

DAFTAR PUSTAKA

- AFRILIA, D. D. Hubungan antara religiusitas dengan *quarter life crisis* pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang.
- Armstrong, K. (2013). *Compassion: 12 langkah menuju hidup berbelas kasih*. Bandung: Mizan.
- Dr, P. (2008). Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. CV. Alfabeta, Bandung, 25.
- Fakultas Dakwah. (2021). Pedoman penulisan karya ilmiah.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of clinical psychology*, 69(8), 856-867.
- Habibie, A., Syakarofath, N. A., & Anwar, Z. (2019). Peran religiusitas terhadap quarter-life crisis (QLC) pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 129-138.
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2020). Hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(1), 54-59.
- Ichwanudin, W., (2014). Modul Praktikum Alat Analisis Statistik. Tirtayasa Ekonomika.
- James, E. S. (2002). *Simplify your work life: Ways to change the way you work so you have more time to live*
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (*self compassion*) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234-252.
- Nabila, A. (2020). *Self compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter life crisis*. *Jurnal Psikologi Islam*, 7(1), 23-28.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2011). The proven power of being kind to yourself: Self-compassion.

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. *Handbook of mindfulness and self-regulation*, 121-137.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejjitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287.
- Palang Merah Indonesia, *Kumpulan Materi Pelatihan KSR Dasar* (Jakarta: PMI, 2007)
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for dewasa muda with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- PMI, 2007, *Pelatihan KSR Dasar Kumpulan Materi*, Jakarta: Palang Merah Indonesia.
- Putri, G. N. (2019). Quarter-Life Crisis: Ketika Hidupmu Berada di Persimpangan. *Elex Media Komputindo*.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12-19.
- Riyanto, A., & Arini, D. P. (2021). Analisis deskriptif quarter-life crisis pada lulusan perguruan tinggi Universitas Katolik Musi Charitas. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1), 12-19.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. Penguin.
- SALWA, V. (2022). *Hubungan antara Resiliensi dan Self compassion pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi UIN SUSKA Riau di Masa Pandemi Covid-19* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi *Self compassion* terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(1).