

Abstrak

Masa *emerging adulthood* merupakan masa individu seringkali mengalami krisis emosional atau *quarter life crisis* karena munculnya perasaan khawatir dan bimbang akan masa depan. Oleh karena itu, dalam menghadapi *quarter life crisis* diperlukan strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis* dengan religiusitas sebagai variabel moderator pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 336 mahasiswa yang diambil berdasarkan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Welas Diri (SWD), Skala *quarter life crisis*, dan Skala Religiusitas Muslim (SRM) yang dianalisis menggunakan *Moderated Regression Analysis* (MRA) dan uji PROCESS by Hayes. Hasil menunjukkan bahwa *self compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap *quarter life crisis*. Namun, religiusitas tidak berperan dalam memperkuat ataupun memperlemah pengaruh *self compassion* terhadap *quarter life crisis*.

Kata Kunci : *self compassion, quarter life crisis, religiusitas.*

