

PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Qurrota Aini
NIM : 161340126
Fakultas/Jurusan : Dakwah/Bimbingan dan Konseling Islam
Judul : Pengaruh *Self compassion* Terhadap *Quarter life crisis* Pada Sukarelawan Palang Merah Indonesia Dalam Kehidupan Kerja (Studi di KSR PMI Unit Markas Kota Serang).

Saya tulis sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dari Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, seluruhnya merupakan hasil dari karya saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah. Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri atau adanya plagiat dalam bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar akademik yang sudah disandang dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang – undangan yang berlaku.

Serang, 28 Mei 2023

Qurrota Aini
161340126

ABSTRAK

Nama: Qurrota Aini, NIM: 161340126, Judul Skripsi: **Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Sukarelawan Palang Merah Indonesia Dalam Kehidupan Kerja** (Studi di KSR PMI Unit Markas Kota Serang) Tahun 2023.

Penelitian ini akan mengangkat *quarter life crisis* dalam kehidupan kerja di PMI Kota Serang. Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, (1) bagaimana tingkat *self compassion* KSR PMI Unit Markas Kota Serang?, (2) bagaimana tingkat *quarter life crisis* KSR PMI Unit Markas Kota Serang?, (3) bagaimana pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada KSR PMI Unit Markas Kota Serang?. Tujuan penelitian ini yaitu, (1) untuk mengetahui tingkat *self compassion* KSR PMI Unit Markas Kota Serang, (2) untuk mengetahui tingkat *quarter life crisis* KSR PMI Unit Markas Kota Serang, (3) untuk mengetahui Pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* pada KSR PMI Unit Markas Kota Serang dalam kehidupan kerja.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk menjawab permasalahan dan menguji hipotesis yakni untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap *quarter life crisis* pada sukarelawan PMI Kota Serang dalam kehidupan kerja. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-compassion* dan skala *quarter life crisis* dengan model skala Likert untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi dewasa muda tentang *Quarter life crisis* dalam kehidupan kerja.

Populasi pada penelitian ini yakni KSR PMI Unit Markas Kota Serang. Populasi dipilih berdasarkan dengan fenomena yang muncul saat peneliti melakukan survey pra-penelitian. Selain itu, berdasarkan usia sukarelawan PMI Kota Serang memasuki fase *emerging adulthood* yang berpotensi mengalami QLC. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yakni *non probability sampling* dengan jenis sampling jenuh, yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel sehingga penulis tidak menentukan sampel, karena seluruh anggota populasi akan diteliti. Sampel yang diambil oleh peneliti adalah seluruh anggota KSR PMI Unit Markas Kota Serang.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yakni kuisioner/angket. Kuisioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab. Pengumpulan data penelitian ini dilakukan secara daring menggunakan *Google form* melalui *Whatsapp*. Kuisioner berisi instrumen penelitian untuk mengukur variabel yang diteliti yakni *self-compassion* dan *quarter life crisis*.

Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui kategorisasi data dan menentukan tingkat variabel pada subjek penelitian.

Kata kunci: *Self compassion; Quarter life crisis; Kehidupan kerja*

ABSTRACT

Name: Qurrota Aini, NIM: 161340126, Thesis Title : **The Effect of Self Compassion on Quarter Life Crisis in Indonesian Red Cross Volunteers in Work Life** (Studies at KSR PMI Serang City Headquarters Unit) 2023.

This research will raise the quarter life crisis in work life at PMI Serang City. The formulation of the problems in this study were, (1) what is the level of self-compassion for KSR PMI Unit Markas Serang City?, (2) what is the level of quarter-life crisis for KSR PMI Unit Markas Serang City?, (3) what is the effect of self-compassion on quarter-life crisis in KSR PMI Unit Markas Serang City?. The purpose of this research is, (1) to find out the level self-compassion KSR PMI Unit Markas Serang City, (2) to find out the quarter life crisis level of KSR PMI Unit Markas Serang City, (3) to find out the effect of self-compassion on quarter life crisis at KSR PMI Unit Markas Serang City in work life.

This research uses quantitative research methods to answer the problem and test the hypothesis, namely to determine the effect of self-compassion on the quarter life crisis on s volunteer PMI Serang City in work life . The measurement tools used are the self-compassion scale and the quarter life crisis scale with the Linkert scale model to measure the attitudes, opinions, and perceptions of young adults about the quarter life crisis. in work life .

The population in this study is KSR PMI Unit Markas Serang City. The population is selected based on the phenomena that arise when the researcher conducts a pre-research survey. In addition, based on the age of PMI Serang City volunteers, they are entering the emerging youth phase which has the potential to experience QLC. The sampling technique in this study is non- probability sampling with saturated sampling, namely the sampling technique when all members of the population are used as samples so that the writer does not determine the sample, because all members of the population will be examined. The samples taken by the researchers were all members of the KSR PMI Unit Markas Serang City t.

data collection technique in this study is a questionnaire/questionnaire. Questionnaire is a data collection technique that is carried out by giving a set of questions or written statements to respondents to answer. This research data collection was carried out online using a Google form via Whatsapp . The questionnaire contains research instruments to measure the variables studied, namely self-compassion and quarter life crisis .

This study uses a descriptive analysis to determine the categorization of data and determine the level of variables in the research subjects .

Keywords: *Self-compassion; Quarter life crises; Working life*



FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

Nomor : Nota Dinas

Lamp : Skripsi

Hal : **Ujian Munaqasah**

a.n. Qurrota Aini

NIM: 161340126

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah

UIN SMH Banten

Di-

Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudari **Qurrota Aini**, NIM : **161340126** yang berjudul : **“Pengaruh *Self compassion* Terhadap *Quarter life crisis* Pada Sukarelawan Palang Merah Indonesia Dalam Kehidupan Kerja (Studi di KSR PMI Unit Markas Kota Serang)”** sudah layak diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasah pada Fakultas Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 28 Mei 2023

Pembimbing I

A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A
NIP. 197506042006041001

Pembimbing II

Fahma Islami, M.Si.
NIP. 199209082019032022

LEMBAR PERSETUJUAN

**Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada
Sukarelawan Palang Merah Indonesia Dalam Kehidupan Kerja
(Studi di KSR PMI Unit Markas Kota Serang).**

Diajukan Oleh:

Qurrota Aini
161340126

Menyetujui,

Pembimbing I



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.
NIP. 197506042006041001

Pembimbing II



Fahma Islami, M.Si.
NIP. 199209082019032022

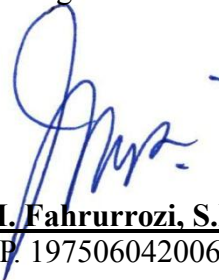
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaaddad, S.Ag., M.A.
NIP.1972062619980311002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A.
NIP. 197506042006041001

LEMBAR PENGESAHAN MUNAQOSYAH

Skripsi a.n Qurrota Aini, NIM: 161340126, Judul Skripsi **Pengaruh *Self Compassion* Terhadap *Quarter Life Crisis* Pada Sukarelawan PMI Kota Serang Dalam Kehidupan Kerja**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 19 Juni 2023. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 19 Juni 2023

Sidang Munaqosyah,

Ketua Merangkap Anggota

Hj. Azizah Alawiyah, B.Ed., M.A.
NIP. 19771215 2011012 004

Sekretaris Merangkap Anggota

Tri Windi Oktara, S.Pd., M.Psi.
NIP. 19771215 2011012 001

Penguji I

Dr. Kholid, M.S.I
NIP. 196502161999031001

Penguji II

Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.
NIP. 197902252008012014

Pembimbing I

A.M. Fahrurrozi, S.Psi, M.A
NIP. 197506042006041001

Pembimbing II

Fahma Islami, M.Si.
NIP. 199209082019032022

MOTTO

**“Di Tengah Dunia Yang Gelap, Tetaplah
Menjadi Terang”**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk Mama ku tercinta (Lia Setiawati),
Papah ku tercinta (Drs. Satibi Bahlawi).

Yang selalu memberikan doa dan dukungan tiada henti disaat saya merasa jatuh. Untuk kedua orang tua saya yang saya cintai sepenuh hati terima kasih untuk segalanya dan teman-teman yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, semoga dewasa muda semua tetap dalam lindungan Allah SWT, Aamiin.

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Qurrota Aini, lahir di Tanggamus pada tanggal 28 Mei 1998. Penulis beralamat di Kp. Tubui, Rt.002 Rw.005 Desa Waringinkurung, Kecamatan Waringinkurung, Kabupaten Serang, Provinsi Banten. Penulis merupakan anak ke-1 dari 3 bersaudara.

Jenjang pendidikan formal yang telah ditempuh yaitu SD Negeri 1 Waringinkurung lulus tahun 2010, SMP Negeri 1 Waringinkurung lulus tahun 2013, MA Negeri 1 Kota Serang lulus tahun 2016. Kemudian penulis melanjutkan jenjang pendidikan di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten mengambil program studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah.

Selama menjadi mahasiswa di perguruan tinggi penulis aktif dalam organisasi kemanusiaan di PMI Kota Serang sebagai sukarelawan. Tahun 2019 sampai 2021 penulis menjabat sebagai Sekretaris KSR PMI Unit Markas Kota Serang, tahun 2022 sampai 2024 penulis menjabat sebagai Wakil Komandan KSR PMI Unit Markas Kota Serang, 2023 penulis menjabat sebagai Staff Posko PMI Kota Serang, 2022 sampai saat ini penulis menjabat sebagai anggota SATGANA (Satuan Siaga Bencana) PMI Provinsi Banten. Penulis juga bersertifikasi dalam beberapa bidang yaitu, tahun 2017 penulis mendapatkan sertifikasi spesialisasi Pertolongan Pertama, tahun 2018 bersertifikasi spesialisasi CBHFA (*Community Based Health and First Aid*), tahun 2019 bersertifikasi *Vertical Rescue Indonesia*, tahun 2022 bersertifikasi spesialisasi MTDB (Manajemen Tanggap Darurat Bencana). Selama aktif dalam organisasi kemanusiaan penulis seringkali turut serta dalam TDB (Tanggap Darurat Bencana) yang seringkali terjadi di Banten yaitu, tahun 2019 TDB Tsunami Selat Sunda di wilayah Provinsi Banten, tahun 2020 TDB Banjir Bandang dan Tanah Longsor di Lebak, tahun 2020 TDB Wabah Covid-19 di wilayah Provinsi Banten.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Sukarelawan Palang Merah Indonesia dalam Kehidupan Kerja (Studi di KSR PMI Unit Markas Kota Serang)”. Skripsi ini diajukan guna memenuhi salah satu persyaratan penyelesaian program Pendidikan Strata Satu (S1) Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Penulis mengakui banyak hambatan dan kesulitan yang dialami dalam menyelesaikan skripsi ini. Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapat bimbingan, arahan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Wawan Wahyudin, rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musadad, S.Ag. MA, Dekan Fakultas Dakwah, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.
3. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A, Ketua Jurusan yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

4. Bapak A.M. Fahrurrozi, S. Psi, M.A dan Ibu Fahma Islami, M.Si. sebagai dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, dengan penuh kesabaran, mencurahkan tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen serta Staf Jurusan Bimbingan dan Konseling di lingkungan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin yang telah memberikan ilmunya serta bantuan yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
6. Seluruh sukarelawan PMI Kota Serang yang sudah membantu dalam proses diskusi dan pengerjaan skripsi ini.
7. Orangtua, mamah dan papah serta adik tercinta yang menjadi support sytem dan doa yang tiada henti.
8. Untuk temanku Mahen yang telah bersedia meminjamkan laptop selama pengerjaan skripsi berlangsung, Dikri yang telah bersedia mengajarkan pengoperasian SPSS, Ivan yang telah bersedia membantu editing skripsi, Samsul dan Humai yang berjuang bersama saya selama mengerjakan skripsi, Lidya dan Azizah yang sudah mendukung dan menenangkan penulis untuk terus berjuan menyelesaikan skripsi.
9. Dan kepada semua pihak yang tidak penulis sebutkan satu persatu, penulis hanya dapat berdoa semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Penulis sudah berusaha secara maksimal dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan, tetapi penulis mengharapkan adanya kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang menambah ilmu pengetahuan.

Serang, 28 Mei 2023

Qurrota Aini
161340126

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR BAGAN	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GRAFIK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan dan Rumusan Masalah	8
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Definisi Operasional.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIS	15
A. Paparan Teori	15
B. Kerangka Berpikir	32

	C. Hubungan antar Variabel	25
	D. Penelitian Terdahulu yang Relevan	26
	E. Hipotesis	28
BAB III	METODE PENELITIAN	39
	A. Jenis Penelitian	39
	B. Variabel Penelitian	39
	C. Populasi dan Sampel	40
	D. Teknik Pengumpulan Data	41
	E. Instrumen Penelitian	47
	F. Teknik Analisis Data	49
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
	A. Deskripsi PMI Kota Serang	53
	B. Uji Pengumpulan Data	56
	C. Uji Validitas dan Reliabilitas	58
	D. Uji Analisis Deskriptif	63
	E. Uji Asumsi Klasik	66
	F. Uji Regresi Linear Sederhana	69
	G. Pembahasan	71
BAB V	PENUTUP	81
	A. Kesimpulan	81
	B. Saran-Sara.....	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Berpikir	32
-----------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala <i>Quarter life crisis</i>	34
Tabel 3.2 Skala <i>Self compassion</i>	35
Tabel 4.1 Tingkat Pengembalian Kuesioner	56
Tabel 4.2 Karakteristik Jenis Kelamin Responden	57
Tabel 4.3 Karakteristik Usia Responden	58
Tabel 4.4 Validitas Skala Uji Coba <i>Self compassion</i>	59
Tabel 4.5 Validitas Skala <i>Self compassion</i>	60
Tabel 4.6 Validitas Skala <i>Quarter life crisis</i>	61
Tabel 4.7 Reliabilitas Skala <i>Self compassion</i>	62
Tabel 4.8 Reliabilitas Skala <i>Quarter life</i>	63
Tabel 4.9 Statistik Deskriptif <i>Self compassion</i>	63
Tabel 4.10 Kategorisasi <i>Self compassion</i>	64
Tabel 4.11 Data Deskriptif <i>Quarter life crisis</i>	65
Tabel 4.12 Kategorisasi Quarter Life Crisis	65
Tabel 4.13 Linearitas <i>Self compassion</i> dengan <i>Quarter life crisis</i>	67
Tabel 4.14 Normalitas dengan metode <i>Kolmonogorov-Smirnov</i>	68
Tabel 4.15 Persentase Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	69
Tabel 4.16 Uji Koefisien Determinasi	70
Tabel 4.17 Uji Hipotesis	70

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Karakteristik Jenis Kelamin Responden	57
Grafik 4.2 Karakteristik Usia Responden.....	58
Grafik 4.3 Validitas Skala Uji Coba <i>Self Compassion</i>	59
Grafik 4.4 Kategorisasi Tingkat <i>Self Compassion</i>	64
Grafik 4.5 Kategorisasi Tingkat <i>Quarter Life Crisis</i>	66
Grafik 4.6 Uji Normalitas.....	68
Grafik 4.7 Uji Regresi Linear Sederhana	71