



E-ISSN: [2655-0865](https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1)

DOI: <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1>

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Studi Komparatif *Self-Compassion* pada Generasi Milenial dan Generasi Z

Andini Nur Hasanah¹, Dita Mediasari²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Indonesia, andinihsh08@gmail.com

²Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi, Indonesia, dita.mediasari@lecture.unjani.ac.id

Corresponding Author: email andinihsh08@gmail.com¹

Abstract: *This study aims to determine whether there is a significant difference between Millennials and Generation Z during the quarter-life crisis phase living in Bandung. The research uses the Self-compassion theory proposed by Neff (2003). Self-compassion, which includes the aspects of self-kindness, common humanity, and mindfulness, plays a crucial role in helping individuals cope with life pressures, failures, and identity crises. Both generations face different challenges in terms of education, career, and social relationships, which potentially impact their psychological well-being. Using a quantitative approach, this research involves interviews with individuals from both generations to analyze differences in Self-compassion levels when facing various quarter-life crisis issues. The measurement tool used is the standardized Self-compassion Scale (SCS), consisting of 26 items translated by Sugianto et al. (2020). The hypothesis was tested using an Independent T-test, and the results showed a significance value of $p < 0.001$. The sub-dimensions showed self-kindness $p = 0.045$, common humanity $p = 0.002$, and mindfulness $p = 0.003$, indicating a significant difference between Millennials and Generation Z during the quarter-life crisis phase in Bandung City.*

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

Abstrak: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan signifikan antar Generasi Milenial dan Z saat dalam fase *Quarter life crisis* yang tinggal di Kota Bandung. Penelitian ini menggunakan teori *Self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003). *Self-compassion*, yang mencakup aspek kebaikan terhadap diri, kemanusiaan yang umum, dan mindfulness, memainkan peran penting dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup, kegagalan, dan krisis identitas. Kedua generasi ini dihadapkan pada tantangan yang berbeda, baik dalam pendidikan, karier, maupun relasi sosial, yang berpotensi mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan wawancara dengan individu dari kedua generasi untuk menganalisis perbedaan tingkat *Self-compassion* dalam menghadapi berbagai masalah yang berkaitan dengan *quarter life crisis*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *Self-compassion* menggunakan alat

ukur baku *Self-compassion* scale (SCS) sebanyak 26 item yang diterjemahkan oleh Sugianto et al., (2020). Hipotesa diuji dengan menggunakan Uji Independent T-test dan hasilnya menunjukkan nilai signifikansi $p = <0,001$ dan sub dimensi menunjukkan nilai self-kindness $p = 0,045$, common humanity $p = 0,002$, mindfulness $p = 0,003$ artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara generasi milenial dan generasi z yang berada pada tahap *Quarter life crisis* di Kota Bandung.

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

PENDAHULUAN

Dinamika sosial tumbuh dengan banyak pembaharuan, pergeseran budaya, dan kemajuan teknologi yang luar biasa, hal ini terjadi pada abad ke dua puluh satu, sehingga memberikan tantangan baru untuk Generasi Milenial yang lahir pada tahun 1980-1995 dan Generasi Z yang lahir pada tahun 1996-2010 atau biasa disebut dengan generasi internet (Putra, 2016). Pada rentang tahun Generasi Milenial dan Generasi Z dapat memasuki kriteria dewasa awal dimana disebutkan oleh Papalia, Olds, & Feldman (2001) yaitu dewasa awal berada dalam rentang usia 20-40 tahun, sehingga jika dilihat dari rentang usia maka Generasi Milenial berada pada umur 29 tahun di kelahiran 1995 sampai dengan 40 Tahun di kelahiran 1980, dan Generasi Z 28 tahun kelahiran 1996 sampai dengan kelahiran 2004. Kedua generasi ini memiliki ciri yang hampir sama namun ada beberapa aspek yang berbeda, jika sebelumnya Generasi Z sudah berkembang disaat jaman internet maka Generasi Milenial tumbuh disaat internet tidak sepesat sekarang, dalam hal ini remaja Milenial dan Z di masa kini umumnya berorientasi dalam kinerja, ambisius, dan mahir multitasking Yazykova&McLeigh (dalam Gamby, 2017).

Menurut Neff (2003) *Self-compassion* adalah individu yang menghadapi rasa sakitnya sendiri dan peka terhadap dirinya, memahami kegagalan dan kekurangannya, serta menerima bahwa pengalaman negatif yang dialaminya adalah bagian dari sebuah kehidupan yang dialami oleh manusia. Compassion selalu dikaitkan dengan fungsi psikologis yang sehat, seperti kebahagiaan yang lebih besar, kepuasan hidup, kecerdasan emosional, kebijaksanaan, dan motivasi, serta fungsi psikologis yang tidak sehat, seperti perfeksionisme yang kurang adaptif, kecemasan, stres, dan depresi (Tóth-Király & Neff, 2021). Dalam studi yang dilakukan Neff (2011) Salah satu cara untuk mengurangi stres dan gangguan mental lainnya pada generasi milenial adalah dengan meningkatkan minat mereka pada *Self-compassion* dan mengedukasi mereka tentang manfaatnya bagi kesejahteraan mental. Penelitian yang diteliti oleh (Gamby, 2017) membahas perihal *Self-compassion* bahwa Generasi Milenial memiliki tingkat tinggi dalam aspek kecemasan dan depresi dikarenakan *Self-compassion* yang rendah. Namun jika dilihat pada Generasi Z *Self-compassion* sangat berperan dalam menghadapi rentang krisis dewasa awal dalam kondisi fase terjebak di dalam diri, mengalami resolution, memisahkan diri dan eksplorasi, dan dimensi self-kindness membantu meningkatkan dan menurunkan komponen self-judgement saat mengalami *quarter life crisis* (Lapian et al., 2023).

Untuk melihat Fenomena yang terjadi saat ini peneliti melakukan wawancara pada 10 orang di aplikasi X dan Whatsapp yaitu sebanyak 5 orang Generasi Milenial dan 5 orang Generasi Z, narasumber dicari melalui forum akun bernama @Collegemenfess, pertanyaan yang diajukan adalah narasumber diminta menceritakan fase *Quarter life crisis*, seperti mengalami broken home, bercerai, kebingungan survive mengejar pendidikan, perjuangan mengejar masa depan, dan kehilangan pekerjaan, permasalahan sosial dan relasi, serta bagaimana cara mereka untuk meningkatkan rasa welas asih/mengasihi diri/*Self-compassion* dalam menghadapi permasalahan tersebut. Wawancara ini dilakukan pada tanggal 16-18 Mei 2024. Narasumber bernama ade (nama samaran) berjenis kelamin perempuan lahir direntang

tahun 1980-1996 (Milenial) menceritakan disaat dia kebingungan menata karir berawal setelah lulus kuliah, perasaan hampa muncul, disertai kebingungan mengenai langkah selanjutnya dalam hidup. Saat mencari pekerjaan, kebingungan berlanjut mengenai jenis pekerjaan yang diinginkan. Setelah akhirnya mendapatkan pekerjaan, masih muncul pertanyaan apakah itu benar-benar pilihan yang tepat. Melihat teman-teman seangkatan yang tampaknya lebih bahagia dengan pekerjaan mereka, beberapa sudah melanjutkan studi S2 dengan biaya dari orang tua, atau tinggal di luar negeri, menimbulkan rasa iri. Pernah mencoba menceritakan kondisinya ke psikolog online, namun merasa kurang terbantu karena tetap kepikiran tentang masa depan yang tampak tidak ada perkembangan. Akhirnya, memutuskan untuk fokus pada pekerjaan tanpa membandingkan diri dengan orang lain, meskipun pikiran tersebut masih sering muncul. Namun saat ini, selalu mendapat feedback positif dari atasan dan berkesempatan untuk mendapatkan beasiswa studi lanjutan. Ade berpikir meskipun hidup mungkin tidak sesukses teman-teman lain atau orang seusia lainnya, yang penting adalah bisa menjalani hidup dengan baik. Cara dia menemukan titik untuk bisa menjalani hidup adalah memberikan hadiah untuk diri sendiri sebagai bentuk menyayangi diri dan bisa melewati kekhawatiran yang terjadi.

Narasumber bernama Hayen (nama samaran) berjenis kelamin perempuan lahir direntang tahun 1996-2010 (Gen Z) mengatakan ia pernah beberapa kali dalam kondisi *Quarter life crisis* dan merasa lebih buruk saat menjadi mahasiswa baru di perkuliahan, sulit beradaptasi hingga merasa susah secure kemampuannya lebih rendah daripada orang lain, kehilangan motivasi, hingga merasa hampa dan sulit untuk dijalani, sampai bingung untuk melanjutkan pendidikannya atau memilih berhenti. Cara Hayen untuk survive adalah dalam mencari teman, dan dibantu teman untuk bisa melewati kondisi tersebut, bahwa yang mengalami kondisi tersebut tidak hanya dirinya, namun teman-temannya juga sehingga dia tidak merasa sendiri saat merasakan fase kesulitannya.

Dilanjutkan wawancara pada Narasumber bernama Widya (nama samaran) berjenis kelamin perempuan lahir direntang tahun 1996-2010 (Gen Z) saat ini Widya sering overthinking, merasa salah jurusan dikuliah, dan Widya sudah berada di semester 8. Saat ini merasa struggle dalam mengerjakan skripsi, sempat berfikir bagaimana kalau pekerjaan di masa depan tidak sesuai dengan jurusan yang di ambil selama kuliah. Cara dia melewati kondisi tersebut dengan menjalani proses yang ada, dan biar gaterlalu overthinking Widya selalu cerita ke kakanya. Pernah juga gara-gara overthinking berlebih dia selalu pusing, cara mengatasinya biasanya nonton film/series yang lucu.

Wawancara selanjutnya pada Narasumber bernama Afi (nama samaran) berjenis kelamin perempuan lahir direntang tahun 1996-2010 (Gen Z) wawancara ini berisi cerita narasumber saat perkuliahan (pendidikan) menghadapi *Quarter life crisis* sangatlah berat hingga muncul keinginan untuk bunuh diri. Semua bermula saat memasuki semester 4 kuliah, dengan perasaan sangat insecure dan cenderung menjadi people pleaser. Selama kuliah, sering kali memikul beban kelompok, mengerjakan semua tugas sendirian, mulai dari makalah hingga presentasi. Beban ini akhirnya menyebabkan burnout yang parah dan berujung pada depresi akibat tekanan yang terus-menerus dipikul. Masalah kesehatan mental sudah ada sejak SMA. Waktu itu, didiagnosa mengalami depresi akibat bullying dan pengobatannya tidak tuntas karena berhenti di tengah jalan. Akibatnya, ketika semester 4 kuliah, depresi kambuh dan kembali terdiagnosa oleh psikiater. Selama semester 4, sering muncul perasaan ingin bunuh diri karena merasa hidup sudah tidak memiliki harapan. Menanggapi depresi ini dengan cara yang tidak sehat, mengurung diri, dan tidak mau berhubungan sama sekali dengan teman atau dosen. Cara menghadapi stres juga sangat buruk, cenderung menyalahkan diri sendiri dan melarikan diri dari masalah. Dampaknya sangat signifikan terhadap akademik. Mengambil cuti kuliah berulang kali pada semester 5 dan 9, dan banyak mata kuliah yang tidak tuntas sehingga harus mengulang. Saat ini, berada di semester 12 dan merasa jauh lebih baik. Bertemu dengan adik kelas yang sangat baik, yang

perlahan membantu menemukan kembali kepercayaan diri. Sekarang, mulai menyusun kehidupan lagi dan tidak mudah menyalahkan diri sendiri dan keadaan semakin membaik.

Dilanjutkan Wawancara pada Narasumber bernama Nazi (nama samaran) berjenis kelamin perempuan lahir direntang tahun 1996-2010 (Gen Z) wawancara ini berisi cerita narasumber saat perkuliahan (pendidikan) mengalami *Quarter life crisis* yang mungkin dimulai sejak kelas 3 SMA. Saat itu, pemilihan jurusan dan kampus untuk kuliah diputuskan sepihak oleh orang tua. Kuliah online benar-benar menambah perasaan ingin menyerah. Bergabung dengan UKM yang bukan menjadi passion atau bukan hal yang dikuasai, hanya untuk menambah kenalan, ternyata juga menjadi perjuangan tersendiri. Saat ini sedang dalam tahap menyelesaikan skripsi, dengan konsentrasi yang juga dipikirkan oleh ayah, semakin menambah krisis identitas dan kebingungan mengenai arah hidup. Untuk bisa bertahan, keyakinan dasar bahwa semua ini adalah pilihan Tuhan dan harus percaya bahwa apapun yang terjadi adalah kehendak-Nya menjadi pegangan. Konsultasi melalui Halodoc ke psikolog dan psikiater dilakukan, hingga akhirnya pada tahun 2022, memutuskan untuk ke psikiater di salah satu rumah sakit dan mulai mengonsumsi obat hingga saat ini. Selain dukungan dari dokter, afirmasi diri melalui ucapan sesepuh Jawa yang mengatakan "ikhlas ing pandum" juga menjadi keyakinan yang diyakini kebenarannya.

Dilanjutkan Wawancara pada Narasumber bernama Arza (nama samaran) berjenis kelamin laki-laki lahir direntang tahun 1996-2010 (Gen Z) wawancara ini berisi cerita narasumber saat perkuliahan (pendidikan), yaitu seorang mahasiswa S2 di salah satu universitas di Bandung yang sebelumnya lulus summa cumlaude pada jenjang S1 kini menghadapi tantangan besar. Meskipun pintar, rasa insecure muncul saat menjalani S2, merasa tidak mampu bertahan dan terjebak dalam keadaan tersebut. Terus-menerus menyalahkan diri sendiri dan menutup diri, bingung apakah akan melanjutkan studi atau tidak karena ketakutan yang mendalam untuk menjalani prosesnya. Ketakutan untuk berbicara dengan orang lain semakin besar, sehingga memutuskan untuk cuti sementara waktu akibat kecemasan berlebih dan kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Saat ini, sering bolak-balik ke psikolog untuk proses penyembuhan.

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa setiap kondisi individu pada rentang Generasi Milenial dan Z pada fase yang sama yaitu *Quarter life crisis*, seperti Generasi Milenial permasalahan dalam jenjang karir kedepan setelah berkuliah, mengalami perceraian hingga konflik dan kekerasan pasangan, orang tua yang bercerai, sedangkan Generasi Z mengalami kondisi yang tidak jauh berbeda seperti yang dialami Generasi Milenial, namun rata-rata mereka mengalami permasalahan di pendidikan seperti tidak cocok dengan lingkungan perkuliahan, membandingkan diri dengan orang lain sehingga merasa insecure, dan menjadi people pleaser sehingga terus ingin memenuhi ekspektasi orang lain serta ada pula yang ingin melakukan bunuh diri. Pada fase tekanan krisis dewasa awal seseorang akan mengalami proses kegagalan dan dihadapi hambatan proses kehidupan, sehingga dapat menggerakkan individu untuk lebih tahan banting dan *Self-compassion* akan membantu individu lebih mampu menerima diri dalam kondisi kesulitan yang dihadapi (Septania & Proborini, 2020).

Studi yang dilakukan Robinson & Wright (2013) menyebutkan fase krisis ini melibatkan tekanan dan stress yang sangat berlebih terutama pada pekerjaan, kesulitan utang/finansial, pengangguran, masalah pendidikan, dan mengalami perceraian, hingga mengalami duka yang sangat mendalam presentase ini terjadi bagi peserta laki-laki, usia 30an pada rentang Generasi Milenial, hingga usia paruh baya. *Quarter life crisis* dapat terjadi karena adanya Divorce dan kehidupan setelah berpisah/bercerai dimana individu melewati kondisi yang sangat menyiksa, dan Indonesia mengalami kasus perceraian yang tinggi di Asia Pasifik tahun 2013 (BKKBN online, 2013), sedangkan Indonesia mengalami kasus perceraian mencapai 516.344 jiwa di tahun 2022, naik 77,03% dalam kurun waktu tiga tahun (Badan Pusat Statistik, 2022). Jika dalam lingkup Jawa Barat kasus perceraian mencapai jumlah

102.280 jiwa (Diskominfo Kota Bandung, 2024). Saat individu memasuki usia 31-40 tahun pada rentang Generasi Milenial, mereka mengalami gugatan perceraian terbanyak dari jumlah responden sebanyak 46 orang yaitu (45,7%), disebabkan karena tidak adanya kecocokan dari segi harapan dan kebutuhan, dan perceraian terjadi saat menjalani 10 tahun pernikahan, dimana *Self-compassion* akan ada melalui kondisi yang tepat jika diukur saat dalam fase kesiapan perceraian atau setelah perceraian (Handajani & Gunadi, 2020). Begitupula sama dengan hal yang terjadi pada studi yang dilakukan Sbarra et al., (2012) rata-rata perceraian terjadi pada usia pernikahan 10 hingga 13,5 tahun pada rata-rata umur 40,4 tahun dalam rentang Generasi Milenial, dan dilakukan penelitian secara berkala dalam waktu 3 bulan, 6 bulan, dan 9 bulan, menghasilkan bahwa individu mengalami pengurangan tekanan akibat perceraian karena memiliki *Self-compassion* yang tinggi, dan menunjukkan saat seseorang mengalami fase krisis diri akibat perceraian sehingga akan berkurang karena individu memupuk rasa welas asih seperti menerima pikiran negatif tanpa terjebak dalam siklus saling menyalahkan diri sendiri.

Pasangan yang mengalami perceraian memiliki dampak yang cukup signifikan pada anak dalam usia 21-22 tahun atau rentang Generasi Z secara psikologis maupun fisiologis sebanyak 13 orang anak memiliki *Self-compassion* yang rendah karena cenderung terus menghakimi diri saat terjadi situasi yang tidak menyenangkan, sehingga individu sulit menilai kondisi secara objektif, dan tidak memiliki pemecahan masalah yang harus dilakukan kedepannya (Amalia, 2020). Dalam wawancara yang dilakukan pada Hermansyah (2019) dengan kedua anak yang latar belakang orang tua sudah bercerai mereka merasakan kesedihan namun dapat mengatasi hal tersebut, sehingga mereka mampu menyesuaikan diri walaupun keadaan yang terjadi sangat sulit. Dewasa awal akan melalui fase yang sama saat individu merasakan krisis diri akan masa depan, hubungan, dan lingkungan sosial, tumbuhnya digitalisasi yang semakin canggih dapat melihat secara fenomena yang terjadi di sosial media dimana mayoritas pada usia 20-30 keatas akan mengalami fase *Quarter life crisis* dan bagaimana mereka memupuk diri dengan perasaan mengasihi diri (*Self-compassion*).

Komunitas yang terbentuk sebagai wadah pencegahan bunuh diri yaitu *Into the light* menemukan data yaitu diprediksi percobaan bunuh diri sebanyak 20-25 kali lipat dari jumlah kematian akibat bunuh diri (*Into The Light*, 2020). Bunuh diri adalah penyebab kematian tertinggi kedua di kalangan usia 15-29 tahun, menurut World Health Organization 408.000 orang meninggal akibat bunuh diri, rata-rata 10% anak-anak hingga remaja mengalami gangguan mental, dan bunuh diri menjadi penyebab kematian keempat pada usia 15-19 tahun di rentang Generasi Z, selain itu di Generasi Milenial angka bunuh diri meningkat sangat signifikan sebanyak 35% diakibatkan karena hutang pendidikan yang begitu besar, dan menghadapi tantangan ekonomi (Health Trust for America's, 2019). Survey yang dilakukan oleh Kompas (2019) pada mahasiswa di Kota Bandung ditemukan 30,5% mengalami depresi, 20% berpikir bunuh diri, dan 6% telah mencoba melakukan bunuh diri, seperti lompat dari ketinggian, cutting, dan gantung diri hal ini terjadi karena mereka tidak mencari bantuan dan melakukan perawatan lebih lanjut secara psikologis. Selain itu dari ke empat perempuan yang merencanakan bunuh diri, mereka semua memiliki tingkat *Self-compassion* yang rendah (Anthony & Garvin, 2020). Salah satu narasumber bernama Afi (nama samaran) sempat mengalami bullying sehingga depresi, maka *Self-compassion* sangat berperan penting untuk memupuk kemampuan dalam mengasihi diri, tanpa mengkritik penderitaan, kegagalan, atau kelemahan diri (Alitani, 2023).

Ketika individu mengalami kondisi dampak dari fase krisis dewasa awal akan memerlukan *Self-compassion* dimana hal ini selalu melibatkan perasaan positif, seperti yang disebutkan Saedi (dalam Kamalinasab & Mohammadkhani, 2018) Mengembangkan rasa sayang terhadap diri sendiri adalah kunci untuk memiliki kondisi psikologis yang baik, dengan kasih terhadap diri sendiri, tanpa keyakinan yang keliru dan sikap defensif, kita bisa

memahami diri dengan lebih akurat. Mengetahui kelemahan kita memungkinkan kita menerimanya dengan baik dan mengambil langkah-langkah positif untuk mengatasi masalah tersebut. Menurut Brunner et al., (2014) meningkatkan *Self-compassion* dapat membawa dampak positif pada kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang. Compassion umumnya sangat dipahami karena melibatkan motivasi dalam meringankan beban penderitaan, sehingga dapat bermanifestasi sebagai pikiran sementara dan mempengaruhi kebiasaan Goetz dalam (Tóth-Király & Neff, 2021). Selain itu didalam compassion terdapat rasa kemanusiaan yang umum dan sebagai inti dari belas kasih diri bahwa semua manusia tidak sempurna, bahwa semua orang akan gagal dan melakukan kesalahan, namun tidak sedikit orang merasa terisolasi dan asing dari orang lain ketika mempertimbangkan kelemahan pribadi mereka (Neff & Pommier, 2013). Seperti yang dikatakan Neff (2015) compassion menunjukkan cara yang ampuh untuk mencapai kepuasan dalam hidup kita, dengan memberikan diri sendiri kebaikan dan kenyamanan, merangkul pengalaman manusia lainnya walaupun setiap proses yang dialami dengan kondisi sesulit apapun, sehingga dapat menghindari pola ketakutan, negativitas dan isolasi yang dapat merusak diri. Oleh karena itu *Self-compassion* memegang peran penting sebagai sumber daya untuk mengatasi masalah, khususnya ketika seseorang menghadapi kejadian-kejadian yang tidak menguntungkan dalam hidupnya (Giyati & Whibowo, 2023).

Berdasarkan wawancara awal dan data fenomena yang terjadi saat ini, dengan fokus kelompok usia ini, penelitian ini menjadi salah satu yang secara langsung membandingkan *Self-compassion* antar dua generasi yang berbeda terutama di kota Bandung wilayah non-barat, maka peneliti melihat bahwa Generasi milenial dan Generasi Z menggambarkan kondisi *Self-compassion* dalam situasi kondisi Quarter life crisis pada usia rentang kedua generasi tersebut, dan akan dibuktikan secara empiris benarkah ada perbedaan tingkat *Self-compassion* antara Generasi Milenial dan Generasi Z dalam menghadapi fase tersebut.

Maka terkait indikator *Self-compassion* tersebut menyimpulkan bahwa peneliti akan meneliti lebih lanjut terkait *Self-compassion* sesuai dengan fenomena yang terjadi, dengan ini peneliti tertarik untuk melakukan studi komparatif pada variabel *Self-compassion* terhadap sampel milenial dengan z. pada usia dewasa awal di Kota Bandung

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan induktif untuk memahami dan mendeskripsikan fenomena *Self-compassion* yang dialami oleh Generasi Milenial dan Generasi Z. Dalam pendekatan ini, peneliti akan mengumpulkan data secara terbuka, dimana penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode studi komparatif. Pendekatan ini dipilih karena menghasilkan analisis perbandingan yang objektif antara dua kelompok generasi yang berbeda, yaitu Generasi Milenial dan Generasi Z dewasa awal. Subjek penelitian melibatkan dua grup: orang-orang dari Generasi Milenial (1989-1995) dan Generasi Z (1996-2004) dikelompokkan usia Generasi Z dan Milenial dilakukan untuk memperkecil rentang usia, agar perbedaan *Self-compassion* bukan diambil dari jauhnya usia, namun dari generasi yang berbeda selain itu agar penelitian dibandingkan secara apple to apple. Selain itu sifat fenomenologi penelitian ini memerlukan pemahaman mendalam tentang pengalaman pribadi seseorang yang memiliki *Self-compassion*.

Populasi pada penelitian ini adalah Generasi Milenial tahun 1989-1995 dengan Generasi Z tahun 1996-2004 di Kota Bandung yang mengalami tahap Quarter life crisis. Populasi rentang usia 20-35 tahun di Kota Bandung sebanyak 604.436-700.000 jiwa dengan total kecamatan sebanyak 151 tersebar di 30 wilayah. Jika menggunakan rumus dan tabel isaac dan michael sampel yang dapat dicapai dengan taraf kesalahan 5% sebanyak 384 Jiwa.

Sampel yang ditentukan adalah jenis Nonprobability Sampling teknik pengambilan sampel ini tidak memberikan kesempatan yang setara bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih sebagai sampel, dimana jenis Nonprobability Sampling ini menggunakan suatu

metode yaitu setiap elemen dalam populasi tidak memiliki probabilitas yang sama untuk dipilih sebagai bagian dari sampel (Sugiyono, 2013).

Untuk jenis penelitian ini akan menggunakan Teknik sampel Accidental Sampling. Teknik pengambilan sampel yang dikenal sebagai Accidental sampling dimana menentukan sampel yang mengandalkan keberuntungan atau kejadian tak terduga. Dalam konteks ini, individu yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti dianggap sebagai sampel potensial, apabila dinilai bahwa mereka sesuai sebagai sumber data. Metode ini memperbolehkan pengumpulan data dari individu yang kebetulan terlibat dalam situasi yang relevan dengan penelitian, tanpa adanya seleksi yang disengaja atau sistematis dalam proses pemilihan sampel (Sugiyono, 2015).

Alasan peneliti menggunakan teknik Accidental sampling adalah penelitian ini memiliki keterbatasan aksesibilitas dan data dari bps tidak menunjang pasti jiwa sesuai rentan umur yang dibutuhkan, oleh karena itu teknik ini menjadi pilihan yang rasional karena memungkinkan peneliti untuk memulai dengan sampel yang mudah diidentifikasi, dan kemudian secara bertahap memperluas jangkauan melalui rekomendasi dari individu tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Hasil *Self-compassion* Independent t-test

Independent Samples T-Test						
		Statistic	df	p		Effect Size
<i>Self-compassion</i>	Student's t	4.74	450	<.001	Cohen's d	0.446
Homogeneity of Variances Tests						
<i>Self-compassion</i>	Levene's	F	df	df2		p
		2.75	1	450		0.098
Tests of Normality						
<i>Self-compassion</i>		Statistic				p
	Kolmogorov-Smirnov	0.0374				0.553
Group Descriptives						
	Group	N	Mean	Median	SD	SE
<i>Self-compassion</i>	Milenial	226	90.8	89.0	17.9	1.19
	Z	226	83.2	84.0	16.1	1.07

Berdasarkan tabel di atas, Uji *Levene* menunjukkan nilai Signifikansi (Sig.) sebesar 0,098. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), dapat diinterpretasikan bahwa data *Self-compassion* berdistribusi secara homogen, dan hasil dari Uji Independent T-test menghasilkan adanya perbandingan signifikan dari kedua Generasi yaitu Generasi Milenial dan Z dengan nilai (Sig.) 0,00 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($p \leq 0,05$), jika dilihat secara grup statistik dimana nilai rata (mean) menunjukkan *Self-compassion* generasi Milenial lebih tinggi dengan hasil rata-rata 90,8 dan generasi Z dengan rata-rata 83,2. Maka menghasilkan uji beda yang signifikan yaitu H0 ditolak dan H1 diterima bahwa Kedua Generasi yaitu Milenial dan Z memiliki perbandingan yang signifikan dalam *Self-compassion* disaat individu mengalami fase *Quarter life crisis*.

Tabel 2. Hasil Sub-Dimensi Independent t-test

Independent Samples T-Test						
		Statistic	df	p		Effect Size
<i>Self-Kindness</i>	Student's t	2.01	450	0.045	Cohen's d	0.189
	Mann-Whitney U	22272		0.018	Rank biserial	0.128

					correlation	
<i>Common Humanity</i>	Student's t	3.09	450	0.002	Cohen's d	0.291
	Mann-Whitney U	21170		0.002	Rank biserial correlation	0.171
<i>Mindfulness</i>	Student's t	2.99	450	0.003	Cohen's d	0.281
	Mann-Whitney U	21189		0.002	Rank biserial correlation	0.170

Group Descriptives						
	Group	N	Mean	Median	SD	SE
<i>Self-Kindness</i>	Milenial	226	17.4	18.0	4.28	0.285
	Z	226	16.6	17.0	3.84	0.255
<i>Common Humanity</i>	Milenial	226	14.2	14.0	3.05	0.203
	Z	226	13.3	13.0	3.04	0.202
<i>Mindfulness</i>	Milenial	226	14.2	14.0	3.12	0.208
	Z	226	13.3	13.5	2.92	0.194

Berdasarkan tabel di atas, sub-dimensi *Self-kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness* menunjukkan terdapat perbandingan signifikan dengan nilai (Sig.) 0,045 pada sub-dimensi *Self-kindness* yang berarti $p \leq 0,05$, begitu pula dengan sub-dimensi *Common humanity* dimana nilai (Sig.) 0,002 yang berarti nilai $p \leq 0,05$, dan *Mindfulness* dengan nilai (Sig.) 0,003 dengan nilai $p < 0,05$. Jika dilihat dari grup statistik rata-rata sub-dimensi *Self-kindness* lebih tinggi di Generasi Milenial dengan nilai 17,40 dan Generasi Z dengan nilai 16,6, lalu sub-dimensi *Common humanity* dengan nilai rata-rata lebih tinggi pada Generasi Milenial dengan nilai 14,20 dan Generasi Z dengan nilai 13,31, dan sub-dimensi *Mindfulness* dengan nilai rata-rata lebih tinggi pada Generasi Milenial dengan nilai 14,2 dan Generasi Z dengan nilai 13,34. Maka terdapat perbandingan signifikan secara Sub-dimensi *Self-kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness* sehingga H02 ditolak dan menerima H12.

Pembahasan

Berdasarkan hasil data yang di analisa dari sebaran kuesioner kepada 452 Masyarakat yang sedang Tinggal di Kota Bandung, dilihat dari gambaran status demografi mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 242 orang (53,54%), perempuan sebanyak 210 orang (46,46%). Berdasarkan data jika dilihat secara hasil uji beda Generasi Milenial memiliki kondisi *Self-compassion* yang lebih tinggi atau signifikan dari Generasi Z $t(450) = 4,74, p < 0,001$, diikuti dengan hasil uji beda setiap sub-dimensi bahwa terdapat perbandingan signifikan dari kedua generasi, dalam rentang usia tersebut antar kedua generasi akan mengalami kondisi-kondisi *Quarter life crisis*, angka bunuh diri terus meningkat terutama dalam usia Generasi Z (World Health Organization) hal ini terjadi memungkinkan akibat banyaknya faktor dikarenakan mulai memasuki kondisi *Quarter life crisis*. Didukung pula dari segi usia bahwa semakin tua individu dapat memiliki tingkat *Self-compassion* yang baik (Neff, 2003).

Berdasarkan Uji beda dengan data demografi, hanya beberapa variabel yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam *Self-compassion*. Faktor-faktor seperti status pekerjaan ($F = 4,38, p = 0,013$), status pernikahan ($F = 3,25, p = 0,040$), dan penyakit fisik ($F = 8,44, p = 0,001$) dimana menunjukkan perbedaan yang signifikan yaitu kurang dari 5%, sementara variabel lain seperti jenis kelamin ($t = 0,227, df = 450, p = 0,821$), suku bangsa ($F = 0,754, p = 0,800$), strata ekonomi ($F = 0,603, p = 0,548$), pendidikan terakhir ($F = 0,74, p = 0,056$), dan pola asuh keluarga ($Welch's Statistic = 1,20, p = 0,304$) tidak menunjukkan perbedaan signifikan atau lebih dari 5%.

Sebanyak 452 responden yang memiliki *Self-compassion* sedang menduduki tingkat tertinggi sebanyak 269 orang dengan persentase 59,51%, yang memiliki *Self-compassion*

tinggi sebanyak 145 orang dengan persentase (32,08%), dan *Self-compassion* rendah sebanyak 38 orang dengan persentase tingkat rendah (8,41%). Dalam penelitian (Lapian Riset et al., 2023) pada fase *Quarter life crisis* maka *Self-compassion* berperan sehingga dapat membantu untuk meningkatkan dan memberikan strategi saat menghadapi fase krisis. *Quarter life crisis* disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi tuntutan untuk mulai merencanakan hidup dan menjadi mandiri serta dewasa. Faktor eksternal mencakup persaingan di dunia kerja dan perbandingan sosial dari keluarga serta media sosial (Nabila et al., 2020), dengan adanya *Self-compassion* dapat sangat membantu regulasi kondisi emosi yang melibatkan penerimaan secara sadar akan kegagalan yang terjadi dan kekurangan diri sebagai bagian alami dari pengalaman manusia (Neff, 2003).

Ketika peneliti melihat dalam kondisi *Self-compassion* saat mengalami *Quarter life crisis* menjadi suatu acuan yang menarik untuk digali dan menemukan temuan perbedaan antar kedua generasi yaitu Generasi Milenial dan Generasi Z secara data demografi, dimana data demografi yang dipilih termasuk faktor *Self-compassion* dan kondisi saat individu mengalami *Quarter life crisis*, jika dilihat kedua jenis kelamin ini tidak memiliki perbedaan signifikan ($t = 0,227$, $df = 450$, $p = 0,821$) namun dapat dilihat dari grup deskriptif secara rata-rata dari jenis kelamin laki-laki lebih tinggi dari pada perempuan, dengan nilai 87,1 untuk laki-laki dan perempuan 86,8, secara persentase mayoritas berjenis kelamin laki-laki sebanyak 242 responden dengan persentase 53,5%, dan *Self-compassion* yang dimiliki pada kisaran sedang dengan persentase 31,4%, disebutkan dalam penelitian Neff (2003) secara jenis kelamin perempuan memiliki kondisi *Self-compassion* yang lebih rendah daripada jenis kelamin laki-laki, jika dilihat secara kondisi perempuan lebih berempati sehingga memunculkan gaya coping yang lebih rumit, sehingga perempuan lebih kritis kepada diri sendiri dari pada laki-laki. Maka perempuan lebih banyak terkena perasaan terisolasi, *self-judgement*, dan *common humanity*. Dilihat dari uji *One way ANOVA* dan hasil tabulasi silang pada Suku bangsa tidak mendapati perbedaan yang signifikan ($F = 1,74$, $p = 0,056$), namun jika dilihat dengan grup deskriptif rata-rata yang menduduki paling banyak adalah suku Jawa dan Sunda dengan rata-rata 86,3 dan 86,8. Jika dilihat dari tabulasi silang suku Jawa memiliki persentase 44,9% sebanyak 203 responden dan mayoritas memiliki *Self-compassion* sedang pada persentase 26,1%. Namun budaya dan suku juga menjadi faktor dalam memunculkan *Self-compassion* atau perasaan welas asih terhadap diri sendiri, dikarenakan suku yang diambil dari benua asia yaitu Kota Bandung maka mayoritas budaya asia sangat memiliki budaya yang saling mengikat dan keterhubungan atas rasa kepedulian dan kasih antar individu (Neff et al., 2008).

Berdasarkan hasil uji *One way ANOVA* dan hasil tabulasi silang yaitu status pekerjaan terdapat perbedaan signifikan secara data ($F = 4,38$, $p = 0,013$) antara Generasi Milenial dan Z, secara data deskriptif mayoritas yang bekerja mendapatkan rata-rata 88,1 dan yang tidak bekerja seperti mahasiswa/lainnya dengan rata-rata 84,1, jika secara tabulasi silang mayoritas Bekerja sebanyak 61,7% dengan persentase *Self-compassion* sedang 35,0%, ketika seseorang mengalami fase *Quarter life crisis* akan kebingungan dalam menentukan jenjang karir seperti pekerjaan, maupun kenaikan jabatan (Atwood & Scholtz 2008) hal ini akan mempengaruhi dalam kondisi pengelolaan keuangan dan kebutuhan dalam hidup. Berdasarkan hasil dari strata ekonomi dengan tabulasi silang menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan ($F = 0,524$, $p = 0,592$) namun secara rata-rata menengah bawah memiliki rerata tertinggi 89,0, atas dengan rata-rata 87,4, dan menengah dengan rata-rata 86,5. Secara kategorisasi ekonomi menengah dalam jumlah tertinggi pada persentase 75,2% sebanyak 340 orang. Saat menghadapi kondisi ekonomi akan dihadapi dalam berbagai hal seperti tantangan memenuhi kebutuhan keluarga, sehari-hari, dan pendidikan (Health Trust for America's, 2019) kondisi finansial dan ekonomi seperti hutang menumpuk menjadi salah satu faktor *Quarter life crisis* (Robinson & Wright, 2013).

Berdasarkan hasil uji *One way ANOVA* dan hasil tabulasi silang pendidikan terakhir dan *Self-compassion* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam *Self-compassion* di antara kelompok dengan berbagai tingkat pendidikan ($F = 0.693, p = 0.597$). Diketahui bahwa kelompok dengan pendidikan magister (S2) memiliki rata-rata *Self-compassion* tertinggi 91,4, sementara kelompok dengan pendidikan SMP/ sederajat memiliki rata-rata terendah 84,0. Secara kategorisasi tertinggi mayoritas responden SMA/SMK/ Sederajat sebanyak 192 orang dengan persentase 42,5% dan memiliki *Self-compassion* sedang dengan persentase 25,8%. Saat mengalami tahap *Quarter life crisis* Generasi Z mayoritas sedang menjalani pendidikan dan mereka sedang dalam fase mencari peran hingga kebingungan untuk mencari identitas diri (Abdulah et al., 2023). Dilihat dari hasil tabulasi silang dan uji beda status pernikahan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam *Self-compassion* di antara kelompok yang menikah, lajang, dan duda/janda ($F = 3.25, p = 0.040$). Kelompok yang menikah memiliki rata-rata *Self-compassion* tertinggi 91,7, sedangkan kelompok lajang memiliki rata-rata terendah 85,6. Secara kategorisasi tabulasi silang mayoritas pada kelompok Lajang atau belum menikah sebanyak 300 responden dengan persentase *Self-compassion* sedang 40,3%, status pernikahan dapat menjadi salah satu kondisi dalam mengalami *Quarter life crisis* termasuk saat kondisi perceraian tersebut *Self-compassion* dapat membantu meningkatkan perasaan welas asih diri (Sbarra et al., 2012) namun perceraian dapat berdampak kepada anak dan muncul pada usia 21-22 tahun dalam kondisi rentang Generasi Z (Amalia, 2020). Namun sejak 2024 angka pernikahan di Indonesia mengalami penurunan selama 6 tahun terakhir dan 3 tahun terakhir mengalami penurunan drastis (CNN Indonesia, 2024).

Berdasarkan hasil uji *One way ANOVA* dan hasil tabulasi silang penyakit fisik menunjukkan perbedaan signifikan dalam *Self-compassion* di antara kelompok tanpa penyakit, satu penyakit, dan dua atau lebih penyakit ($F = 8.44, p < 0.001$). Kelompok tanpa penyakit memiliki rata-rata *Self-compassion* tertinggi dengan rata-rata 86,9, sedangkan kelompok dengan dua atau lebih penyakit memiliki rata-rata terendah 66,0. Dilihat dari tabulasi silang mayoritas responden tidak memiliki penyakit fisik sebanyak 391 jiwa dengan *Self-compassion* sedang dengan persentase 53,1%. Disaat seseorang mengalami penyakit yang memungkinkan secara fisik dan disebabkan cedera, jika memiliki *Self-compassion* yang baik seseorang akan memiliki kepedulian dengan diri sendiri dan mengerti cara meregulasi diri untuk mensejahterakan psikologis mereka (Adine et al., 2018). Berdasarkan hasil tabulasi silang dan data uji beda pola asuh keluarga menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan dalam *Self-compassion* di antara kelompok otoriter, demokratis, dan permisif (*Welch's Statistic* = 1.20, $p = 0.304$). Dari analisis deskriptif, diketahui bahwa kelompok otoriter memiliki rata-rata *Self-compassion* tertinggi 86,9, sedangkan kelompok permisif memiliki rata-rata terendah 66,0. Jika dilihat dari hasil kategorisasi tabulasi silang mayoritas mengalami pola asuh demokratis sebanyak 206 orang dan memiliki *Self-compassion* sedang sebesar 29,9%. Pola asuh memiliki peran krusial dalam mempengaruhi kemampuan anak untuk mengembangkan sikap *Self-compassion* dimana sejak dini mereka akan mengalami hubungan yang suportif dan hangat dengan orang tua, sehingga menumbuhkan rasa kasih sayang dan kelekatan Stolorow, Brandchaft, dan Atwood (dalam Neff, 2003).

Generasi Milenial maupun Generasi Z mengalami fase *Quarter life crisis* yang ditandai dengan tekanan dalam aspek karier, pendidikan, hubungan sosial, dan pencarian identitas diri. Generasi Milenial lebih cenderung menghadapi tantangan dalam stabilitas karier dan hubungan jangka panjang seperti perceraian, sementara Generasi Z lebih banyak menghadapi masalah di bidang pendidikan dan tekanan sosial akibat perkembangan media sosial. Dalam hal *Self-compassion*, Generasi Milenial lebih mampu mengembangkan *self-kindness* dengan menggunakan strategi seperti *self-reward* dan mengatasi kesulitan dengan pendekatan reflektif. Sebaliknya, Generasi Z cenderung lebih rentan terhadap *self-judgment*, terutama terkait tekanan akademik dan sosial.

Selain itu, aspek *common humanity* menjadi penting dalam kedua generasi, di mana individu yang merasa terhubung dengan orang lain menunjukkan tingkat *Self-compassion* yang lebih tinggi. Generasi Milenial cenderung mengalami perasaan terisolasi dalam konteks perbandingan karier dan pencapaian, sedangkan Generasi Z lebih sering mengalami isolasi akibat ketidakcocokan dengan lingkungan akademik atau sosial. Interaksi dengan lingkungan sosial seperti dukungan teman atau keluarga terbukti membantu kedua generasi ini dalam mengembangkan *Self-compassion*.

Pada aspek *mindfulness*, kedua generasi menunjukkan kecenderungan yang berbeda dalam menangani masalah. Generasi Milenial lebih mampu mempraktikkan *mindfulness* dalam menghadapi tantangan hidup, sementara Generasi Z lebih sering terjebak dalam *over-identification* terhadap masalah mereka, seperti tekanan akademik dan ketidakpastian masa depan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya *Self-compassion* sebagai faktor kunci dalam menghadapi *Quarter life crisis* pada Generasi Milenial dan Generasi Z. Perbedaan dalam pola pengasuhan, tantangan teknologi, serta ekspektasi sosial turut mempengaruhi bagaimana kedua generasi ini mengembangkan *Self-compassion* dalam menghadapi tantangan hidup mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dari 452 responden Kondisi *Self-compassion* Generasi Milenial dan Generasi Z yang tinggal di Kota Bandung dan sedang mengalami tahap *Quarter life crisis*, serta telah diuraikan dalam bab analisis data sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terdapat perbedaan signifikan *Self-compassion* Generasi Milenial dan Generasi Z dengan nilai signifikansi p-value sebesar $<0,001$ yaitu $p < 0,05$ dan effect size $d = 0,446$ dengan rata-rata *Self-compassion* Generasi Milenial lebih tinggi $M = 90,8$, $SD = 17,9$ dan Generasi Z lebih rendah $M = 83,2$, $SD = 16,1$. Terdapat perbedaan signifikan *Self-compassion* Generasi Milenial dan Generasi Z secara sub-dimensi dengan nilai signifikansi p-value *Self-kindness* $t(450) = 2,01$, $p = 0,045$ $d = 0,189$ yaitu $p < 0,05$ dengan rata-rata Generasi Milenial $M = 17,4$, $SD = 4,28$ dan Generasi Z $M = 16,6$, $SD = 3,84$, *Common Humanity* dengan nilai signifikansi p-value $t(450) = 3,09$, $p = 0,002$ $d = 0,291$ yaitu $p < 0,05$ rata-rata Generasi Milenial $M = 14,20$, $SD = 3,05$ dan Generasi Z $M = 13,32$, $SD = 3,04$, dan *Mindfulness* dengan nilai signifikansi p-value $t(450) = 2,98$, $p = 0,003$ $d = 0,281$ yaitu $p < 0,05$ rata-rata Generasi Milenial $M = 14,19$, $SD = 3,12$ dan Generasi Z $M = 13,34$, $SD = 2,92$.

Berdasarkan data demografi terdapat perbedaan signifikan *Self-compassion* dengan status pekerjaan ($F = 4,38$, $p = 0,013$), status pernikahan ($F = 3,25$, $p = 0,040$), dan penyakit fisik ($F = 8,44$, $p = 0,001$).

Responden Laki-laki cenderung memiliki *Self-compassion* lebih tinggi secara hasil deskriptif ($M=87,1$ $SD=17,5$) walaupun hasil uji beda tidak signifikan p-value $0,821$ yaitu $>0,05$ dibandingkan perempuan ($M=86,8$ $SD=17,4$). Responden yang tidak bekerja (mahasiswa/lainnya) memiliki rata-rata *Self-compassion* rendah ($M=84,1$ $SD=15,7$) dibandingkan dengan Bekerja $88,1$ dan pekerjaan rumah tangga $94,4$. Responden Ekonomi menengah memiliki rata-rata *Self-compassion* rendah ($M=86,5$ $SD=17,3$) dibandingkan dengan ekonomi atas $87,4$ dan ekonomi bawah $89,0$. Responden yang lulusan SMP/Sederajat cenderung memiliki rata-rata *Self-compassion* rendah ($M=84,0$ $SD=17,6$) dibandingkan SMA/SMK/Sederajat $87,8$, Diploma (D1/D2/D3/D4) $88,1$, Sarjana (S1) $85,6$, dan $91,4$ Magister (S2) Responden yang Lajang atau belum menikah memiliki rata-rata *Self-compassion* rendah ($M=85,6$ $SD=17,4$) dibandingkan dengan responden sudah menikah $91,7$ dan Duda/janda $88,4$. Responden yang memiliki penyakit fisik dua atau lebih cenderung memiliki rata-rata *Self-compassion* yang rendah ($M=66,0$ $SD=20,3$) dibandingkan yang tidak

memiliki penyakit fisik 86,9 dan memiliki satu penyakit fisik 91,4. Pola asuh Permisif memiliki rata-rata *Self-compassion* lebih rendah ($M=84,9$ $SD=19,5$) dibandingkan pola asuh otoriter 88,4 dan demokratis 87,4.

REFERENSI

- Alitani, M. B. (2023). Hubungan *Self-compassion* dengan perilaku terkait bunuh diri pada mahasiswa yang pernah mengalami perundungan. *Jurnal Global Ilmiah*, 1(3), 193–198. <https://doi.org/10.55324/jgi.v1i3.31>
- Anthony, A., & Garvin, G. (2020). *Self-compassion* Pada Wanita Dewasa Muda Penyintas Bunuh Diri. *Psibernetika*, 13(1), 1–8. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v13i1.2311>
- CNN Indonesia. (2024). *Angka Perkawinan di Indonesia Terus Menurun dalam 6 Tahun Terakhir*. 06 Maret. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20240306183127-284-1071319/angka-perkawinan-di-indonesia-terus-menurun-dalam-6-tahun-terakhir>
- Gamby, K. M. B. R. A. (2017). *Self-compassion: A Wellness Intervention for the Millennial College Student*. 1–23. https://core.ac.uk/display/151423121?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara *Self-compassion* dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia*, 22(1), 83–95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Neff, K. D. (2003). *Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hsieh, Y. P. (2008). *Self-compassion* and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267–285. <https://doi.org/10.1177/0022022108314544>
- Robinson, O. C., & Wright, G. R. T. (2013). The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective-autobiographical study. *International Journal of Behavioral Development*, 37(5), 407–416. <https://doi.org/10.1177/0165025413492464>
- Septania, S., & Proborini, R. (2020). *Self-compassion*, Grit dan Adiksi Internet pada Generasi Z. *Analitika*, 12(2), 138–147. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i2.4175>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Issue Oktober).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*