

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA NARAPIDANA LEMBAGA
PERMASYARATAN KELAS I BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**VHINA IFA APRISARI
NPM. 2231060272**



**Program Studi Psikologi Islam
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448 H / 2026 M**

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN
QUARTER LIFE CRISIS PADA NARAPIDANA LEMBAGA
PERMASYARATAN KELAS I BANDAR LAMPUNG**

SKRIPSI

**Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-
Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
UIN Raden Intan Lampung**

Oleh:

**Vhina Ifa Aprisari
NPM. 2231060272**

Program Studi: Psikologi Islam

**Dosen Pembimbing I : Eska Prawisudawati Ulfa, S.Psi, M.Si
Dosen Pembimbing II : Mustamira Sofa Salsabila, M.Si**

**FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
2026/1448 H**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *QUARTER LIFE CRISIS* PADA NARAPIDANA LEMBAGA PERMASYARAKATAN KELAS I BANDAR LAMPUNG

Oleh:

Vhina Ifa Aprisari

Dewasa awal merupakan periode yang rentan terhadap *quarter life crisis* akibat berbagai tuntutan dan tantangan kehidupan. Kondisi ini juga dapat dialami oleh narapidana yang menghadapi tekanan selama menjalani masa pidana, seperti kehilangan kebebasan, keterbatasan hubungan sosial, dan stigma masyarakat. Selain itu, kondisi over kapasitas di lembaga pemasyarakatan berpotensi memperburuk kesehatan mental narapidana. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman mengenai faktor-faktor psikologis yang dapat membantu narapidana dewasa awal menghadapi *quarter life crisis*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *quarter life crisis* pada narapidana Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang melibatkan 66 narapidana berusia 20-29 tahun. Teknik pengumpulan data menggunakan 2 skala, yaitu *self-compassion* ($\alpha = 0,843$) dan *quarter life crisis* ($\alpha = 0,771$). Teknik analisis data menggunakan teknik analisis uji *product moment* dengan bantuan software IBM SPSS versi 27.0.1.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *quarter life crisis*, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,460$ ($p < 0,01$) dan nilai $f = 1,762$ ($p < 0,01$). Selain itu, memberikan kontribusi sebesar 21,1% dan sisa 78,9% dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel yang diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Quarter Life Crisis, Narapidana*

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND QUARTER LIFE CRISIS IN INMATES OF CLASS I CORRECTIONAL INSTITUTION BANDAR LAMPUNG

By:

Vhina Ifa Aprisari

Early adulthood is a period that's vulnerable to a quarter life crisis due to various life demands and challenges. This condition can also be experienced by inmates who face pressures during their sentences, such as loss of freedom, limited social interactions, and societal stigma. In addition, overcrowding in correctional facilities can potentially worsen inmates' mental health. Therefore, it's necessary to understand the psychological factors that can help early adult inmates cope with a quarter life crisis.

This study aims to find out the relationship between self-compassion and quarter life crisis among inmates at the class i penitentiary in bandar lampung. The study uses a quantitative approach with a correlational method involving 66 inmates aged 20-29 years. Data collection was done using 2 scales, namely self-compassion ($\alpha = 0.843$) and quarter life crisis ($\alpha = 0.771$). Data analysis was carried out using the product moment test with the help of IBM SPSS version 27.0.1.

The results of this study show that there is a significant negative relationship between self-compassion and quarter-life crisis, with a correlation coefficient (r) of -0.460 ($p < 0.01$) and an f value of 1.762 ($p < 0.01$). In addition, it contributes 21.1% while the remaining 78.9% is influenced by other factors outside the variables studied in this research.

Keywords: *Self-Compassion, Quarter Life Crisis, Prisoner*



**KEMENTRIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM**

Alamat: Jl. Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung 35131

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Asslamu 'alaikum Wr. Wb.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vhina Ifa Aprisari

NPM : 2231060272

Prodi : Psikologi Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Quarter Life Crisis* Pada Narapidana Lembaga Permayarakatan Kelas I Bandar Lampung" merupakan hasil karya penelitian dan bukan hasil plagiasi, maka peneliti bersedia menerima konsekuensi sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Bandar Lampung, 13 Juni 2026

Penulis



Vhina Ifa Aprisari



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung 35131

PERSETUJUAN

Judul : Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Quarter Life*
Skripsi : *Crisis* Pada Narapidana Lembaga Permayarakatan Kelas
I Bandar Lampung
Nama : Vhina Ifa Aprisari
NPM : 2231060272
Prodi : Psikologi Islam
Fakultas : Psikologi Islam

MENYETUJUI

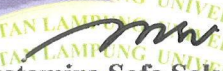
Telah Dimunaqosyahkan dan Dipertahankan Dalam Sidang Munaqosyah Fakultas
Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Pembimbing II


Eska Prawisudawati Ulfa, S.Psi, M.Si

NIP. 198508182019032010


Mustamira Sofa Salsabila, M.Si

NIP. 199009212023212038

Mengetahui,
Ketua Prodi Psikologi Islam


Annisa Fitriani, S.Psi, MA

NIP. 198901112018012001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI ISLAM
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: JL Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame 1 Bandar Lampung 35131

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul : *Hubungan antara Self-compassion dengan Quarter life crisis Pada Narapidana Lembaga Permayarakatan Kelas I Bandar Lampung* disusun oleh **Vhina Ifa Aprisari**, NPM: 2231060272, program studi Psikologi Islam, telah diujikan dalam siding Munaqosyah di Fakultas Psikologi Islam di UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal: 23 Juli 2026

Tim Penguji

Ketua

: **Annisa Fitriani, M.A**

Sekretaris

: **Nedi Kurnaedi, M.Pd**

Penguji I

: **Indah Dwi Cahya Izzati, M.Psi**

Penguji II

: **Eska Prawisudawati Ulfa, S.Psi, M.Si**

Penguji III

: **Mustamira Sofa Salsabila, M.Si**

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Islam

Dr. Ahmad Zarkasi, S.Ag., M.Sos.I

NIP. 197308291998031003



MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS. Al-Baqarah: 286)

“Terlepas dari apa yang telah selesai maupun yang masih belum terselesaikan, aku tetap cukup.”

—**Brené Brown-The Gifts of Imperfection**—

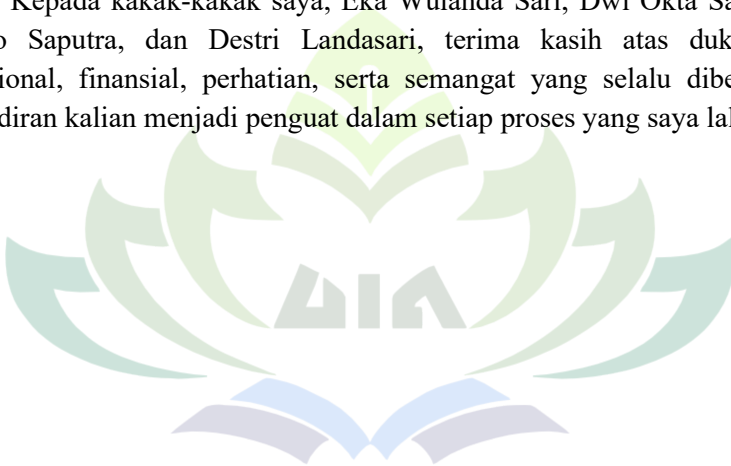


PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, dan karunia-Nya yang tidak pernah berhenti mengiringi setiap langkah saya, serta sholawat dan salam yang senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, saya persembahkan karya sederhana ini kepada:

Almarhum bapak saya tercinta, Bambang Paiman, dan ibu saya, Linda Kurniana, yang selalu menjadi sumber kekuatan dalam hidup saya. Terima kasih atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, dan cinta yang tidak pernah putus. Untuk bapak, meskipun raga sudah tiada, namun doa dan kenangan tentangmu selalu hidup dan menjadi alasan saya untuk terus melangkah hingga sampai di titik ini.

Kepada kakak-kakak saya, Eka Wulanda Sari, Dwi Okta Saputra, Giano Saputra, dan Destri Landasari, terima kasih atas dukungan emosional, finansial, perhatian, serta semangat yang selalu diberikan. Kehadiran kalian menjadi penguat dalam setiap proses yang saya lalui.



RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap Vhina Ifa Aprisari, dilahirkan di Bandar Lampung pada hari Jum'at tanggal 26 April 2002. Penulis merupakan anak keenam dari enam bersaudara, dari pasangan Bapak Bambang (Almarhum) dan Ibu Linda Kurnia. Penulis bertempat tinggal di Kurungannyawa, Pesawaran, Provinsi Lampung. Dengan pendidikan formal yang telah ditempuh oleh penulis yaitu saat sekolah dasar di SD Negeri 5 Penengahan dan lulus pada tahun 2014. Selanjutnya penulis melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 7 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2017. Setelah itu, penulis melanjutkan sekolah menengah kejuruan di SMK Negeri 3 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2020. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Islam, yang saat ini telah berubah menjadi Fakultas Psikologi Islam. Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, penulis aktif dalam kegiatan organisasi, yaitu Psyhere, Komunitas Berani Bicara Indonesia (KBBI) dan Sahabat Difabel Lampung (SADILA).



KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahim

Alhamdulillah wasyukrulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, serta karunia-Nya yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang seperti saat ini.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. H. Wan Jamaluddin Z, M. Ag., Ph.D. selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Ahmad Zarkasi, M.Sos.I selaku Dekan Fakultas Psikologi Islam.
3. Ibu Annisa Fitriani, S.Psi., M.A. selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam dan Ibu Indah Fajriani, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan arahan, dukungan, serta membantu kelancaran proses akademik penulis selama menempuh pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Erwanto, M.Psi, Psikolog selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingannya selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Eska Prawisudawati Ulfa, S.Psi, M.Si. selaku Pembimbing I, dan Ibu Mustamira Sofa Salsabila, M.Si. selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Islam yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta pembelajaran yang sangat berharga selama masa perkuliahan.
7. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian ini sehingga penelitian dapat terlaksana dengan baik.
8. Sahabat-sahabat penulis sejak masa awal perkuliahan hingga saat ini, Mita Yuniar, Aufa Ashanti, Desti Nurul Saqinah, dan Khofifah

- Sri Rezeki, yang selalu memberikan dukungan, kebersamaan, serta semangat dalam setiap proses yang dilalui.
9. Teman-teman KKN kelompok 67, yang telah memberikan pengalaman berharga serta kebersamaan yang tidak terlupakan.
 10. Teman-teman angkatan 2022 Program Studi Psikologi Islam, terutama kelas C, yang telah berjuang bersama sejak awal perkuliahan hingga tahap penyelesaian studi ini.
 11. Dan yang terakhir, untuk diriku sendiri. Terima kasih karena telah bertahan dan terus berjuang hingga sampai di titik ini. Pernah ada rasa lelah, putus asa, dan keraguan yang membuatku pesimis terhadap masa depan, tetapi aku tetap memilih untuk melangkah dengan sisa tenaga yang aku miliki. Karya ini menjadi bukti bahwa setiap air mata dan luka yang disembuhkan diri sendiri mampu untuk diselesaikan. Terima kasih karena tidak menyerah, dan semoga langkah ini menjadi awal yang baik untuk menghadapi kehidupan yang sesungguhnya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya.

Bandar Lampung, 13 Juni 2026
Penulis



Vhina Ifa Aprisari

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO.....	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. <i>Quarter Life Crisis</i>	9
1. Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	9
2. Aspek-Aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	10
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	11
4. <i>Quarter Life Crisis</i> Dalam Perspektif Islam	13
B. <i>Self-Compassion</i>	14
1. Definisi <i>Self-Compassion</i>	14
2. Aspek-Aspek <i>Self-Compassion</i>	15
C. Hubungan antara <i>Self-Compassion</i> dengan <i>Quarter Life Crisis</i> pada Narapidana	16
D. Kerangka Berpikir	19
E. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Identifikasi Variabel	21
B. Definisi Operasional	21

1. <i>Quarter Life Crisis</i>	21
2. <i>Self-Compassion</i>	21
C. Subjek Penelitian	22
1. Populasi	22
2. Sampel	22
D. Metode Pengumpulan Data	23
1. Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	23
2. Skala <i>Self-Compassion</i>	24
E. Uji Validitas dan Reabilitas	25
1. Uji Validitas	25
2. Uji Reliabilitas	25
F. Metode Analisis Data	26
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	27
A. Orientasi Kancan dan Pelaksanaan Penelitian	27
1. Orientasi Kancan	27
2. Persiapan Penelitian	27
3. Pelaksanaan <i>Try Out</i>	28
4. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	29
5. Penyusunan Skala Penelitian	31
B. Pelaksanaan Penelitian	32
1. Penentuan Subjek Penelitian	32
2. Pelaksanaan Pengumpulan Data	32
3. Skoring	33
4. Data Demografi Responden Penelitian	33
C. Analisis Data Penelitian	36
1. Deskripsi Statistik Variabel Penelitian	36
2. Kategori Skor Variabel	37
3. Uji Asumsi	40
4. Uji Hipotesis	42
5. Sumbangan Efektif	43
D. Pembahasan	43
BAB V PENUTUP	45
A. Kesimpulan	45
B. Rekomendasi	45
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint <i>Quarter Life Crisis</i>	24
Tabel 2 Blueprint <i>Self-Compassion</i>	25
Tabel 3 Hasil Seleksi Aitem <i>Quarter Life Crisis</i>	30
Tabel 4 Hasil Seleksi Aitem <i>Self-Compassion</i>	31
Tabel 5 Distribusi Aitem Skala <i>Quarter Life Crisis</i>	31
Tabel 6 Distribusi Aitem Skala <i>Self-Compassion</i>	32
Tabel 7 Frekuensi Kategori Jenis Kelamin	33
Tabel 8 Frekuensi Kategori Usia	34
Tabel 9 Frekuensi Kategori Masa Vonis Hukuman	35
Tabel 10 Deskripsi Data Penelitian	36
Tabel 11 Kategorisasi Skor Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	37
Tabel 12 Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Compassion</i>	39
Tabel 13 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 14 Hasil Uji Linieritas	42
Tabel 15 Hasil Uji Hipotesis	43
Tabel 16 Sumbangan Efektif Variabel Bebas Dalam Penelitian	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir	20
Gambar 2 Diagram Kategori Jenis Kelamin.....	34
Gambar 3 Diagram Kategori Usia	35
Gambar 4 Diagram Kategori Masa Vonis Hukuman	36
Gambar 5 Diagram Kategorisasi Skor Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	38
Gambar 6 Diagram Kategorisasi Skor Variabel <i>Self-Compassion</i>	39
Gambar 7 Uji Normalitas Variabel <i>Quarter Life Crisis</i>	41
Gambar 8 Uji Normalitas Variabel <i>Self-Compassion</i>	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rancangan Skala Penelitian	53
Lampiran 2 Distribusi Data Uji Coba.....	58
Lampiran 3 Validitas Dan Reliabilitas Hasil Uji Coba Skala.....	61
Lampiran 4 Skala Penelitian.....	65
Lampiran 5 Angket Penelitian.....	69
Lampiran 6 Tabulasi Data Penelitian	70
Lampiran 7 Hasil Uji Asumsi	78
Lampiran 8 Hasil Uji Hipotesis	81
Lampiran 9 Turnitin	83
Lampiran 10 Dokumentasi	90
Lampiran 11 Surat Izin Riset Dan Feedback.....	93



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa awal merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya berbagai tuntutan kehidupan, seperti pencapaian karier, pembentukan hubungan interpersonal, dan kemandirian finansial, yang menjadi bagian penting dari transisi menuju kehidupan dewasa (Arnett, 2014). Fase perkembangan tersebut sejalan dengan teori perkembangan psikososial Erikson yang menempatkan dewasa awal pada tahap *intimacy versus isolation*, yaitu individu dituntut untuk mampu membangun hubungan yang dekat, bermakna, dan saling mendukung dengan orang lain, sedangkan kesulitan dalam membangun hubungan yang bermakna dapat menimbulkan perasaan terisolasi (Adamczyk et al., 2022). Kondisi ini kemudian dapat berkembang menjadi lebih kompleks lagi, yang ditandai dengan kebingungan mengenai arah kehidupan, kecemasan terhadap masa depan, serta tekanan dalam menghadapi ekspektasi sosial maupun pribadi (Robinson et al., 2025).

Berdasarkan penelitian dari Afandi et al. (2023), bahwa Fenomena transisi dewasa awal berupa kebingungan mengenai arah kehidupan, kecemasan terhadap masa depan, dan pembentukan hubungan interpersonal merupakan salah satu permasalahan yang dapat muncul dalam proses transisi menuju dewasa di Indonesia. Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Iqomah et al. (2022), terhadap 100 individu berusia 18–29 tahun di Kota Samarinda yang menunjukkan bahwa tingkat fenomena dewasa awal ini paling banyak berada pada kategori sedang, seperti menghadapi berbagai tuntutan, perubahan, dan ketidakpastian selama proses transisi menuju kehidupan dewasa.

Pada fase yang dialami dewasa awal tidak hanya dilalui oleh masyarakat umum saja, tetapi bisa terjadi pada kondisi tertentu seperti narapidana yang menjalani masa tahanannya akan mengalami berbagai tekanan seperti hilangnya rasa kebebasan, keterbatasan akses terhadap kebutuhan dasar dan relasi sosial, menurunnya rasa aman, serta stigma negatif masyarakat yang pada akhirnya

menimbulkan tekanan psikologis pada seorang narapidana (Sykes, 2020). Dengan berbagai kondisi tersebut menjadikan narapidana sebagai kelompok yang rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis. Bahkan kerentanan tersebut semakin penting untuk diperhatikan mengingat jumlah narapidana di Indonesia terus meningkat seiring tingginya angka kriminalitas (Arafat et al., 2024).

Data dari Badan Pusat Statistik (2024), tercatat sebanyak 372.965 kasus kejahatan pada tahun 2022 dan di tahun 2023 angka tersebut melonjak menjadi 584.991 kasus. Meskipun mengalami sedikit penurunan, pada tahun 2024 angka kejahatan masih tergolong tinggi dengan jumlah 561.993 kasus (Badan Pusat Statistik, 2025). Tingginya angka kejahatan tersebut berdampak pada meningkatnya jumlah pelaku tindak pidana yang harus menjalani masa pembinaan di lembaga pemasyarakatan (lapas), yaitu tempat bagi individu yang sudah dinyatakan salah melalui proses hukum dan melalui vonis hukuman sesuai dengan putusan yang berlaku (Putra & Arsawati, 2024). Meningkatnya jumlah narapidana menyebabkan banyak lembaga pemasyarakatan mengalami kondisi *over capacity*. Pada halaman berita Radar Lampung (2021), bahwa Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung memiliki total hunian 993 dengan kapasitas seharusnya 620, yang artinya memiliki over kapasitas sebesar 60% dan paling besar persentasenya dibandingkan dengan lembaga pemasyarakatan lainnya yang ada di bandar lampung. Hal ini juga diperkuat lagi dari sistem data base pemasyarakatan sejak awal bulan April 2025, bahwa lpk kelas I bandar lampung memiliki lonjakan over kapasitas sebesar 170% dengan jumlah 1.060 warga binaan (Gibran, 2026). Dengan jumlah tahanan yang melebihi batas, maka terjadilah over kapasitas pada hunian lapas. Kondisi ini menjadi salah satu faktor pemicu emosional negatif dan memberikan dampak buruk bagi kesehatan mental (Suryanto, 2024).

Kondisi over kapasitas dilapas menjadi semakin kompleks bagi narapidana yang secara psikologis sedang berada pada usia dewasa awal dan mengalami fase krusial (Putra et al., 2020). Istilah ini dalam psikologi dikenal dengan *quarter life crisis* yang disampaikan oleh Robbins dan Wilner (2001), bahwa *quarter life crisis* ialah fase transisi dari dewasa awal menuju tahap kehidupan

lebih stabil dan pada umumnya dilalui oleh seorang individu dengan rentang usia 20 tahunan. Individu yang mengalami fase ini akan merasakan ketidakpastian, banyaknya pilihan dalam kehidupan, serta kebingungan dalam menentukan tujuan, sehingga menimbulkan keraguan dan ketidaksiapan menghadapi masa depan (Permana & Sulastri, 2025). Selain itu juga, dalam penelitian lain menyebutkan bahwa transisi dewasa awal kerap kali menimbulkan perasaan ragu dan tidak nyaman yang berdampak pada ketidakjelasan arah hidup seorang individu (Rahmah & Masfufah, 2023).

Peneliti melaksanakan wawancara pra-riset untuk memperkuat fenomena yang akan diteliti pada tanggal 14 November 2025 terhadap 3 narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas I Bandar Lampung. Berdasarkan hasil wawancara membuktikan bahwa narapidana yang mengalami *quarter life crisis*. Subjek pertama berinisial T, berusia 28 tahun, merupakan narapidana dengan kasus tindak pidana penyalahgunaan narkotika yang dijatuhi vonis pidana penjara selama 15 tahun. T menunjukkan bahwa ia pernah mengalami putus asa dan terjebak dalam situasi sulit karena perekonomian yang membuatnya harus berada di dalam sel tahanan. Namun, setelah menjalani masa tahanan subjek mendapatkan *support system* yang baik dari sesama warga binaan dan selalu ingat perkataan ayahnya untuk tidak meninggalkan shalat.

Pada subjek kedua yang berinisial D berusia 26 tahun, merupakan narapidana dengan kasus tindak pidana penyalahgunaan narkotika yang dijatuhi vonis pidana penjara 10 tahun. D menunjukkan bahwa ia mengalami putus asa, penilaian negatif terhadap diri sendiri, tertekan terhadap tuntutan dari orang tua, dan merasa cemas terhadap masa depan maupun pandangan orang setelah ia keluar dari lapas. D juga mengatakan bahwa 80% ia cemas akan masa depannya setelah keluar dari lapas. Namun, seiring berjalannya waktu D juga mulai menerima dirinya dan lebih lapang dada terhadap apa yang terjadi setelah berada di lapas.

Pada subjek ketiga yang berinisial F berusia 24 tahun, merupakan narapidana dengan kasus tindak pidana penyalahgunaan narkotika yang dijatuhi vonis hukuman 12 tahun. F menunjukkan bahwa ia mengalami penilaian negatif terhadap dirinya sendiri pada

saat ia mendapatkan kabar bahwa ayahnya meninggal dan dia merasa tidak berdaya karena ia masih terjebak di lapas, selain itu ia juga mendapatkan tekanan tuntutan dari orang tuanya untuk lebih dari kakak-kakaknya, namun nyatanya ia justru harus terjebak di jeruji besi penjara.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas I Bandar Lampung rentan mengalami *quarter life crisis* seperti putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, dan merasa cemas terhadap masa depan. Hal ini sesuai dengan salah satu penelitian yang menemukan sebanyak 49% narapidana mengalami kecemasan, 37% depresi dan 27,6% mengalami keduanya (Khan et al., 2026). Selain itu, penelitian lain juga menyebutkan bahwa respons stres, kecemasan, dan depresi ialah kondisi yang sering terjadi pada narapidana akibat tekanan lingkungan dan keterbatasan akses selama masa tahanan (Adhikari & Das, 2024).

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan bahwa *quarter life crisis* yang sangat memungkinkan terjadi kepada seorang narapidana, maka terdapat ayat al-qur'an yang relevan, yaitu surah al-baqarah ayat 286 berbunyi:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۚ إِنَّكَ مُوَلِّئُنَا فَنَنْصُرَكَ عَلَى الْكَافِرِينَ

Artinya:

"allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya, dan ia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (mereka berdoa): 'ya tuhan kami, janganlah engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya tuhan kami, janganlah engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya tuhan kami, janganlah engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir.'"

Berdasarkan tafsir al-misbah yang dilakukan oleh M. Quraish

Shihab (2002a), maka ayat di atas tersebut berseru: bahwa allah swt tidak akan memberatkan seorang hamba di luar kemampuannya, sehingga setiap manusia akan dimintai pertanggungjawabannya atas apa yang dilakukannya. Selain itu, ayat ini berisi doa yang dipanjatkan seorang hamba beriman yang memohon agar tidak diberikan beban yang berat seperti umat-umat sebelumnya, serta memohon ampunan, perlindungan, dan pertolongan allah dalam menghadapi tantangan kehidupan, termasuk menghadapi orang-orang yang menentang kebenaran, dan keyakinan bahwa setiap cobaan yang diberikan selalu sesuai dengan batas kemampuan manusia.

Sikap optimisme seperti penjelasan tafsir ayat sebelumnya dapat menemukan relevansinya dalam psikologi yaitu melalui *self-compassion*. Menurut Neff (2003), mengemukakan bahwa *self-compassion* merupakan bagaimana cara individu memandang dan memperlakukan dirinya sendiri agar memiliki pandangan yang lebih positif lewat memberikan kebaikan dan kepedulian terhadap diri untuk menghadapi sikap dan perasaan negatif yang ada dalam diri. Dengan kehadiran *self-compassion* dalam diri bisa membantu seseorang saat berada pada fase *quarter life crisis* dalam mengurangi kecemasan menggunakan berbelas kasih diri (Musdalifah, 2025).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Egan et al (2022), menjelaskan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu merespons kegagalan secara lebih positif dengan mengurangi kecenderungan mengkritik diri secara berlebihan, menekan munculnya pikiran negatif, serta meningkatkan kepercayaan terhadap kemampuan diri. *Self-compassion* juga dipandang sebagai lawan dari gejala depresi dan kecemasan. Oleh sebab itu, seseorang yang mempunyai *self-compassion* cenderung lebih besar mampu menerima dirinya, merasa lebih aman secara emosional, dan tidak mudah terjebak emosi negatif yang berkepanjangan. Penemuan ini juga dapat didukung oleh penelitian terbaru dari Aini & Rahmasari (2025), bahwa *self-compassion* memberikan tugas penting dalam mengurangi dampak pada fase *quarter life crisis* dengan memberikan nilai kontribusi sebesar 31,9%.

Meskipun topik tentang *quarter life crisis* dan *self-compassion* telah banyak dibahas, penelitian yang secara spesifik

mengeksplorasi hubungan antara keduanya dalam konteks narapidana di lembaga pemasyarakatan masih tetap terbatas. Sebagian besar pada penelitian sebelumnya cenderung berfokus pada populasi umum dewasa awal, mahasiswa, atau pengguna media sosial aktif. Oleh karena itu, penelitian yang melibatkan narapidana sebagai subjek memiliki potensi besar untuk memberikan kontribusi unik, terutama dalam memahami bagaimana *self-compassion* dapat membantu individu menghadapi krisis emosional di lingkungan yang penuh tekanan dan keterbatasan seperti lembaga pemasyarakatan. Penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi yang relevan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis narapidana.

B. Rumusan Masalah

Terdapat rumusan masalah yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *quarter life crisis* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan yaitu, untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *quarter life crisis* pada narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoritis
 - a. Diharapkan pada penelitian ini memberikan kontribusi terhadap perkembangan ilmu Psikologi Perkembangan, khususnya yang berkaitan dengan kajian tentang *self-compassion* dan *quarter life crisis* pada narapidana di lembaga ppermasyarakatan kelas I bandar lampung.
 - b. Diharapkan pada penelitian ini dapat menambah referensi akademik mengenai hubungan antara variabel *self-compassion* dan *quarter life crisis*, terutama dalam konteks narapidana dengan latar belakang kehidupan yang penuh tekanan dan keterbatasan.

2. Secara praktis
 - a. Bagi narapidana diharapkan dapat membantu mengenali dan mengembangkan *self-compassion* dalam menghadapi tekanan emosional selama menjalani masa hukuman.
 - b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadi referensi untuk mengembangkan penelitian terkait *self-compassion* dan *quarter life crisis* pada narapidana.
 - c. Bagi profesional (konselor dan psikolog) diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan layanan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan narapidana yang mengalami *quarter life crisis*.

E. Kajian Penelitian Terdahulu Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh dharmajayanti et al (2025), berjudul “Kemampuan *Self-compassion* Memprediksi *Quarter life crisis* Pada Individu Dewasa Awal” melibatkan 348 individu dewasa awal yang berdomisili di bali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran yang signifikan dalam memprediksi *Quarter Life Crisis* dengan kontribusi sebesar 63,5%. Hasil analisis juga mengindikasikan bahwa peningkatan *self-compassion* diikuti oleh penurunan *quarter life crisis*.

Penelitian sebelumnya berfokus pada individu dewasa awal di masyarakat umum. Sementara itu, pada penelitian saya berfokus pada warga binaan pemasyarakatan yang berada dalam lingkungan lembaga pemasyarakatan dengan kondisi yang khas, seperti keterbatasan kebebasan, kepadatan hunian, tekanan sosial antar warga binaan, serta ketidakpastian mengenai kehidupan setelah menjalani masa pidana.

2. Penelitian yang dilakukan oleh khilmiyatuz zuhriyah (2021), berjudul "Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Quarter life crisis* Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017" melibatkan 3.018 mahasiswa universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang angkatan 2017. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif, yang artinya mahasiswa yang memiliki

tingkat *self-compassion* yang tinggi akan lebih menerima diri, tidak terlalu menghakimi diri sendiri, serta lebih merasa tenang saat berada pada fase *quarter life crisis* seperti tekanan dan ketidakpastian hidup.

Penelitian sebelumnya berfokus pada lingkungan akademik, di mana akan menimbulkan tekanan pendidikan, karier, finansial, serta relasi interpersonal pada mahasiswa tingkat akhir, sedangkan penelitian saya berada pada lingkungan permasyarakatan yang memiliki keterbatasan kebebasan, stigma sosial, tekanan hidup di lapas, dan ketidakpastian masa depan setelah keluar dari lapas.

3. Penelitian yang dilakukan oleh merdika et al (2025), berjudul "*The Influence Of Self-Compassion And Psychological Well-Being In Quarter-Life Crisis Among Students*" melibatkan 200 mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling di sebuah perguruan tinggi negeri di surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *quarter life crisis*, yang artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka mengalami *quarter life crisis*.

Penelitian sebelumnya berfokus pada mahasiswa yang menghadapi *quarter life crisis* dalam konteks akademik. Sementara itu, penelitian ini berfokus pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas I Bandar Lampung yang menghadapi *quarter life crisis* dalam lingkungan pemasyarakatan dengan berbagai tekanan, seperti keterbatasan kebebasan, stigma sosial, dan ketidakpastian masa depan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh mulyadi et al (2024), berjudul "*Kontribusi Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal Yang Mengalami Quarter life crisis Di Karawang*", melibatkan 259 responden dewasa awal berusia 20–30 tahun yang mengalami *quarter life crisis* di karawang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well-being pada individu yang mengalami *quarter life crisis*,

dengan kontribusi sebesar 45,9%.

Penelitian sebelumnya berfokus pada peran *self-compassion* dalam meningkatkan psychological well-being pada dewasa awal yang mengalami *quarter life crisis* di masyarakat umum. Sementara itu, penelitian saya berfokus pada hubungan *self-compassion* dengan *quarter life crisis* pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas I Bandar Lampung.

5. Penelitian yang telah dilakukan oleh Lapien et al (2023), berjudul "Gambaran *Self-Compassion* Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis* Di Kelurahan Uwuran Satu, Kabupaten Minahasa Selatan" yang melibatkan 2 partisipan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan mengalami keempat periode *quarter life crisis* yaitu *locked in*, *separation*, *exploration*, dan *resolution* dengan permasalahan yang berbeda-beda. Namun, dengan adanya *self-compassion* membantu individu membentuk penerimaan diri, mengelola emosi negatif, dan bangkit dari kondisi krisis menuju kehidupan lebih stabil.

Penelitian sebelumnya menggunakan metode kualitatif yang menitikberatkan pada pemahaman mendalam terhadap pengalaman pribadi individu ketika menghadapi *quarter life crisis*, sedangkan penelitian saya menggunakan kuantitatif untuk menguji hubungan antar dua variabel.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Quarter Life Crisis*

1. Definisi *Quarter Life Crisis*

Quarter life crisis menurut Robbins & Wilner (2001), adalah fase transisi dari masa dewasa awal menuju tahap kehidupan lebih stabil yang pada umumnya dialami oleh seorang individu dengan rentan usia 20 tahunan. Sejalan dengan penelitian dari Arini (2021), yang menemukan bahwa *quarter life crisis* merupakan situasi yang biasa terjadi di antara usia dewasa awal dan dewasa akhir yang mampu membuat seorang individu mempertanyakan segala sesuatu seperti masa depan kariernya, pendidikan, gaya hidup, bahkan sampai pasangannya suatu saat nanti.

Menurut Fischer dalam Rokhmatun (2024), *quarter life crisis* merupakan fase usia 20an yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap masa depan, baik dengan hubungan interpersonal, pekerjaan dan karir, serta kehidupan sosialnya. Hal seperti ini biasa terjadi pada fase *emerging adulthood*, di mana periode ini merupakan transisi dewasa yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, serta pencarian arah hidup dalam hubungan, pekerjaan, dan masa depan (Arnett, 2014).

Robinson (2018), dalam penelitian menemukan bahwa *quarter life crisis* merupakan kondisi krisis di mana pada usia dewasa awal seorang individu akan memiliki potensi mengalami ketidakstabilan emosional, penurunan kepercayaan diri, kecemasan terhadap masa depan, dan kebingungan identitas. Hal ini diperkuat lagi oleh penelitian terbarunya dari Robinson et al (2025), yang menemukan juga bahwa *quarter life crisis* merupakan respons seorang individu terhadap ketidakstabilan emosi, kebingungan identitas, kecemasan terhadap masa depan, dan tekanan dalam menghadapi transisi kehidupan dewasa awal.

Berdasarkan beberapa definisi dari *quarter life crisis* di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *quarter life crisis* merupakan fase krisis yang dialami seseorang berusia 20 tahunan sebagai bagian dari transisi menuju kedewasaan seseorang. Fase ini juga ditandai dengan munculnya beberapa pertanyaan dikepala terkait masa depan seperti karier, pendidikan, hubungan, dan gaya hidup. Ketidakstabilan ini dapat berpengaruh kepada kesehatan mental jika tidak ditangani dengan baik. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk membangun ketahanan diri mengembangkan pola berpikir yang positif agar dapat melewati masa krisis ini.

2. Aspek-Aspek *Quarter Life Crisis*

Robbins dan Wilner (2001) mengemukakan bahwa terdapat 7 aspek *quarter life crisis* yang terjadi pada seorang individu sebagai berikut:

- a. Kebimbangan dalam mengambil keputusan yaitu periode di mana seorang individu dihadapkan dengan banyak pilihan dan ketidakpastian kehidupan seperti karier, finansial, pendidikan dan hubungan romantisnya.
- b. Merasa putus asa yaitu pada periode ini seorang individu akan merasa putus asa karena takut akan kegagalan atau merasa tidak puas dengan apa yang mereka jalani dan merasa semua yang dijalani sia-sia. Perasaan putus asa ini juga muncul karena kurangnya *support system* dan *networking* untuk berkembang lebih baik lagi dari pada sebelumnya.
- c. Memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri yaitu pada periode ini seorang individu yang merasakan ketidakpastian dalam hidup dan gejolak emosi yang dialami, akan berdampak pada rasa kepercayaan diri yang rendah dan memberikan penilaian diri yang negatif.
- d. Merasa terjebak dalam situasi sulit yaitu seorang individu mendapatkan tekanan dari lingkungan tidak menutup kemungkinan menempatkannya pada situasi sulit. Seperti dihadapkannya dengan dua pilihan yang sulit.
- e. Merasa cemas pada masa depan yaitu pada periode ini

seorang individu akan merasakan kecemasan dan merasa tidak aman karena takut gagal di masa depannya.

- f. Merasa tertekan terhadap tuntutan yaitu pada periode ini seorang individu akan merasakan tekanan dan ekspektasi dari luar maupun dalam dirinya sendiri. Selain itu, individu akan merasakan bahwa masalahnya semakin kompleks hari demi hari sehingga menghambat aktivitas dan tidak berjalan dengan maksimal.
- g. Merasa khawatir terhadap relasi interpersonal yaitu periode di mana seorang individu lebih berfokus pada hubungan dengan pasangannya. Namun, dalam membangun sebuah hubungan maka seorang individu itu akan merasakan kekhawatiran kepada pasangan yang ia pilih apakah pilihan yang tepat.

Berdasarkan penjabaran singkat diatas menurut Robbins dan Wilner (2001), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat 7 aspek dari *quarter life crisis* yaitu kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas pada masa depan, merasa tertekan terhadap tuntutan, dan merasa khawatir terhadap relasi interpersonal.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis*

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *quarter life crisis* menurut Robbins dan Wilner (2001), dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut adalah pemaparan dari faktor-faktor *quarter life crisis*:

a. Faktor Internal

- 1) *Dreams and Hope* (Mimpi dan Harapan), yaitu memasuki fase dewasa pastinya semua orang memiliki mimpi dan harapan yang ingin dicapai. Namun, rasa ketakutan dan kekhawatiran akan masa depan juga pastinya dimiliki setiap individu.
- 2) *Religion and Spirituality* (Agama dan Spiritualitas), yaitu saat individu memasuki usia dewasa maka akan mulai berpikir kritis dan mengevaluasi apakah agama

yang dianut sesuai dengan nilai pribadinya. Ia tidak lagi mudah terpengaruh oleh orang lain, melainkan lebih mengandalkan pemikiran diri sendiri dalam mempertanyakan keyakinannya.

- 3) *Identity* (Identitas), yaitu Identitas seorang individu dibentuk dari pengalaman dan pilihan pribadi. Di masa dewasa seorang individu cenderung memperjelas identitas, kepribadian, dan tujuan hidup tanpa mengubah jati dirinya. Namun, tak semua berhasil melewati proses ini karena ada sebagian mengalami *quarter life crisis* sebelum benar-benar memahami identitasnya yang akan memengaruhi kehidupan dewasa.

b. Faktor Eksternal

- 1) *Educational Challenges* (Tantangan Akademik), yaitu pada usia dewasa awal, seorang individu dihadapkan pada pilihan jurusan setelah lulus sekolah. Mereka mulai mempertanyakan kesesuaian jurusan dengan diri dan prospek karir ke depan. Setelah meraih gelar sarjana, seorang individu juga akan mempertimbangkan apakah akan melanjutkan studi pascasarjana atau langsung bekerja.
- 2) *Work Life* (Dunia Kerja), yaitu pekerjaan pada masa dewasa juga membentuk identitas seorang individu dan mempengaruhi cara pandang masyarakat terhadapnya. Karena banyak waktu yang dihabiskan di dunia kerja, profesi sering kali dianggap mewakili siapa diri individu tersebut.
- 3) Hubungan Percintaan, Keluarga dan Teman, yaitu dalam hubungan percintaan seorang individu sering merasa ragu dan mempertanyakan perasaannya karena khawatir terjebak dalam hubungan yang tidak cocok.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa *quarter life crisis* berkaitan dengan berbagai tuntutan yang berasal dari dalam (internal) maupun luar (eksternal) diri individu. Meskipun demikian, pengalaman individu dalam

menghadapi berbagai tuntutan tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi yang dihadapi, tetapi juga oleh kemampuan psikologis individu dalam merespons dan memperlakukan dirinya ketika menghadapi kesulitan. Salah satu kondisi psikologis yang telah diteliti berkaitan dengan *quarter life crisis* adalah *self-compassion*. Zuhriyah (2021) menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-compassion* dan *quarter life crisis*, yaitu semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu, semakin rendah *quarter life crisis* yang dialaminya. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat menjadi salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan pengalaman individu dalam menghadapi *quarter life crisis*.

4. *Quarter Life Crisis* Dalam Perspektif Islam

Fenomena *quarter life crisis* dapat dipandang sebagai bagian dari ujian dalam kehidupan. Fase ini juga ditandai dengan munculnya perasaan cemas, bingung, takut gagal, dan tidak yakin terhadap masa depan. Dalam perspektif Islam, fenomena ini dikaitkan dengan konsep *khauf* (ketakutan), *huzn* (kesedihan), dan kecemasan yang banyak dibahas dalam ayat-ayat Al-Qur'an (Sa'adah, 2024). Sejalan dengan itu, Islam memandang bahwa berbagai kesulitan dan kegelisahan yang dialami manusia merupakan bagian dari ujian yang diberikan Allah Swt. untuk menguji kualitas keimanan, kesabaran, serta keteguhan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Muhajir & Tulic, 2022).

Dalam Al-qur'an konsep *quarter life crisis* tidak dijelaskan secara langsung, tetapi ada beberapa potongan ayat salah satunya terdapat pada Q.S Ali Imran ayat 139 sebagai berikut:

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya:

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) kamu bersedih hati (putus asa), sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang beriman.” (Q.S Ali Imran: 139).

Penafsiran dalam Tafsir Al-Misbah oleh M. Quraish Shihab (2002b), ayat ini merujuk pada peristiwa Perang Uhud, yang menjelaskan adanya prinsip-prinsip sosial atau hukum-hukum yang berlaku secara umum bagi seluruh umat manusia. Oleh karena itu, umat Islam tidak seharusnya merasa lemah ketika menghadapi musuh, baik yang bersifat lahir maupun batin. Sebaliknya, mereka dianjurkan untuk memperkuat fisik dan menjaga keteguhan mental, tanpa larut dalam kesedihan atas kejadian yang menimpa, seperti dalam Perang Uhud atau peristiwa lain yang serupa. Sebab, tidak ada alasan untuk merasa lemah atau terpuruk, mengingat mereka adalah golongan yang dimuliakan di sisi Allah, baik di dunia karena memperjuangkan kebenaran, maupun di akhirat karena memperoleh balasan berupa surga.

B. *Self-Compassion*

1. Definisi *Self-Compassion*

Self-compassion menurut Neff (2003) merupakan bagaimana cara pandang diri sendiri agar lebih positif dengan cara memberikan afeksi kebaikan dan kasih sayang kepada diri sendiri, yang berarti *self-compassion* bisa melawan sikap dan perasaan negatif yang ada di diri kita. Pada umumnya, merasa tidak berdaya dan kecewa ialah suatu perasaan atau situasi yang manusiawi dialami setiap manusia. Oleh sebab itu, setiap individu berhak mendapatkan belas kasih diri (Karinda, 2020).

Germer & Neff (2013) dalam penelitian lainnya mengemukakan bahwa *self-compassion* ialah bentuk dari penerimaan diri atas apa yang telah terjadi pada seorang individu. Bahkan, *self-compassion* melibatkan keinginan agar terlepas dari situasi atau peristiwa sulit yang sedang terjadi, berusaha memahami penyebab dari penderitaan, dan bentuk dari tindakan untuk berbelas kasih diri. Selain itu, karena *self-compassion* ini adalah sikap atau perilaku kasih sayang terhadap diri sendiri ketika berada di keadaan kesulitan dan memiliki pemikiran yang terbuka terhadap segala sesuatu seperti penderitaan, kekurangan diri, dan setiap kegagalan yang terjadi, karena itu merupakan salah satu bagian dari kehidupan

(Karinda, 2020).

Berdasarkan beberapa definisi *self-compassion* yang telah diuraikan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-compassion* merupakan sikap penerimaan diri dan memperlakukan diri dengan baik, terutama saat menghadapi keadaan sulit, kegagalan, atau penderitaan. Sikap seperti ini bukan hanya bentuk kepedulian terhadap diri sendiri, tetapi juga untuk tumbuh menjadi pribadi yang lebih matang dalam menghadapi tekanan hidup.

2. Aspek-Aspek *Self-Compassion*

Menurut Neff (2003) *self-compassion* memiliki 3 aspek sebagai berikut:

a. *Self Kindness vs Self Judgment*

Self-kindness adalah kemampuan agar bersikap lembut dan penuh pengertian terhadap diri sendiri ketika menghadapi penderitaan atau kekurangan, tanpa menghakimi diri. Sebaliknya, *self-judgment* hadir ketika seseorang cenderung menyalahkan dan mengkritik diri sendiri, menganggap setiap kesalahan sebagai bukti ketidakmampuan diri.

b. *Common Humanity vs Isolation*

Common humanity adalah kemampuan seseorang untuk memahami setiap individu ketika menghadapi kesulitan, dan itu bagian dari pengalaman hidup yang universal. Sebaliknya, *isolation* membuat seseorang merasa sendirian dalam kesulitannya, seolah-olah hanya dirinya yang mengalami kegagalan.

c. *Mindfulness vs Overidentification*

Mindfulness ialah kemampuan untuk memahami suatu masalah dan merencanakan sikap yang tepat untuk menghadapinya. Sebaliknya, *overidentification* ialah cara menyelesaikan masalah dengan pikiran negatif dan cenderung mengasingkan diri.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka terdapat 3 komponen aspek yaitu *Self Kindness vs Self Judgment*, *Common Humanity vs Isolation*, dan *Mindfulness vs*

Overidentification. Ketiga aspek tersebut saling mendukung dalam perkembangan *self-compassion* dan dapat membantu individu untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan memudahkan untuk mengatasi kesulitan hidup.

C. Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Quarter Life Crisis* pada Narapidana

Narapidana merupakan seorang individu yang dinyatakan bersalah secara hukum. Selama menjalani masa pidana, narapidana tidak terlepas dari berbagai tekanan psikologis yang bersumber dari kondisi pribadi maupun lingkungan sekitarnya. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan berbagai permasalahan psikologis seperti kecemasan, stres, perasaan tertekan, ketidakberdayaan, hingga keputusasaan. Selain itu, minimnya dukungan sosial dan adanya stigma masyarakat terhadap mantan narapidana turut memperbesar kekhawatiran individu terhadap masa depannya. Berbagai tekanan tersebut dapat membuat narapidana lebih rentan mengalami krisis psikologis yang ditandai dengan kebingungan mengenai arah hidup, ketakutan akan masa depan, serta keraguan terhadap kemampuan diri untuk menjalani kehidupan setelah bebas (Wulandari, 2025).

Dalam penelitian Sugianti & Mariyati (2023), juga menemukan bahwa mayoritas narapidana berada pada tingkat *quarter life crisis* sedang, yang ditandai dengan kecemasan akan masa depan, ketidakpastian hidup setelah bebas, rendahnya percaya diri, serta kekhawatiran terhadap stigma sosial masyarakat. Menurut Fischer dalam Rokhmatun (2024), *quarter life crisis* merupakan fase usia 20an yang mengalami kecemasan dan kekhawatiran terhadap masa depan, baik dengan hubungan interpersonal, pekerjaan dan karir, serta kehidupan sosialnya. Selain itu, *quarter life crisis* memiliki dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pengalaman individu, harapan terhadap kehidupan, dan rasa tidak puas terhadap pencapaian yang dimiliki. Adapun faktor eksternal meliputi tekanan dari lingkungan sekitar, keluarga, media sosial, serta perkembangan zaman yang mendorong individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain Fazira et al (2023).

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* merupakan cara individu memperlakukan dirinya dengan kebaikan, kasih sayang, dan pemahaman ketika menghadapi kesulitan atau kegagalan. *Self-compassion* terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. *Self-kindness* membuat individu mampu memperlakukan dirinya secara lebih lembut dan tidak memberikan kritik yang berlebihan ketika mengalami kegagalan. *Common humanity* membantu individu memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian yang wajar dari pengalaman manusia. Sementara itu, *mindfulness* membantu individu menyadari pengalaman dan emosi yang sedang dialami tanpa membesar-besarkan maupun menghindarinya. Dengan demikian, *self-compassion* memungkinkan individu menghadapi pengalaman sulit dengan sikap yang lebih adaptif daripada terus menyalahkan atau menghakimi diri sendiri (Apsari & Utomo, 2024).

Ketiga komponen tersebut memiliki keterkaitan dengan kondisi psikologis yang muncul dalam *quarter life crisis*. Individu yang menghadapi *quarter life crisis* umumnya berhadapan dengan berbagai ketidakpastian mengenai masa depan, tuntutan untuk menentukan arah kehidupan, perasaan tertinggal dibandingkan orang lain, serta keraguan terhadap kemampuan diri (Robbins & Wilner, 2001). Apabila individu merespons kondisi tersebut dengan mengkritik dan menyalahkan diri sendiri, tekanan yang dirasakan dapat semakin kuat. Sebaliknya, *self-compassion* memungkinkan individu memberikan respons yang lebih menerima terhadap kesulitan yang dialami. Dengan adanya *self-kindness*, individu tidak memandang kegagalan atau keterbatasan sebagai bukti bahwa dirinya tidak mampu (Neff, 2003). Melalui *common humanity*, individu dapat memahami bahwa kebingungan dan kesulitan dalam menentukan arah kehidupan merupakan pengalaman yang dapat dialami oleh individu lain. Sementara itu, *mindfulness* membantu individu menyadari kecemasan dan kekhawatiran mengenai masa depan tanpa larut secara berlebihan di dalamnya.

Dinamika tersebut menjadi semakin relevan pada narapidana yang berada pada rentang usia dewasa awal. Pada fase ini, individu secara perkembangan dituntut untuk mulai membangun

kemandirian, menentukan pekerjaan, membangun hubungan interpersonal, serta merencanakan kehidupan masa depan (Arnett, 2014). Namun, status sebagai narapidana dapat membuat proses tersebut menjadi lebih kompleks karena individu harus menghadapi keterbatasan kebebasan, terputusnya sebagian hubungan sosial, ketidakpastian mengenai kehidupan setelah bebas, serta kekhawatiran terhadap penerimaan masyarakat. Kondisi tersebut dapat memperkuat pikiran negatif mengenai diri dan masa depan. Dengan demikian, tekanan yang dialami narapidana dewasa awal tidak hanya berasal dari pengalaman menjalani hukuman, tetapi juga dari tuntutan perkembangan yang sedang mereka hadapi.

Dalam situasi tersebut, rendahnya *self-compassion* dapat membuat narapidana lebih mudah memberikan penilaian negatif terhadap dirinya, misalnya menganggap dirinya gagal, tidak memiliki masa depan, atau tidak mampu memperbaiki kehidupan setelah bebas. Penilaian negatif tersebut dapat memperkuat kecemasan, perasaan tidak berdaya, dan ketidakpastian mengenai masa depan yang merupakan karakteristik dari *quarter life crisis*. Sebaliknya, individu dengan *self-compassion* yang lebih tinggi cenderung mampu menerima kondisi dirinya secara realistis tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan. Penerimaan tersebut bukan berarti individu pasrah terhadap keadaan, tetapi memungkinkan individu melihat kesulitan sebagai bagian dari proses kehidupan sehingga dapat lebih fokus pada upaya memperbaiki diri dan merencanakan kehidupan selanjutnya (Setyowati et al., 2025).

Hasil penelitian yang dilakukan Adina (2025), menemukan bahwa *self-compassion* benar-benar membantu narapidana dilembaga permasyarakatan dalam menghadapi tekanan psikologis yang mengganggu. Individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi, justru akan memiliki stres dan depresi yang lebih rendah dan mampu mengelola emosi dengan baik. Sebaliknya, jika individu memiliki *self-compassion* yang rendah maka akan memperburuk perkembangan psikologis seorang individu. Oleh sebab itu, *self-compassion* dapat berperan sebagai faktor pelindung bagi setiap individu (Han & Kim, 2023)

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan, bahwa *self-compassion* memiliki peranan penting dalam membantu individu menghadapi fase *quarter life crisis*. Adanya sikap *self-compassion* terhadap diri sendiri membuat individu tidak mudah menyalahkan atau menghakimi dirinya secara berlebihan ketika menghadapi kegagalan maupun tekanan hidup. Individu juga menjadi lebih mampu menerima keterbatasan yang dimiliki serta lebih bijak dalam memandang proses kehidupan yang sedang dijalani. Selain membantu individu menetapkan harapan hidup secara lebih realistis, *self-compassion* dapat membantu seseorang memahami bahwa kebingungan, rasa takut terhadap masa depan, dan berbagai kesulitan yang muncul pada masa dewasa awal merupakan pengalaman yang manusiawi. Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung lebih mampu mengendalikan emosi negatif, mengurangi perasaan tertekan, serta mempertahankan kondisi psikologis yang lebih stabil ketika menghadapi masalah. Oleh karena itu, *self-compassion* dapat menjadi salah satu faktor pelindung yang membantu individu bertahan dan beradaptasi dengan berbagai tantangan selama mengalami *quarter life crisis*.

D. Kerangka Berpikir

Quarter life crisis merupakan situasi yang biasa terjadi di antara usia dewasa awal dan dewasa akhir yang mampu membuat seorang individu mempertanyakan segala sesuatu seperti masa depan kariernya, pendidikan, gaya hidup, bahkan sampai pasangannya suatu saat nanti Arini (2021). *quarter life crisis* tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhinya, baik dari faktor eksternal seperti Tantangan Akademik, Dunia Kerja, Hubungan Percintaan, Keluarga dan Teman, maupun dari faktor internal seperti mimpi dan harapan, agama dan spiritualitas, dan Identitas. Bahkan, faktor internal yang dapat memengaruhi keberhasilan individu melewati fase krisis ini adalah *self-compassion* (Fazira et al., 2023).

Pada periode *quarter life crisis*, transisi menuju masa dewasa yang lebih stabil sering diwarnai dengan berbagai tantangan, terutama bagi individu yang mengalami tekanan psikologis. Salah satu cara untuk membantu individu melewati masa krisis ini adalah dengan meningkatkan *self-compassion* atau yang dikenal dengan penerimaan diri atau belas kasih diri. *Self-compassion* merupakan sikap penerimaan diri dan memperlakukan diri dengan baik, terutama saat menghadapi keadaan sulit, kegagalan, atau penderitaan (Karinda, 2020). Oleh sebab itu, dalam penelitian Aini & Rahmasari (2025), menemukan bahwa *self-compassion* memberikan peran penting dalam mengurangi dampak pada fase *quarter life crisis* dengan memberikan nilai kontribusi sebesar 31,9%.

Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 1
Kerangka Berpikir



E. Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *quarter life crisis* pada narapidana di Lembaga Perasyarakatan Kelas I Bandar Lampung.

DAFTAR PUSTAKA

- Adamczyk, K., Park, J. Y., & Segrin, C. (2022). Patterns of intimacy crisis resolution and their associations with romantic loneliness in Polish and U.S. young adults. *Developmental Psychology*, 58(8), 1600–1613. <https://doi.org/10.1037/dev0001371>
- Adhikari, U. R., & Das, S. C. (2024). Assessment of levels of depression, anxiety, stress and coping strategies among inmates in a selected prison / correctional home of West Bengal. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 11(12), 4862–4868. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20243656>
- Adina, W. P. (2025). *Gambaran Self-Compassion pada Warga Binaan Permasyarakatan (WBP) Lapas Perempuan Kelas II A Bandar Lampung*. (Skripsi, Universitas Negeri Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/40545>
- Afandi, M., Afandi, N. H., Afandi, S. A., Erdayani, R. (2023). Measuring the difficulties of early adulthood: The development of the *Quarter Life Crisis* scale. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 167–176. <https://doi.org/10.17977/um001v8i32023p167-176>
- Aini, A. N., & Rahmasari, D. (2025). Pengaruh *Self-Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(02), 870–882. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.870-882>
- Apsari, D. A., & Utomo, H. B. (2024). Pentingnya *Self-Compassion* bagi Kesehatan Mental Individu. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 25–33. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.4167>
- Arafat, S. M. Y., Kar, S. K., Abhayanayake, C., Sharma, P., & Marthoenis, M. (2024). Prison mental health in South-East Asia: A narrative review. *Brain and Behavior*, 14, 1–12. <https://doi.org/10.1002/brb3.70004>
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(1), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging Adulthood: The Winding Road From the Late Teens Through the Twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.

- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness dan *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5). <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i5.41218>
- Atmojo, P. S., & Pangestuti, N. (2024). Gambaran Tingkat Depresi Narapidana Narkotika Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Tangerang. *JiIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 7(1), 201–205. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i1.3171>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Badan Pusat Statistik. (2024). *STATISTIK KRIMINAL 2024*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2024/12/12/13317138a55b2f7096589536/statistik-kriminal-2024.html>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *STATISTIK KRIMINAL 2024-2025*. <https://www.bps.go.id/assets/publication/2025/12/12/2edc8ea4c35b19ba912fc7e4/statistik-kriminal-2024-2025.html>
- Dharmajayanti, A. P., Hardika, I. R., & Ayuningtias, A. U. H. A. (2025). Kemampuan Self Compassion memprediksi *Quarter Life Crisis* pada Individu Dewasa Awal. *Sci-Tech Journal*, 4(1), 43–55. <https://doi.org/10.56709/stj.v4i1.706>
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., Webb, M., & Finlay-Jones, A. (2022). A Review of Self - Compassion as an Active Ingredient in the Prevention and Treatment of Anxiety and Depression in Young People. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 385–403. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>
- Fathyadiva, S. A. (2025). *Hubungan antara Self-Compassion dan Parental Autonomy Support dengan Psychological Well Being Pada Emerging Adulthood*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/37775>
- Fazira, S. H., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Faktor Penyebab *Quarter Life Crisis* Pada Dewasa Awal Siti. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 2227–2234. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.13500>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). *Self-Compassion* in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gibran, M. (2026). *Implementasi Program Pembinaan Narapidana*

sebagai Syarat Pemberian Pembebasan Bersyarat dalam Upaya Mengurangi Over Kapasitas Lembaga Perasyarakatan (Studi Pada Lembaga Perasyarakatan Kelas I Bandar Lampung). (Skripsi, Universitas Lampung).
<http://digilib.unila.ac.id/id/eprint/95764>

- Han, A., & Kim, T. H. (2023). Effects of Self-Compassion Interventions on Reducing Depressive Symptoms, Anxiety, and Stress: A Meta-Analysis. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02148-x>
- Iqomah, A. N., et al. (2022). Gambaran Quarterlife Crisis pada Emerging Adulthood. *Jurnal Psikologi Terapan*, 5(2), 1–10. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10205>
- Jennifer, A., Roswiyani, R., & Heryanti, S. (2021). The Relationships of *Self-Compassion* and Stress Among Emerging Adults Experiencing Early Adult Crisis. *Advances in Health Sciences Research*, 41, 170–177. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.211130.029>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Khan, H., Gupta, A., Pandey, A., Kumar, A., Charan, D., Agrawal, N., & Singh, R. P. (2026). How well is the “Mental well - being” of Prison Inmates ? An Exploratory Study from a Prison of Western UP. *Indian Journal of Community Medicine*, 51, 65–70. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_829_24
- Lapian, F. M., Naharia, M., & Narosaputra, D. A. N. (2023). Gambaran *Self-Compassion* Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Fase *Quarter Life Crisis* di Kelurahan Uwurur Satu Kabupaten Minahasa Selatan. *Jurnal Sains Riset*, 13(2), 699–708. <https://doi.org/10.47647/jsr.v10i12>
- Maharani, E. N., & Santosa, R. P. (2025). Hubungan Antara *Quarter Life Crisis* dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Peran *Self-Compassion* Sebagai Mediator The Relationship Between Quarter-Life Crisis and Psychological Well-Being in Final-Year Students : The Role of Self-Comp. *Jurnal Penelitian Psikologi* |, 12(03), 1134–1143. <https://doi.org/10.26740/cjpp.1134-1143>
- Malay, M, N. (2022). *Belajar & Praktis Analisis Data Dengan SPSS Dan*

JASP. CV. Madani

- Merdika, N., Hartanti, J., & Listyowati, A. (2025). The Influence of *Self-Compassion* and Psychological Well-Being in Quarter-Life Crisis Among Students. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 15(1), 1–13. <https://doi.org/10.24127/gdn.v15i1.12115>
- Meyers, T. J., Fahmy, C., & Wright, K. A. (2024). Coping with incarceration: Examining the longitudinal relationship between individual coping styles and mental health outcomes. *Journal of Mental Health*, 33(1), 14–21. <https://doi.org/10.1080/09638237.2022.2118693>
- Muhajir, A., & Tulic, S. (2022). Al-Qur'an's Solution in The *Quarter Life Crisis* Phase to Anxiety (Thematic Study Of The Qur'an). *Journal of Quran and Tafseer Studies*, 1(3), 248–263. <https://doi.org/10.23917/qist.v1i3.2686>
- Mulyadi, D. L. D. M., Rohayati, N., & Maulidia, A. S. (2024). Kontribusi *Self-Compassion* Terhadap Psychological Well-Being Dewasa Awal yang Mengalami *Quarter Life Crisis* di Karawang. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(2), 454–462. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.412>
- Musdalifah. (2025). Peran *Self-Compassion* terhadap Kecemasan pada Individu yang Mengalami *Quarter Life Crisis*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 31696–31705. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i3.32457>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure *Self-Compassion*. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Permana, F. B., & Sulastri, A. (2025). *Quarter Life Crisis* in Emerging Adulthood. *Psikotudia: Jurnal Psikologi*, 14(2), 187–195. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v14i2.18697>
- 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. <https://izlik.org/JA86EY68KF>
- Putra, A. D., Martha, G. S., Fikram, M., & Yuhana, R. J. (2020). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kriminalitas di Indonesia Tahun 2018. *Indonesian Journal of Applied Statistics*, 3(2), 123–131.

- <https://doi.org/10.13057/ijas.v3i2.41917>
- Putra, I. M. B. A. M., & Arsawati, N. N. J. A. (2024). Upaya Pembinaan terhadap Narapidana yang Melakukan Pengulangan Tindak Pidana Ditinjau dari Ketentuan Perundang-Undangan. *25*(2), 144–153. <https://doi.org/10.36294/cj.v25i2.4350>
- Putri, N. 'Izza S. (2023). Hubungan Self Compassion dengan Krisis Seperempat Kehidupan pada *Emerging Adulthood* Pengguna Aktif Instagram [Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta]. In *Repository UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/60894>
- Radar Lampung. (2021, April 12). *Kondisi overkapasitas di Lampung: Ada rutan daya tampung 155 orang tapi dihuni 432 narapidana*. Radar Lampung. <https://radarlampung.disway.id/berita-utama/read/173543/kondisi-overkapasitas-di-lampung-ada-rutan-daya-tampung-155-orang-tapi-dihuni-432-narapidana>
- Rahmah, A. D., & Masfufah, U. (2023). Krisis pada Quarter-life , Peran Dukungan Sosial dalam Membantu melewatinya. *Jurnal Flourishing*, 3(10), 450–458. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v3i102023p450-458>
- Robinson, O. C. (2018). A Longitudinal Mixed-Methods Case Study of Quarter-Life Crisis During the Postuniversity Transition : Locked-Out and Locked-In Forms in Combination. *Emerging Adulthood*, 1–13. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). Quarterlife crisis : the unique challenges of life in your twenties. In *Penguin Putnam*. <Http://www.amazon.com/dp/1585421065>
- Robinson, O. C., Petrov, N., Vleioras, G., & Çok, F. (2025). Quarter-life Crisis Episodes in Emerging Adulthood: A Mixed-Methods Analysis of Data From Eight Countries. *Emerging Adulthood*, 13(6), 491–506. <https://doi.org/10.1177/21676968251380890>
- Rokhmatus, A. (2024). *Hubungan antara Kecerdasan Adversitas dan Dukungan Keluarga dengan Quarter Life Crisis pada Individu yang Menikah Di Usia Muda*. (Skripsi, Universitas Negeri Raden Intan Lampung). <https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/34628>
- Sa'adah, A. (2024). *Quarter Life Crisis dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah)*. (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).

- <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/70582>
- Sandaputri, Y. T., & Mariyati, L. I. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self efficacy Dengan *Quarter Life Crisis* pada Mahasiswa di Usia Dewasa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 416–426. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6422>
- Setyowati, N. W., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2025). Self Compassion dan Dukungan Sosial: Kunci Mengatasi *Quarter Life Crisis* Gen Z. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 166–174. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i01.12719>
- Shihab, M. Q. (2002a). Tafsir Al-Mishbah : Pesa, Kesan dan keserasian Al-Qur'an Jilid 2. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 15).
- Shihab, M. Q. (2002b). Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 1. In *Jakarta : Lentera Hati*.
- Sugianti, & Mariyati, L. I. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Spiritualitas dengan Quarter Life Crisis pada Narapidana*. <https://doi.org/10.21070/ups.7812>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. In Sutopo (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (Kedua, Vol. 11, Issue 1). ALFABETA, cv.
- Suryanto, H. (2025, February 24). *Mencegah konflik kekerasan di lapas dan rutan akibat over kapasitas*. Direktorat Jenderal Pemasyarakatan. <https://www.ditjenpas.go.id/mencegah-konflik-kekerasan-di-lapas-dan-rutan-akibat-over-kapasitas>
- Sykes, G. M. (2020). *The Society of Captives: A Study of A Maximum Security Prison*. New Jersey: Princeton University Press.
- Wulandari, M. A. (2025). Gambaran Self Acceptance , Dukungan Sosial , Tingkat Kecemasan Pada Narapidana. *JURNAL ALTIFANI: Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Vol.*, 5(4), 562–568. <https://doi.org/10.59395/lmxcjs85>
- Zuhriyah, K. (2021). *Pengaruh Self Compassion Terhadap Quarter Life Crisis Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Angkatan 2017*. (Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang). <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/33036>



SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

NO	PERNYATAAN	KATEGORI			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa cemas saat membayangkan kehidupan saya setelah bebas nanti.				
2	Saya merasa sulit menentukan jenis pekerjaan yang akan saya ambil setelah bebas nanti.				
3	Saya merasa takut mengecewakan orang tua jika jujur mengenai rencana hidup saya setelah bebas.				
4	Saya merasa tidak yakin bisa meraih impian saya karena status hukum yang saya miliki.				
5	Saya merasa khawatir apakah saya mampu membahagiakan orang tua setelah bebas nanti.				
6	Saya merasa cemas akan pandangan negatif orang-orang di sekitar saya nanti.				
7	Saya merasa bingung menentukan apa yang ingin saya capai setelah masa hukuman ini berakhir.				
8	Saya sulit percaya pada niat baik orang lain yang menawarkan peluang usaha kepada saya.				
9	Saya merasa buntu saat mencoba memikirkan jalan keluar dari persoalan yang saya alami saat ini.				
10	Saya sudah memiliki rencana kerja yang jelas untuk dijalani setelah masa hukuman saya berakhir.				
11	Kegagalan dalam melakukan sesuatu membuat saya merasa tidak berharga sebagai manusia.				
12	Berkenalan dengan orang baru merupakan hal yang menyenangkan bagi saya.				
13	Saya merasa terbebani oleh harapan orang tua agar saya segera menyelesaikan masa hukuman				
14	Saya merasa tidak tenang karena belum bisa menghasilkan uang sendiri di usia saya sekarang				
15	Saya sudah menyusun rencana langkah demi langkah untuk membangun masa depan saya setelah bebas				
16	Saya merasa percaya diri untuk menyampaikan				

	pendapat saya di depan orang lain				
17	Saya merasa sangat lelah karena harus memenuhi semua harapan keluarga terhadap masa depan saya				
18	Saya merasa tidak puas dengan hasil karya atau pekerjaan yang saya hasilkan selama ini				
19	Saya merasa nasib saya jauh lebih buruk dibandingkan teman-teman sebaya saya di luar sana				
20	Saya percaya bahwa status saya saat ini tidak menghalangi saya untuk menunjukkan bakat terbaik saya				
21	Saya merasa mudah untuk memahami dan mengikuti aturan yang berlaku di tempat baru				
22	Saya malu ketika melihat teman sebaya saya sudah berhasil, namun hidup saya masih belum ada perubahan				
23	Saya merasa tenang menjalani masa pembinaan ini karena saya yakin ini adalah jalan terbaik untuk memperbaiki diri				
24	Kegagalan dalam satu hal tidak akan menghentikan langkah saya untuk terus berusaha				
25	Saya merasa sangat bingung dan sulit menentukan arah ketika ada banyak pilihan di depan saya				
26	Saya merasa sulit untuk menolak ajakan teman karena takut dikucilkan dari kelompok				
27	Saya memiliki gambaran yang sangat jelas tentang apa yang ingin saya capai dalam hidup ini setelah bebas				
28	Saya sering merasa kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk menjelaskan perasaan saya kepada orang lain				
29	Saya mampu memikirkan berbagai cara untuk menyelesaikan kesulitan yang saya hadapi				

SKALA SELF-COMPASSION

NO	PERNYATAAN	KATEGORI			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sulit menerima dan sering menghakimi diri saya karena kelemahan dan kesalahan yang telah saya lakukan.				
2	Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terpaku pada penyesalan dan kesalahan di masa lalu.				
3	Ketika saya menghadapi kesulitan di sini, saya bisa melihat bahwa kesulitan hidup adalah bagian dari perjalanan yang dilewati banyak orang.				
4	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut membuat saya merasa sendirian dan terpisah dari dunia luar.				
5	Saya mencoba menerima diri saya ketika saya merasa sakit secara emosional.				
6	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak berharga.				
7	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang lain yang juga menghadapi situasi sulit seperti saya.				
8	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung menyalahkan dan menghukum diri saya sendiri.				
9	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.				
10	Ketika saya merasa tidak mampu, saya mengingatkan diri bahwa perasaan ini wajar dan banyak orang juga merasakannya.				
11	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap diri saya sendiri karena kesalahan di masa lalu.				
12	Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.				
13	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang di luar sana mungkin lebih				

	bahagia dan beruntung dibandingkan saya.				
14	Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihatnya sebagai bagian dari perjuangan hidup yang umum dialami oleh manusia.				
15	Saya mencoba untuk melihat kesalahan saya di masa lalu sebagai bagian dari perjuangan hidup yang umum dialami manusia.				
16	Ketika saya melihat aspek-aspek positif dari diri saya, saya merasa sedih karena tidak bisa menunjukkannya di masa lalu.				
17	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.				
18	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.				
19	Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.				
20	Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.				
21	Saya bisa sangat tidak berbelas kasih pada diri saya saat mengalami penderitaan.				
22	Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.				
23	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan yang saya miliki.				
24	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung terus-menerus memikirkannya dan merasa buruk.				
25	Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa bahwa saya sendirian dalam kegagalan ini.				

LAMPIRAN 2
DISTRIBUSI DATA UJI COBA



DISTRIBUSI UJI COBA SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
1	3	2	4	1	3	2	2	3	2	2	1	3	1	1	1	3	2	3	1	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2
2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3
3	2	2	2	1	2	3	2	4	3	2	1	2	4	4	1	3	2	4	1	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3
4	3	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
5	3	2	3	1	2	1	2	4	2	1	2	2	2	3	1	2	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	3	2
6	2	2	4	2	3	1	3	1	4	2	1	4	1	2	2	1	1	1	2	4	3	2	2	1	2	2	1	1	3
7	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	3	2	4	4	2	1	3	4	3	3	1	2	4	2	1	4	4	1	4
8	2	2	3	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1
9	3	2	2	3	4	4	4	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
10	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	2	3	3	1	4	4	3	3	4	4	4	1	2	3	1	3	3
11	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
12	2	3	3	2	4	3	3	4	3	1	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	1	1	3	2	2	3
13	1	1	2	1	3	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	4	2	1	2
14	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
16	3	3	2	2	3	1	1	4	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	1	3
17	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	1	2	2	4	2	2	3
18	2	2	3	3	3	4	3	3	4	1	4	1	2	2	1	3	4	3	2	1	2	3	3	1	3	2	1	3	3
19	1	2	1	2	2	2	1	4	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2
20	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1
21	1	1	2	2	3	2	2	3	4	4	1	1	2	4	2	4	3	3	2	4	4	3	2	2	2	1	2	2	3
22	4	3	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	2	4	4	3	1	3
23	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	3	3	1	1	3	3	1	1	2	3	1	1	3	2	1	2
24	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3
25	4	2	2	2	4	2	3	4	3	1	2	1	3	4	1	2	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2
26	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3
27	2	3	2	2	2	2	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2
28	4	3	2	1	4	1	4	1	4	1	4	1	4	1	1	1	1	4	4	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1
29	3	2	2	3	4	3	2	1	2	1	3	1	1	4	1	1	1	3	4	1	1	3	1	2	2	2	1	2	2
30	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2
31	2	2	2	3	4	4	4	1	3	1	3	1	2	4	1	1	1	3	2	1	1	4	1	1	2	2	1	4	1



DISTRIBUSI UJI COBA SKALA *SELF-COMPASSION*

Subjek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4
2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2
3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	1	3	4	4	3	3	3	4	4	1
4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2
5	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	4	4	4	3	2	3
6	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	1	3	1	4	3	1	1	3	3	4	4	2	4	3	2
7	1	2	4	1	3	1	4	3	3	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	2	2	4	4	1	1
8	3	1	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	1	3	3	4	3	3	3	3	2	1
9	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3
10	2	3	3	1	3	1	4	1	3	3	3	2	2	1	4	3	4	1	2	4	2	4	3	2	3
11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3
12	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2
13	3	2	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4
14	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3
16	3	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	3	3	4
17	1	2	2	1	3	1	3	2	4	3	1	3	1	3	2	1	3	1	3	1	2	4	3	1	2
18	2	2	3	1	3	4	4	1	3	3	1	3	2	3	4	2	2	1	4	1	2	4	3	2	3
19	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	4	1	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1
20	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	3	4	3	3	3	2
21	4	1	4	1	3	4	3	4	3	2	1	3	2	1	4	3	1	3	1	4	4	3	4	4	3
22	1	1	2	1	4	2	3	1	1	3	2	1	3	3	2	3	4	3	2	3	1	2	1	4	2
23	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	1	4	1	4	1	1	4	3	1	2
24	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
25	2	2	3	1	3	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	3	3	4	3	1	4	3	1	2	3
26	3	3	3	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4
27	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	1	3	3	3	1	4	3	3	1	4
28	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	1
29	3	1	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	1	2	3	4	3	1
30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3
31	3	1	4	2	4	2	3	2	4	4	1	4	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2



LAMPIRAN 3
VALIDITAS DAN RELIABILITAS HASIL UJI COBA SKALA

VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha N of Items	
,843	19

Item-Total Statistics			
	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
QLC1	,406	,804	Valid
QLC2	,353	,807	Valid
QLC3	,259	,809	Tidak Valid
QLC4	,558	,799	Valid
QLC5	,346	,806	Valid
QLC6	,338	,807	Valid
QLC7	,535	,798	Valid
QLC8	,122	,817	Tidak Valid
QLC9	,383	,805	Valid
QLC10	,314	,807	Valid
QLC11	,403	,804	Valid
QLC12	-,126	,823	Tidak Valid
QLC13	,024	,820	Tidak Valid
QLC14	,298	,809	Tidak Valid
QLC15	,621	,798	Valid
QLC16	,190	,812	Tidak Valid
QLC17	,449	,801	Valid
QLC18	,477	,801	Valid
QLC19	,275	,809	Tidak Valid
QLC20	,331	,807	Valid
QLC21	,413	,804	Valid
QLC22	,529	,799	Valid
QLC23	,494	,801	Valid
QLC24	-,123	,821	Tidak Valid
QLC25	,288	,808	Tidak Valid

QLC26	,356	,806	Valid
QLC27	,146	,813	Tidak Valid
QLC28	,357	,806	Valid
QLC29	,544	,799	Valid



VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA *SELF-COMPASSION*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha N of Items	
,771	11

Item-Total Statistics			
	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted	Keterangan
SC1	,682	,627	Valid
SC2	,248	,672	Tidak Valid
SC3	,304	,667	Valid
SC4	,461	,651	Valid
SC5	,076	,684	Tidak Valid
SC6	,440	,652	Valid
SC7	,311	,669	Valid
SC8	,491	,650	Valid
SC9	,381	,663	Valid
SC10	,239	,673	Tidak Valid
SC11	,446	,651	Valid
SC12	,242	,673	Tidak Valid
SC13	,358	,662	Valid
SC14	,227	,674	Tidak Valid
SC15	,180	,678	Tidak Valid
SC16	-,189	,706	Tidak Valid
SC17	-,106	,703	Tidak Valid
SC18	,442	,654	Valid
SC19	,083	,687	Tidak Valid
SC20	,013	,695	Tidak Valid
SC21	,273	,670	Tidak Valid
SC22	-,149	,702	Tidak Valid
SC23	,316	,668	Valid
SC24	,107	,687	Tidak Valid
SC25	,053	,692	Tidak Valid

LAMPIRAN 4
SKALA PENELITIAN

SKALA *QUARTER LIFE CRISIS*

No	PERNYATAAN	KATEGORI			
		S	SS	TS	STS
1	Saya cemas saat membayangkan kehidupan saya setelah bebas nanti.				
2	Saya sulit menentukan jenis pekerjaan yang akan saya ambil setelah bebas nanti.				
3	Saya merasa tidak bisa meraih impian saya karena status hukum yang saya miliki.				
4	Saya khawatir apakah saya mampu membahagiakan orang tua setelah bebas nanti.				
5	Saya cemas akan pandangan negatif orang-orang di sekitar saya nanti.				
6	Saya bingung menentukan apa yang ingin saya capai setelah masa hukuman ini berakhir.				
7	Saya merasa tidak ada pilihan lain saat mencoba memikirkan jalan keluar dari persoalan yang saya alami saat ini.				
8	Saya sudah memiliki rencana kerja yang jelas untuk dijalani setelah masa hukuman saya berakhir.				
9	Kegagalan dalam melakukan sesuatu membuat saya merasa tidak berharga sebagai manusia.				
10	Saya sudah menyusun rencana langkah demi langkah untuk membangun masa depan saya setelah bebas				
11	Saya sangat lelah karena harus memenuhi semua harapan keluarga terhadap masa depan saya				
12	Saya tidak puas dengan hasil karya atau pekerjaan yang saya hasilkan selama ini				
13	Saya percaya bahwa status saya saat ini tidak menghalangi saya untuk menunjukkan bakat terbaik saya				

14	Saya merasa mudah untuk memahami dan mengikuti aturan yang berlaku di tempat baru				
15	Saya malu ketika melihat teman sebaya saya sudah berhasil, namun hidup saya masih belum ada perubahan				
16	Saya merasa tenang menjalani masa pembinaan ini karena saya yakin ini adalah jalan terbaik untuk memperbaiki diri				
17	Saya sulit untuk menolak ajakan teman karena takut dikucilkan dari kelompok				
18	Saya merasa kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk menjelaskan perasaan saya kepada orang lain				
19	Saya mampu memikirkan berbagai cara untuk menyelesaikan kesulitan yang saya hadapi				



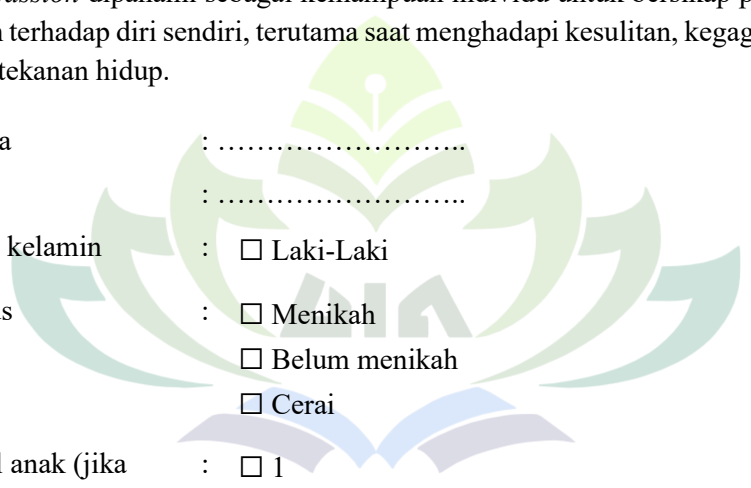
SKALA SELF-COMPASSION

No	PERNYATAAN	KATEGORI			
		S	SS	TS	STS
1	Saya sulit menerima dan sering menghakimi diri saya karena kelemahan dan kesalahan yang telah saya lakukan.				
2	Ketika saya menghadapi kesulitan di sini, saya bisa melihat bahwa kesulitan hidup adalah bagian dari perjalanan yang dilewati banyak orang.				
3	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut membuat saya merasa sendirian dan terpisah dari dunia luar.				
4	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak berharga.				
5	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang lain yang juga menghadapi situasi sulit seperti saya.				
6	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung menyalahkan dan menghukum diri saya sendiri.				
7	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.				
8	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap diri saya sendiri karena kesalahan di masa lalu.				
9	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang di luar sana mungkin lebih bahagia dan beruntung dibandingkan saya.				
10	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.				
11	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan yang saya miliki.				



ANGKET PENELITIAN

Saya Vhina Ifa Aprisari mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Intan Lampung sedang melakukan penelitian dengan judul ““Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Quarter Life Crisis* pada Narapidana Lembaga Perasyarakatan Kelas I Bandar Lampung”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-compassion* pada narapidana serta bagaimana hal tersebut dapat memengaruhi fase *quarter life crisis* yang dialami seperti kebimbangan dalam mengambil keputusan, merasa putus asa, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri, merasa terjebak dalam situasi sulit, merasa cemas pada masa depan, merasa tertekan terhadap tuntutan dan merasa khawatir terhadap relasi interpersonal. *Self-compassion* dipahami sebagai kemampuan individu untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri, terutama saat menghadapi kesulitan, kegagalan, atau tekanan hidup.



Nama :

Usia :

Jenis kelamin : ☐ Laki-Laki

Status : ☐ Menikah
☐ Belum menikah
☐ Cerai

Total anak (jika menikah dan memiliki anak) : ☐ 1
☐ 2
☐ Lainnya:.....

Pendidikan terakhir : ☐ SD ☐ Lainnya:.....
☐ SMP
☐ SMA

Jenis pekerjaan sebelumnya : ☐ Karyawan Swasta ☐ Petani/Nelayan
☐ Wiraswasta ☐ Mahasiswa/Belum Bekerja
☐ Pegawai Negeri ☐ Lainnya:.....

Penghasilan : ☐ 500.000 – 1.000.000 ☐ > 5.000.000
 sebelumnya ☐ 1.000.000 – 3.000.000
 ☐ 3.000.000 – 5.000.000

Kelompok kegiatan :
 yang diikuti saat
 dilapas

Apakah anda : ☐ Ya
 merasa cemas atau ☐ Tidak
 khawatir tentang
 masa depan?

Apakah Anda : ☐ Ya
 memiliki seseorang ☐ Tidak
 yang memberikan
 dukungan
 (keluarga/teman)?

Berapa jumlah : ☐ 1
 keluarga/teman ☐ 2
 yang memberi ☐ >3
 dukungan anda?

Apakah anda : ☐ Ya
 berkomunikasi ☐ Tidak
 dengan keluarga
 selama di lapas?

Berapa durasi : ☐ 1 minggu 1x ☐ 1 bulan 1x ☐ 1 tahun 1-2x
 komunikasi dengan ☐ 1 minggu 2x ☐ 1 bulan 2x ☐ Tidak ada
 keluarga selama di
 lapas?

Apa kasus yang :
 menyebabkan anda
 menjalani pidana?

Masa vonis : ☐ Kurang 1 Tahun
 hukuman ☐ Lebih 1 Tahun

Quarter life crisis

NO	PERNYATAAN	KATEGORI			
		SS	S	TS	STS
1	Saya cemas saat membayangkan kehidupan saya setelah bebas nanti.				
2	Saya sulit menentukan jenis pekerjaan yang akan saya ambil setelah bebas nanti.				
3	Saya merasa tidak bisa meraih impian saya karena status hukum yang saya miliki.				
4	Saya khawatir apakah saya mampu membahagiakan orang tua setelah bebas nanti.				
5	Saya cemas akan pandangan negatif orang-orang di sekitar saya nanti.				
6	Saya bingung menentukan apa yang ingin saya capai setelah masa hukuman ini berakhir.				
7	Saya merasa tidak ada pilihan lain saat mencoba memikirkan jalan keluar dari persoalan yang saya alami saat ini.				
8	Saya sudah memiliki rencana kerja yang jelas untuk dijalani setelah masa hukuman saya berakhir.				
9	Kegagalan dalam melakukan sesuatu membuat saya merasa tidak berharga sebagai manusia.				
10	Saya sudah menyusun rencana langkah demi langkah untuk membangun masa depan saya setelah bebas				
11	Saya sangat lelah karena harus memenuhi semua harapan keluarga terhadap masa depan saya				
12	Saya tidak puas dengan hasil karya atau pekerjaan yang saya hasilkan selama ini				

13	Saya percaya bahwa status saya saat ini tidak menghalangi saya untuk menunjukkan bakat terbaik saya				
14	Saya merasa mudah untuk memahami dan mengikuti aturan yang berlaku di tempat baru				
15	Saya malu ketika melihat teman sebaya saya sudah berhasil, namun hidup saya masih belum ada perubahan				
16	Saya merasa tenang menjalani masa pembinaan ini karena saya yakin ini adalah jalan terbaik untuk memperbaiki diri				
17	Saya sulit untuk menolak ajakan teman karena takut dikucilkan dari kelompok				
18	Saya merasa kesulitan menemukan kata-kata yang tepat untuk menjelaskan perasaan saya kepada orang lain				
19	Saya mampu memikirkan berbagai cara untuk menyelesaikan kesulitan yang saya hadapi				

Self-Compassion

NO	PERNYATAAN	KATEGORI			
		SS	S	TS	STS
1	Saya sulit menerima dan sering menghakimi diri saya karena kelemahan dan kesalahan yang telah saya lakukan.				
2	Ketika saya menghadapi kesulitan di sini, saya bisa melihat bahwa kesulitan hidup adalah bagian dari perjalanan yang dilewati banyak orang.				
3	Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut membuat saya merasa sendirian dan terpisah dari dunia luar.				
4	Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak berharga.				
5	Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang lain yang juga menghadapi situasi sulit seperti saya.				
6	Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung menyalahkan dan menghukum diri saya sendiri.				
7	Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.				
8	Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap diri saya sendiri karena kesalahan di masa lalu.				
9	Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang di luar sana mungkin lebih bahagia dan beruntung dibandingkan saya.				
10	Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.				
11	Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan yang saya miliki.				



TABULASI DATA PENELITIAN

Subjek	Y	X
1	58	31
2	62	28
3	51	28
4	41	37
5	61	25
6	48	31
7	40	35
8	53	30
9	61	29
10	45	35
11	43	35
12	50	29
13	47	31
14	46	31
15	47	32
16	42	38
17	44	31
18	43	35
19	47	35
20	49	30
21	37	35
22	50	30
23	41	28
24	46	37
25	46	25
26	46	32
27	58	35
28	47	35
29	47	34
30	38	28
31	37	35
32	53	30
33	56	32

34	49	27
35	44	31
36	48	36
37	46	28
38	41	34
39	58	26
40	50	24
41	57	22
42	60	22
43	57	25
44	56	34
45	52	26
46	43	33
47	41	34
48	34	33
49	50	24
50	47	29
51	51	28
52	52	31
53	49	32
54	52	29
55	51	19
56	58	36
57	56	37
58	28	36
59	36	33
60	36	42
61	42	40
62	29	41
63	30	39
64	37	42
65	29	42
66	42	31



1. UJI NORMALITAS

Descriptives

		Statistic	Std. Error
SC	Mean	31.7879	.61962
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	30.5504
		Upper Bound	33.0253
	5% Trimmed Mean	31.8098	
	Median	31.5000	
	Variance	25.339	
	Std. Deviation	5.03378	
	Minimum	19.00	
	Maximum	42.00	
	Range	23.00	
	Interquartile Range	7.00	
	Skewness	-.080	.295
	Kurtosis	-.098	.582
QLC	Mean	46.8333	1.01149
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	44.8132
		Upper Bound	48.8534
	5% Trimmed Mean	47.0370	
	Median	47.0000	
	Variance	67.526	
	Std. Deviation	8.21740	
	Minimum	28.00	
	Maximum	62.00	
	Range	34.00	
	Interquartile Range	10.25	
	Skewness	-.285	.295
	Kurtosis	-.253	.582

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
SC	.072	66	.200*	.986	66	.644
QLC	.081	66	.200*	.977	66	.244

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

2. UJI LINIERITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
QLC * SC	Between Groups	(Combined)	2360.903	20	118.045	2.619	.004
		Linearity	1560.796	1	1560.796	34.629	.000
		Deviation from Linearity	800.107	19	42.111	.934	.548
	Within Groups		2028.264	45	45.073		
	Total		4389.167	65			



Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
QLC * SC	-.596	.356	.733	.538

Correlations

		QLC	SC
QLC	Pearson Correlation	1	-.596**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	66	66
SC	Pearson Correlation	-.596**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	66	66

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).







KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIT PELAKSANA TEKNIS PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
 Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. 0721 703278

SURAT KETERANGAN

Nomor: B- ~~3496~~ /Un.16 /P1 /KT/VII /2026

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : **Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.**
 NIP : 197005121998032002
 Jabatan : Kepala UPT Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung

Menerangkan Bahwa Penelitian Skripsi dengan Judul :

**HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DENGAN QUARTER LIFE CRISIS
 PADA NARAPIDANA LEMBAGA PERMASYARATAN KELAS I BANDAR LAMPUNG**

Karya:

NAMA	NPM	FAK/PRODI
VHINA IFA APRISARI	2231060272	FPSI / PSI

Bebas plagiasi sesuai dengan hasil pemeriksaan tingkat kemiripan sebesar **18%** dan dinyatakan **Lulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 16 Juli 2026



Dr. Eni Amaliah, S.Ag., S.S., M.Ag.
 NIP.197005121998032002

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli UPT Perpustakaan.
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository.
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Karya Ilmiah Untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di UPT Perpustakaan.

Top Sources

15%  Internet sources
 6%  Publications
 15%  Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	repository.unissula.ac.id	1%
2	Internet	repository.radenintan.ac.id	1%
3	Internet	etheses.uin-malang.ac.id	1%
4	Internet	etheses.iainkediri.ac.id	<1%
5	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-03-21	<1%
6	Internet	mail.bajangjournal.com	<1%
7	Internet	repository.uin-suska.ac.id	<1%
8	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2022-12-20	<1%
9	Publication	Wakhidati Nurrohmah Putri. "Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Motivasi ...	<1%
10	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-01-30	<1%
11	Student papers	Sultan Agung Islamic University on 2023-09-07	<1%

12	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2022-12-16	<1%
13	Publication	Muhamad Maulid Fajar, Aspin Aspin, Yuliasri Ambar Pambudhi. "Self-Compassio...	<1%
14	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2026-07-06	<1%
15	Internet	proceedings.uinsa.ac.id	<1%
16	Internet	eprints.mercubuana-yogya.ac.id	<1%
17	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-07-08	<1%
18	Student papers	Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II on 2026-06-23	<1%
19	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2022-01-09	<1%
20	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2023-10-23	<1%
21	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2023-06-16	<1%
22	Internet	repository.usd.ac.id	<1%
23	Internet	repository.upi.edu	<1%
24	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2022-07-19	<1%
25	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-07-20	<1%

26	Publication	Ergi Ryanda, Ahmad Khoiri. "Animated Video Learning Improves Elementary Stud...	<1%
27	Student papers	Universitas Atma Jaya Yogyakarta on 2020-07-04	<1%
28	Student papers	Universitas Islam Negeri Raden Fatah on 2026-04-13	<1%
29	Internet	sosains.greenvest.co.id	<1%
30	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2022-03-23	<1%
31	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2023-07-07	<1%
32	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2025-01-03	<1%
33	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-03-29	<1%
34	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-06-30	<1%
35	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2020-08-20	<1%
36	Student papers	Universitas Negeri Padang on 2022-08-10	<1%
37	Student papers	Universitas Terbuka on 2026-01-23	<1%
38	Student papers	Universitas Warmadewa on 2020-07-20	<1%
39	Internet	acopen.umsida.ac.id	<1%

40	Publication	Nadya Alisarani, Widyastuti. "Emotional Intelligence Correlates with Reduced Qu...	<1%
41	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2023-06-23	<1%
42	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2026-01-15	<1%
43	Student papers	Universitas Diponegoro on 2022-07-08	<1%
44	Student papers	Universitas Islam Riau on 2026-06-11	<1%
45	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2025-06-27	<1%
46	Student papers	Universitas Sanata Dharma on 2023-10-23	<1%
47	Internet	repositori.usu.ac.id:8080	<1%
48	Internet	repository.untag-sby.ac.id	<1%
49	Internet	text-id.123dok.com	<1%
50	Student papers	IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung on 2024-03-20	<1%
51	Student papers	Sultan Agung Islamic University on 2017-08-23	<1%
52	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-04-03	<1%
53	Student papers	UIN Raden Intan Lampung on 2024-10-21	<1%

54	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2025-06-27	<1%
55	Student papers	Universitas Negeri Jakarta on 2026-07-12	<1%
56	Student papers	Universitas Negeri Malang on 2022-12-19	<1%
57	Internet	altifani.org	<1%
58	Internet	digilib.unila.ac.id	<1%
59	Internet	e-journals.unmul.ac.id	<1%
60	Internet	eprints.uns.ac.id	<1%
61	Internet	journal.unair.ac.id	<1%









LAMPIRAN 10

SURAT IZIN RISET DAN FEEDBACK



KEMENTERIAN IMIGRASI DAN PEMASYARAKATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL PEMASYARAKATAN
KANTOR WILAYAH LAMPUNG
Jalan RW.Monginsidi No.184 Bandar Lampung
Email : Kanwildijenpaslampung@gmail.com

Nomor : WP.9-LT.01.03- 2167
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

16 April 2026

Yth.Dekan Fakultas Psikologi Islam
Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
di-
Tempat

Sehubungan dengan surat saudara Nomor : B-479/UN.16/DPs.I.1/TL.002.5/4/2026 perihal tersebut pada pokok surat, bersama ini diberitahukan bahwa pada prinsipnya kami memberikan izin Penelitian di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung Atas nama :

Nama : Vhina Ifa Aprisari
Judul : Hubungan Antara Self-Compassion dengan Quarter Life Crisis Pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung
NPM : 2231060272

Selanjutnya kami sampaikan petunjuk sebagai berikut:

1. Selama Kegiatan berlangsung di Lapas/Rutan/Bapas harap mengikuti SOP sesuai aturan yang berlaku.
2. Selama Kegiatan berlangsung tidak diperkenankan mengambil dokumentasi keadaan Lapas/Rutan dan tidak dibenarkan melakukan wawancara tanpa didampingi petugas.
3. Data yang diberikan hanya jumlah data kualitatif tidak disertai identitas warga binaan.
4. Selama Kegiatan berlangsung di Lapas/Rutan Dilarang membawa Handphone atau alat komunikasi lain
5. Setelah selesai Kegiatan agar menyampaikan laporan kegiatan kepada Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Kantor Wilayah Lampung.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.



Plh. Kepala Kantor Wilayah



KEMENIMIPAS
Ditandatangani secara elektronik oleh:

M. Hilal

Tembusan:

1. Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung



KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR WILAYAH LAMPUNG
LEMBAGA PEMASYARAKATAN KELAS I BANDAR LAMPUNG
Jalan Pramuka Nomor 12 Rajabasa Bandar Lampung 35144
Telepon : (0721) 704095 Faksimile : 708232
Laman : p.bandarlampung.kemhukham.go.id Surel : japaskelas1bandarlampung@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : WP.9.PAS.1-UM.01.01-1473

Yang bertanda tangan di bawah ini :
Nama : Ike Rahmawati
NIP : 197410041999022001
Pangkat/Go. Ruang : Pembina (IV/a)
Jabatan : Kepala Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung

Dengan ini menerangkan bahwa :
Nama : Vhina Ifa Aprisa
NPM : 2231060272
Semester : VIII
Program Studi : Ilmu Psikologi Islam Universitas Raden Intan Lampung

Telah selesai melaksanakan kegiatan Survey/Penelitian dengan judul skripsi
"Hubungan antara Self-Compassion dengan Quarter Life Crisis pada Narapidana Lembaga
Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung", penelitian dilakukan pada Lembaga
Pemasyarakatan Kelas I Bandar Lampung.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dapat
dipergunakan seperlunya.



Bandar Lampung, 22 Mei 2026
K e p a l a,



Ike Rahmawati

Tembusan :

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Imigrasi dan Pemasyarakatan
Direktorat Jenderal Pemasyarakatan Lampung ;
2. Dekan Universitas Raden Intan Lampung ;
3. Yang Bersangkutan ;
4. Arsip

Biografi Penulis



Nama lengkap Vhina Ifa Aprisari, dilahirkan di Bandar Lampung pada hari Jum'at tanggal 26 April 2002. Penulis merupakan anak keenam dari enam bersaudara, dari pasangan Bapak Bambang (Almarhum) dan Ibu Linda Kurnia. Penulis bertempat tinggal di Kurungannyawa, Pesawaran, Provinsi Lampung. Dengan pendidikan formal yang telah ditempuh oleh penulis yaitu saat sekolah dasar di SD Negeri 5 Penengahan dan lulus pada tahun 2014. Selanjutnya penulis melanjutkan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 7 Bandar Lampung dan lulus pada tahun 2017. Setelah itu, penulis melanjutkan **sekolah menengah kejuruan di SMK Negeri 3 Bandar Lampung dan lulus** pada tahun 2020. Pada tahun 2022, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Islam, yang saat ini telah berubah menjadi Fakultas Psikologi Islam. Selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi, penulis aktif dalam kegiatan organisasi, yaitu Psyhere, Komunitas Berani Bicara Indonesia (KBBI) dan Sahabat Difabel Lampung (SADILA).



**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1448H/2026M**

