dari kantor tempatnya bekerja karena kondisi pandemi Covid-19. Fase ini membuat kedua subjek mengalami konflik batin yang pada subjek CP mengalami keputusasaan dan terjebak dengan perasaan maupun pikiran negatifnya sementara subjek LL walaupun sudah di PHK, subjek harus mencari pekerjaan baru untuk membantu menghidupi kebutuhan keluarganya. Tetapi, pada kondisi yang tidak memungkinkan saat itu pada akhirnya membuat subjek merasa putus asa.

Fase *separation* dirasakan oleh kedua subjek ketika mereka mulai merasa tidak bisa mengatasi krisis yang dialami karena telah dibendungi dengan rasa keputusasaan sehingga membawa kedua subjek ini untuk mulai keluar dari struktur kehidupan mereka dan memiliki keinginan untuk lari sejenak dari krisis yang dialami. Pada subjek CP mulai melakukan kegiatan yang membuatnya senang dan akhirnya melupakan tugasnya untuk mengerjakan skripsi, sementara pada subjek LL karena kondisi yang mengharuskannya untuk berdiam di rumah membuat LL semakin berputus asa dan tidak memiliki semangat melakukan aktivitasnya. Walaupun sudah mencoba untuk melupakan krisis yang

dialami, tetapi momen kelegaan tersebut hanya berlangsung tidak lama karena kedua subjek merasa tidak bisa keluar begitu saja dari krisis yang dialami dan itu membuat para subjek semakin tidak tenang dan membawa mereka pada kesadaran untuk menyelesaikan krisis tersebut. Satu-satunya cara untuk menuntaskan krisis yang dialami dengan menghadapinya, sehingga muncul sebuah motivasi dari dalam diri para subjek untuk menuntaskan krisisnya. CP dan LL menyadari bahwa mereka tidak boleh egois dan terus berada dalam kondisi tersebut dalam waktu yang lama karena dampak dari krisis yang dialami tidak hanya buruk bagi diri sendiri tetapi bagi keluarga dan orang terdekat mereka.

Fase *exploration* dirasakan kedua subjek ketika mereka sudah mulai menemukan cara untuk mengatasi krisisnya. Pada subjek CP cara yang dilakukannya adalah kembali meyakinkan diri sendiri untuk mulai kembali ke dalam struktur kehidupannya, menjalankan kembali tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa yaitu mengerjakan skripsinya dan juga mulai mengeksplorasi identitas dirinya dengan menanamkan pemikiran positif, fokus pada diri sendiri dan selalu meyakinkan diri bahwa krisis yang dialami bisa dilalui. Sementara subjek LL mulai memasuki fase ini ketika mulai mencoba peruntungan baru dalam pekerjaannya dengan melakukan banyak pertimbangan yaitu LL mulai mencoba kembali bekerja seperti membuka usaha kecil-kecilan di rumah. Pada fase ini LL mulai berusaha lebih fokus pada kehidupannya sendiri dengan melakukan aktivitas yang yang berguna bagi kehidupannya.

Fase *resolution* dialami kedua subjek ketika mereka sudah kembali mengendalikan tujuan dengan kembali pada komitmen-komitmen yang dibuat. CP

membuat komitmen jangka pendek dan jangka pandang yang berfokus pada penyelesaian skripsinya mengingat beasiswa yang diterima CP hanya berlaku sampai semester delapan, maka dari itu subjek juga berupaya agar tidak menambah semester dan membayar uang kuliah. Begitu pula dengan LL yang kembali menjalankan komitmennya dengan mencari pekerjaan yang baru yang sesuai dengan keinginan dan penghasilan yang diinginkan, komitmen selanjutnya yang dibuat LL yaitu memutuskan untuk membantu biaya kuliah adiknya sampai selesai. LL juga berusaha agar adiknya tidak memiliki kendala finansial pada perkuliahan. Keyakinan dan optimisme kedua subjek untuk meyakinkan diri bahwa masa depan akan jauh lebih baik dari keadaan sekarang dapat mengubah keadaan yang berada di masa sulit hingga boleh kembali pada kondisi yang stabil.

Selain itu peneliti juga menemukan adanya bentuk-bentuk *quarter life crisis* yang dialami berdasarkan perbedaan usia dari kedua subjek. Pada bentuk *locked in*, biasanya dialami pada usia dewasa dengan rentang usia 25-35 tahun. Berdasarkan komitmen-komitmen yang telah dibuat oleh kedua subjek. Subjek CP memiliki dua komitmen berupa komitmen jangka pendek untuk menyelesaikan studi S1nya dan komitmen jangka panjang yaitu melanjutkan studi S2. Tetapi, bentuk *locked in* pada CP tidak sepenuhnya dirasakan karena pada komitmen jangka panjang CP belum bisa menjamin untuk bisa menjalankan komitmen tersebut karena CP merasa ragu dengan kehidupan kedepannya. Sementara LL mulai mempertahankan komitmen-komitmen yang dibuat dengan mencoba konsisten karena menurut LL setiap rencana seringkali terjadi tidak sesuai dengan yang diharapkan, tetapi menurut LL jika tetap fokus dengan komitmen yang dibuat maka

LL yakin bahwa komitmen-komitmen yang dibuatnya dapat dipertahankan.

Pada bentuk *locked out* ditandai dengan tidak adanya akses untuk menuju ke kehidupan masa depan hingga mengalami penurunan rasa kepercayaan diri dan emosional yang tidak stabil yang biasanya ini dialami pada usia dewasa dengan rentang usia 20-25 tahun atau pada individu yang hendak menyelesaikan pendidikan. Pada subjek CP bentuk krisis yang dialami ini ketika CP merasa pilihan yang telah dibuat dirasanya belum cukup puas dengan pilihan hidupnya yang sekarang. Hal ini berawal ketika CP tidak memasuki jurusan yang diinginkannya dan berakhir mengikuti pilihan keluarganya untuk memasuki jurusan yang bukan menjadi keinginannya. Sebaliknya LL tidak berada pada bentuk krisis ini dikarenakan usianya, maka LL dapat memiliki akses untuk masuk ke dalam kehidupan masa depan untuk melakukan apa yang diinginkan karena sudah mendapatkan kepercayaan dari orang tuanya dan sudah bisa bertanggung jawab untuk melakukan sesuatu.

Selanjutnya dari hasil penelitian ini, peneliti mendapati bahwa adanya peran *self-compassion* sebagai strategi yang digunakan kedua subjek dalam mengatasi krisis yang dialami. Kedua subjek menerapkan *self-compassion* dalam kehidupannya yang dapat dilihat pada peningkatan dan penurunan komponen-komponen *self-compassion* dalam diri masing-masing subjek. *Self-compassion* yang dimiliki CP dan LL awalnya sempat menurun karena adanya peningkatan pada komponen *self-judgment* dimana ini terjadi ketika kedua subjek berada pada fase *locked in* dan masih sulit untuk menerima krisis yang dialami yang disebabkan oleh rasa keputusasaan yang besar sehingga membuat mereka meremehkan diri sendiri maupun kemampuan yang dimiliki.

Namun, pada akhirnya komponen *self-kindness* mengalami peningkatan ketika CP dan LL berada pada fase *separation* setelah mengalami konflik batin dan pemisahan sejenak dari struktur kehidupannya yang pada akhirnya membawa mereka pada sebuah motivasi untuk mengatasi krisis yang dialami yaitu dengan cara menghadapi dan menjalaninya dan mulai berpikir positif bahwa permasalahan yang dialami akan berlalu dan mulai memiliki kesadaran diri untuk tidak mencemaskan hal-hal buruk di masa depan yang belum tentu akan terjadi, tidak membandingkan diri dengan orang lain dan menerima kenyataan akan permasalahan yang dialami dengan apa adanya dan dengan lapang dada.

Selanjutnya adanya peningkatan *self-compassion* pada kedua subjek ketika ada peningkatan pada komponen *common humanity* daripada komponen *isolation* karena CP dan LL mengakui bahwa krisis yang dialami merupakan kesalahan dari diri sendiri, tetapi tetap tidak menyalahkan diri mereka sendiri. CP dan LL juga memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang disekitarnya walaupun sedang mengalami krisis kehidupan. CP dan LL memiliki komunikasi yang baik dengan keluarga, pasangan, maupun teman. Akan tetapi, CP lebih dominan menceritakan permasalahannya kepada pasangannya dan teman satu kostnya dan tidak dengan orang tua karena CP tidak ingin menceritakan kendala-kendala yang dihadapi selama mengalami krisis. Hal yang sama juga dilakukan LL. Hanya saja LL tidak begitu terbuka dengan krisis yang dialami kepada lingkup pertemanan dan orang tuanya dan memilih menceritakan kepada pasangan dan adik subjek sendiri. Hal ini berarti kedua subjek menyadari krisis yang dialami sebagai kesalahan diri sendiri, tetapi tidak memandang bahwa pergumulan yang dialami hanya dihadapi oleh diri sendiri dan tidak membuat kedua

subjek merasa bahwa mereka hanya seorang diri ketika menghadapi krisis tersebut.

Kemampuan *self-compassion* yang dimiliki kedua subjek semakin baik ketika ada peningkatan pada komponen *mindfulness* dan penurunan pada *overidentification* dialami pada fase *exploration* dan *resolution*. Ini dibuktikan kedua subjek memiliki keinginan untuk keluar dari krisis yang dialami dan tidak semakin berlarut-larut dengan krisis tersebut. Peningkatan *mindfulness* juga dapat dilihat ketika mereka mulai mengatasi krisis yang dialami dengan ketenangan dan tidak membiarkan pikiran negatif mereka sendiri menguasai mereka lagi. Penurunan *overidentification* dapat dilihat pada pemikiran apabila CP dan LL gagal dalam mempertahankan komitmennya mereka akan mencoba belajar dari pengalaman krisis untuk tidak cepat putus asa dan langsung mencari jalan keluar, daripada membiarkan diri dikuasai oleh rasa keputusasaan supaya tidak berlarut-larut dalam krisis yang dialami atau jika mengalami kembali krisis kehidupan tersebut dikemudian hari.

4. Simpulan dan Saran

Simpulan

Hasil dari penelitian ini dapat menunjukkan bagaimana gambaran *self-compassion* pada wanita dewasa awal sebagai peran untuk membantu dalam mengatasi fase *quarter life crisis* yang dialami oleh kedua subjek yang berdomisili di Kelurahan Uwurur Satu Kabupaten Minahasa Selatan

Kedua subjek mengalami empat fase *quarter life crisis*, *locked in* (terjebak di dalam), *separation* (memisahkan diri), *exploration* (eksplorasi), dan *resolution* (resolusi), dengan kondisi krisis dan permasalahan yang dialami masing-masing berbeda-beda. Pada fase *locked in* kedua subjek juga mengalami konflik batin dan

perasaan terjebak dalam masing-masing permasalahan yang dialami. Pada fase *separation* kedua subjek memiliki keinginan untuk keluar dari struktur kehidupan dan aktivitas yang dijalani atau lari sejenak dari krisis yang dialami dengan menunda-nunda tugas dan tanggung jawabnya dan akhirnya menuju pada sebuah motivasi intrinsik pada kedua subjek karena merasakan perasaan tidak tenang dengan krisis yang dialami. Selanjutnya pada fase *exploration*, kedua subjek mengeksplorasi identitas mereka dengan mulai meninggalkan kebiasaan lama yang buruk yang menghambat mereka untuk keluar dari krisis yang dialami serta mulai menemukan cara masing-masing untuk mengatasi krisis yang dialami. Dan pada fase *resolution*, kedua subjek mulai memiliki resolusi masing-masing dan mulai menjalankan komitmen-komitmen yang dibuat.

Kedua subjek mengalami bentuk-bentuk *quarter life crisis* berdasarkan usia dari masing-masing subjek. Bentuk *locked in* dialami oleh subjek LL yang berusia 29 tahun dimana subjek mulai konsisten dengan komitmen-komitmen yang ditetapkan dalam kehidupannya dan bagaimana subjek dapat mempertahankan komitmen-komitmen yang dibuat. Pada bentuk *locked out* dialami oleh subjek CP yang berusia 20 tahun atau sedang dalam penyelesaian studi dimana subjek merasa tidak memiliki akses untuk menjalankan kehidupan dewasa yang diinginkan sehingga mengalami penurunan kepercayaan diri dan emosional yang tidak stabil.

Dan terdapat peran *self-compassion* dalam kedua subjek mengatasi krisis kehidupan yang dialami. *Komponen self-kindness* mengalami peningkatan daripada komponen *self-judgment* ketika kedua subjek mulai menanamkan pemikiran untuk menerima diri mereka, menerima

kelemahan, dan mulai menghargai usaha yang dibuat semampunya, sebaliknya penurunan pada *self-judgment* ketika kedua subjek memutuskan untuk berhenti menghakimi diri mereka. Pada komponen *common humanity* juga mengalami peningkatan ketika kedua subjek menyadari kesalahan dan kegagalan yang dihadapi, mengakui bahwa krisis yang dialami adalah bagian dari kesalahan mereka dan itu adalah hal yang wajar dialami oleh setiap manusia, serta terjadi penurunan pada komponen *isolation* karena kedua subjek tidak mengisolasi diri mereka ketika mengalami krisis dan tetap menceritakan kepada orang terdekat serta meminta bantuan kepada orang terdekat dalam mengatasi krisis yang mereka alami. Dan pada komponen *mindfulness* terjadi peningkatan ketika kedua subjek mulai mengatasi krisis yang dialami dengan penuh ketenangan dan mampu menyeimbangkan pikiran mereka ketika menghadapi permasalahan dan mengesampingkan pemikiran negatif mereka, sementara penurunan pada *overidentification* ketika kedua subjek memiliki cara masing-masing agar tidak semakin berlarut-larut dengan krisis yang dialami, dan sudah bisa mengantisipasi ketika krisis kehidupan tersebut kembali terjadi dalam kehidupan kedua subjek.

Saran

Bagi subjek penelitian, di harapkan untuk tetap mempertahankan komitmen dan keputusan yang dibuat serta membuat strategi rencana akan kehidupan di masa depan ketika mengalami fase *quarter life crisis*. Selalu berpikir positif dengan memberikan belas kasihan terhadap diri sendiri, menerima kemampuan yang dimiliki dan tidak menghakimi diri sendiri, serta menganggap kegagalan, kesalahan dan masalah yang dialami merupakan sebuah proses dari kehidupan setiap manusia.

Bagi orang terdekat subjek, keluarga, pasangan, dan teman-teman subjek agar dapat memberikan dukungan positif, semangat dan membangun subjek ke arah yang lebih baik serta mendengarkan pendapat dari subjek tersebut yang mengalami fase *quarter life crisis*.

Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar lebih memahami pengalaman *quarter life crisis* dan peran *self-compassion* pada setiap individu dan penelitian tidak hanya dilakukan pada subjek wanita saja maupun laki-laki agar dapat melihat perspektif baru mengenai pengalaman *quarter life crisis* dan peran *self-compassion* pada usia dewasa awal.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age.
- Atwood, J., dan Scholtz, C., 2008, "The Quarter-Life Time Period: An Age Of Indulgence Crisis or Both?", *Contemporary Family Therapy*, Vol 30, No 4, hal 233-250.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Neff, K. D., Vonk. R. (2008). An Alternative Conceptualization of healthy attitude of relation to oneself. *Journal Of Personality*, 77(1), 22-50
- Robbins & Wilner. (2001). *Quarterlife crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*. New York: Tarcher Penguin.
- Robinson, O. (2015). Emerging adulthood, early adulthood, and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging adulthood in a European context* (pp. 17-30). Routledge.
- Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). Investigating the form and dynamics of crisis episodes in early adulthood: The application of a composite qualitative method. *Qualitative research in psychology*, 7(2), 170-191.
- Rosalinda, I., & Michael, T. (2019). Pengaruh harga diri terhadap preferensi pemilihan pasangan hidup pada wanita dewasa awal yang mengalami quarter-life crisis. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi: JPPP*, 8(1), 20-26.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.