

Abstrak

Selama proses mencari kerja, *job seeker* seringkali merasakan berbagai emosi negatif, seperti merasa putus asa, menilai negatif diri sendiri, merasa tertekan, merasa terjebak dalam situasi sulit, cemas akan masa depan, khawatir akan hubungan interpersonal, kebingungan mengambil keputusan. Emosi tersebut merupakan suatu krisis yang dialami dewasa awal, yaitu *quarter life crisis*. Emosi yang dirasakan *job seeker* tersebut membawa dampak negatif bagi diri, dan dibutuhkan emosi positif untuk mengurangi *quarter life crisis* tersebut. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis*. Penelitian ini dilakukan pada 118 responden berstatus Sarjana yang sedang mencari kerja di kota Bandung. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan teknik *purposive sampling* dan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis*, dengan kata lain semakin tinggi *self compassion* maka akan semakin rendah *quarter life crisis*, dan juga sebaliknya.

Kata Kunci : *quarter life crisis, self compassion, job seeker*

