**Hubungan antara *Self-Compassion* dengan Penyesuaian Diri pada Dewasa Awal yang Bekerja di Luar Pulau Asal**

 **Clara Cindy Isabelaˡ, Martaria Rizky R²**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

clrsipayung@gmail.com

 **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri yang bekerja diluar pulau asal, subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal dengan jumlah 102 dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun yang bekerja minimal 3 bulan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri dan *self-compassion scale* dengan metode analisis korelasi product moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Hasil analisis *product moment* untuk variabel *self-compassion* dengan penyesuaian diri menunjukkan rxy = 0,551 dan p = 0,000 (p<0,050) dengan demikian dapat disimpulkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal. Sumbangan yang diberikan *self-compassion* sebesar 30,4% terhadap penyesuaian diri dan sisanya sebesar 69,6% yang disebabkan faktor lain.

**Kata Kunci** : *Self-compassion*, Penyesuaian Diri, Dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal

**The Relationship between *Self-compassion* and Adjustment to Early-adulthood Working Outside the Hometown**

**Clara Cindy Isabelaˡ, Martaria Rizky R²**

Mercu Buana University Yogyakarta

clrsipayung@gmail.com

**Abstract**

*This study aims to determine the relationship between self-compassion and adjustment in early adults who work outside the island of origin. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-compassion and adjustment to working outside the island of origin, the subjects in this study were early adults who worked outside the island of origin with a total of 102 early adults with an age range of 20-40 years who worked at least 3 months. Data collection methods in this study used adjustment scale and a self-compassion scale with the product moment correlation analysis method developed by Karl Pearson. The results of the product moment analysis for the variable self-compassion with adjustment show rxy = 0.551 and p = 0.000 (p <0.050). Thus, it can be concluded that there is a positive relationship between self-compassion and adjustment in early adults who work outside the island of origin. The contribution given by self-compassion is 30.4% for self-adjustment and the remaining 69.6% is caused by other factors.*

***Keywords*** *: Self-compassion, Adjustment, Early adults who work outside the island of origin*

**PENDAHULUAN**

Menjadi dewasa akan melewati masa transisi yang panjang. Individu akan menghadapi masa transisi perkembangan dari anak-anak menuju remaja hingga tahap dewasa. Tahap perkembangan yang dilalui khususnya pada masa dewasa awal, individu mulai mengeksplorasi jenjang karir yang diinginkan, memiliki profesi sesuai keinginan, serta gaya hidup yang diinginkan (Santrock, 2011). Masa dewasa awal dimulai pada usia 20 sampai 40 tahun. Pada rentang usia ini individu bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, membangun kemandirian dalam karir dan ekonomi, memulai sebuah keluarga serta membesarkan anak (Santrock, 2012).

Menjalani kehidupan sebagai orang dewasa, sangat penting bagi individu memperhatikan tugas perkembangan sebagai dewasa awal untuk mencapai tingkat keberhasilan dalam hidup Monks, F. ., Knoers, A. M. ., dan Haditono (2019), menyebutkan tugas perkembangan pada dewasa awal yaitu menemukan teman hidup serta membangun suatu keluarga, membesarkan anak, melaksanakan tanggung jawab sebagai warga negara, memiliki hubungan sosial dengan suatu kelompok tertentu, melakukan suatu pekerjaan.

Bekerja merupakan salah satu hal penting dari tugas perkembangan pada dewasa awal. Santrock (2011) menyatakan bahwa diakhir usia belasan tahun hingga pertengahan usia dua puluhan, individu yang telah menyelesaikan pendidikan atau pelatihannya dan akan fokus pada tujuan karirnya. Bekerja menjadi aspek penting dalam membentuk dan mengembangkan identitas seseorang, sebagian besar individu menggunakan sepertiga kehidupannya untuk bekerja agar dirinya diakui oleh orang lain (Ford & Arter, 2013). Aspek penting individu dalam pembentukan identitas dan pengembangan dirinya dalam bekerja dipengaruhi oleh kondisi serta tugas pekerjaan maupun imbalan yang diterima, selain itu dipengaruhi oleh aspek keluarga dan hubungan kerja dengan rekan-rekan kerjanya (Prasetyo, 2015). Hasil dari Badan Pusat Statistik (BPS), hingga Februari 2020 membuktikan jumlah penduduk yang bekerja sebanyak 131,03 juta orang, dan bertambah 1,67 juta orang dari Februari 2019. Hal ini membuktikan bahwa bekerja menjadi kebutuhan terpenting dalam kehidupan seseorang, dan mempengaruhi kondisi finansial (Santrock, 2012).

Mendapatkan pekerjaan sesuai keinginan merupakan impian semua orang. Tidak sedikit dari individu yang memilih bekerja jauh dari daerah asalnya untuk mencapai harapannya. Hal ini suatu tradisi mobilitas yang paling meluas di seluruh wilayah, yang disebut juga sebagai merantau atau pergi meninggalkan daerah asalnya. Berdasarkan data statistik Sektoral Provinsi DIK Jakarta (2020), tercatat dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil pada Maret 2020, sebanyak 7.421 penduduk berimigrasi ke Ibu kota. Sebagian besar minat masyarakat luar daerah memilih pindah ke Jakarta karena kesempatan kerja lebih terbuka di Ibu kota daripada daerah asal (Rizal, 2020). Selain itu hasil penelitian yang dilakukan Utami dan Sukamdi (2012), bahwa pravalensi perempuan pertama kali memutuskan migrasi sebanyak 67,3 % pada usia 20 tahun, dan sebanyak 11,5% berusia 15 tahun hingga 19 tahun memutuskan untuk bermigrasi ke luar negeri untuk bekerja.

Merantau adalah pergi meninggalkan kampung halaman atau wilayah budaya seseorang tersebut karena keinginan sendiri dalam jangka waktu yang singkat maupun lama, dengan tujuan mencari nafkah, pengetahuan serta pengalaman (Bon, N. G., & Repic, 2016). Naim (2013) menyatakan individu yang memilih pergi merantau di luar pulau asalnya atas keinginannya sendiri dengan jangka waktu yang lama, dan biasanya memiliki tujuan tertentu seperti menuntut ilmu dan mencari pengalaman, namun suatu saat akan kembali pulang ke pulau asal.

Keputusan individu untuk merantau karena dipengaruhi oleh berbagai faktor yang merupakan wujud usaha membuktikan statusnya sebagai orang dewasa yang mandiri dalam membuat keputusan dan bertanggung jawab penuh pada diri sendiri (Santrock, 2012). Hasil penelitian dari Sholik, dkk (2016), alasan subjek pada penelitian memutuskan merantau untuk memperoleh wawasan, membantu perekonomian keluarga, sempitnya lapangan pekerjaan pada daerah asal subjek. Berdasarkan hasil kuisioner yang dilakukan peneliti pada hari Minggu, 25 Oktober 2020 kepada 27 responden dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal dengan rentang usia 21 hingga 30 tahun, membuktikan bahwa sebagian besar dari responden memilih bekerja diluar pulau asalnya karena keinginan mencari pengalaman baru, ada yang karena sudah ditempatkan oleh atasan,membantu perekonomian keluarga, ketersediaan lapangan kerja yang kurang di daerah asalnya, intensif yang didapatkan di luar pulau asal lebih besar dibanding daerah asalnya.

Keputusan untuk memilih bekerja merantau tentunya telah dipertimbangkan oleh individu. Menurut Meinarno dan Sarwono (2018), mengambil suatu keputusan bukan hal yang mudah, individu telah melakukan pertimbangan-pertimbangan untuk menyelesaikan masalah. Meskipun telah membuat keputusan, individu tidak terlepas dari masalah atau konflik saat melakukan penyesuaian diri pada lingkungan di perantauan sehingga dapat menyebabkan individu mengalami tekanan dan kecemasan serta menimbulkan stres (Tyas, W. C., & Savira, 2017). Seseorang dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri apabila kesedihan, kekecewaan, kegagalan itu mempengaruhi fungsi fisiologis dan psikologisnya (Ghufron, M. N., & Risnawati, 2020).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Irfan (2017), permasalahan masyarakat yang bekerja merantau yaitu adanya problematika keluarga, sosial, keimigrasian. Sebagian individu dapat mengatasi stres yang dihadapi tetapi ada juga yang tidak dapat mengatasinya sehingga individu mengalami konflik terus menerus dalam dirinya (Wijono, 2012). Stres yang berlebihan akan berdampak pada kesehatan fisik individu seperti hipertensi, masalah jantung, dan sebagainya serta dampak psikologis seperti depresi dan kecemasan (Christos, 2015). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Sitanggang, O. E., dan Wahyuni (2017) menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami calon TKI sebesar 52,5% yang dipengaruhi oleh faktor kognitif yang terdiri dari rasa takut yang berlebihan serta keyakinan yang irasional,sensitifitas yang berlebihan, salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh dan faktor biologis yang terdiri dari gangguan-gangguan genetis. Hasil analisis deskriptif penelitian Herlina (2019), membuktikan sebanyak 19% subjek penelitian mengalami stress karena tekanan dari lingkungan kerja. Penelitian lain yang dilakukan Supradewi dan Nursucianti (2014), menemukan sebanyak 33,69% guru mengalami gejala stres yang disebabkan karena beban kerja yang terlalu berat, tingkah laku anak didiknya, dan hubungan yang kurang baik dengan teman sekerja. Stres yang dialami individu memiliki dampak pada pekerjaannya seperti memberi tekanan terhadap produktivitas dan lingkungan kerja serta dapat menganggu individu tersebut, mempengaruhi motivasi kerja yang disebabkan oleh adanya pengaruh lingkungan sosial (Wijono, 2012).

Peneliti telah melakukan wawancara pada hari jumat, 9 april 2021 melalui *whatsapp call* terhadap 5 dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal dengan rentang usia 21 sampai 26 tahun. Adapun permasalahan yang terjadi pada responden yaitu kesulitan dalam melakukan adaptasi dengan lingkungan di perantauan yang jauh dari keluarga *(homesickness)* hingga memberikan pengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan, responden mengaku kesulitan karena adanya perbedaan sosial seperti budaya dan bahasa, sulit membangun komunikasi dengan orang lain dalam pekerjaan,kesulitan dalam beradaptasi dengan pekerjaan karena menerima tuntutan dalam menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang sama, sering berpindah pindah tempat kerja karena tidak nyaman dengan perbedaan budaya. Individu yang telah mencapai masa dewasa dengan rasa percaya akan kemampuan-kemampuannya sendiri tetap akan merasakan kecemasan ataupun stress di tengah masalah yang dihadapi, tetapi individu dewasa awal akan menghadapinya secara realistik dan mengadakan penyesuaian diri yang adekuat (Semiun, 2006). Penyesuaian diri berkaitan dengan respon mental dan perilaku individu dalam mengatasi kebutuhan, ketegangan-ketegangan, serta konflik, dengan cara melakukan keselarasan, keseimbangan, dan harmonisasi antara individu dengan lingkungannya (Nuryani, 2019). Menurut Ghufron dan Risnawati (2020), penyesuaian diri diartikan sebagai interaksi seseorang yang terus berlanjut dengan dirinya sendiri, orang lain dan dunianya. Weiten, Dunn dan Yost (2018) menyebut penyesuaian diri merupakan proses psikologi individu dalam mengelola atau mengatasi tuntutan dan tantangan dalam perubahan keadaan hidup, seperti lingkungan baru, pekerjaan, penurunan secara finansial, atau kehilangan orang yang dicintai.

Karakteristik dari penyesuaian diri yang baik memiliki keterampilan dalam memandang serta merespon stimulus yang ada, tidak menunjukkan ketegangan secara emosional, mampu menghargai pengalaman, sehingga kesulitan, konflik dan frustasi yang dialami akan hilang dengan munculnya perilaku yang efisien (Semiun, 2006). Sebaliknya, karakteristik penyesuaian diri yang rendah *(maladjustment)* ditandai dengan adanya perilaku yang salah, tidak terarah, emosional, sikap yang tidak realistik. Penyesuaian diri yang baik didukung karena adanya faktor dari dukungan sosial (Isnawati, Dian & Suhariadi, 2013). Hasil penelitian dari Isnawati, Dian dan Suhariadi (2013) terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial semakin tinggi pula penyesuaian diri, begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah juga penyesuaian diri.

Menurut beberapa hasil penelitian sebelumnya, faktor-faktor yang berkaitan dengan penyesuaian diri yaitu dukungan sosial memiliki efek positif pada individu yang didapat melalui lingkungan (Isnawati, Dian & Suhariadi, 2013) *.Self- esteem* yaitu sikap yang dimiliki individu dalam penilaian terhadap diri sendiri dari sudut pandang penampilan fisik, interaksi sosial, kemampuan (Devi, Y. R., & Fourianalistyawati, 2018), *self-compassion* atau rasa belas kasih pada diri sendiri terhadap permasalahan, kegagalan, atau ketidakmampuan (Novitasari, 2018).

Menerima diri pada dasarnya merupakan langkah awal individu menuju perbaikan diri (Semiun, 2006). Hal ini berkaitan dengan perilaku sadar terhadap diri atas permasalahan atau kegagalan yang dialami individu tanpa memberikan penilaian buruk terhadap dirinya sendiri, namun memberikan rasa hangat serta kepedulian, disebut juga sebagai *self-compassion* (Cleare, S., Gumley, A., & O’Connor, 2019). Menurut Kristin dan McGehee (2010), *self-compassion* adalah kemampuan individu yang mengacu pada belas kasih terhadap diri dan menerima perasaan menderita dengan rasa hangat, perhatian terhadap diri. *Self- compassion* kemampuan yang dapat membentuk perilaku positif tanpa menghindar atau menekan perasaan individu serta orang lain disekitarnya dengan menerima dan menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada kesadaran yang penuh (Neff, 2003). *Self-compassion* terdiri dari 3 aspek, yaitu *Self-Kindness* (kemampuan dalam memahami diri melalui sikap yang penuh dukungan terhadap diri), *Common Humanity* (kesadaran individu dalam ketidaksempurnaan) dan *Mindfulness* (kesadaran penuh untuk menerima penderitaan tanpa perasaan bahwa individu sedang gagal) (Neff, 2003).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang berkaitan dengan penyesuaian diri adalah *self-compassion*. Penjelasan diatas di dukung oleh penelitian Nafisah, Hendriyani, dan Martiarini (2018), bahwa *self compassion* membantu pengembangan sikap positif pada individu dalam menghadapi situasi yang sulit.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja di luar daerah asal?

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jumlah subjek sebanyak 102. Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun, bekerja di luar pulau asal minimal 3 bulan. Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu metode skala, yang terdiri dari skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Schneiders (1960), antara lain : a) *Adaptation*; b) *Comformity*; c) *Mastery*; d) *Individual variation, self-compassion scale* yang di adaptasi dari hasil penelitian Sugianto,Suwartono, dan Handayani (2020) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003), antara lain : a) mengasihi diri (*self-kindness) vs*.menghakimi diri *(self-judgment);* b)kemanusiaan universal *(common humanity) vs.* isolasi *(isolation),* c) *mindfulness vs.* overidentifikasi *(overdentification).* Skala Penyesuaian Diri terdiri dari 37 aitem dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,940. Dengan demikian skala Penyesuaian Diri merupakan pengukuran yang reliabel. Berdasarkan data skala *Self-compassion* memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,872. Dengan demikian skala *Self-compassion* merupakan pengukuran yang reliabel.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal ini memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi rxy =0,551 dengan taraf signifikan 0,000 (p<0,05). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah pula penyesuaian diri individu.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri individu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Novitasari (2018), dimana menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada remaja di panti asuhan. Adapun akan halnya dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal sebagai subjek dalam penelitian ini memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya. Apabila remaja memiliki mekanisme penyesuaian diri serta *self compassion* dengan mendapatkan perhatian serta bimbingan dari orang yang lebih tua dari remaja tersebut, begitu juga pada dewasa awal mekanisme penyesuaian diri dan *self-compassion* berasal dari individu sendiri serta bantuan dukungan sosial dari lingkungan atau orang terdekatnya. Dengan hal ini individu dewasa awal akan menghadapinya secara realistik dan mengadakan penyesuaian diri yang adekuat (Semiun,2006).

Penelitian yang dilakukan Sitanggang dan Wahyuni (2017), menunjukkan kecemasan yang dialami calon TKI sebesar 52,2% yang disebabkan karena rasa takut yang berlebihan, keyakinan yang irasional, serta faktor kognitif.

Hubungan antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri, Sulhanuddin, Arjanggi, dan Syafitri (2020) mengungkapkan salah satu faktor yang dapat mengatasi masalah penyesuaian diri pada individu yaitu *self-compassion.* Hasil penelitian dari kategorisasi, *self-compassion* subjek penelitian berada pada kategori tinggi berjumlah 27 orang (26,5%), sedang berjumlah 73 orang (71,6%), dan rendah 2 subjek (2%). Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki *self-compassion* yang sedang. Menurut Neff (2016), *self-compassion* yang tinggi pada individu akan ditunjukkan dengan rasa menerima terhadap perubahan ataupun masalah *(self-kindness),* menyadari bahwa situasi sulit yang dialaminya merupakan bersifat universal, yang pernah dialami oleh individu lain *(common humanity),* memiliki kesadaran penuh terhadap kondisi yang dialami *(mindfulness).*Sebaliknya, jika individu yang memiliki *self-compassion* rendah, individu cenderung menilai diri buruk serta kritik terhadap situasi yang sedang dialami *(self-judgement),* tidak memahami bahwa individu bagian dari manusia lainnya *(isolation),* dan memiliki emosi negatif (*overidentification).*

*Self-compassion* merupakan kemampuan yang dapat membentuk perilaku positif dengan menerima dan menghadapi perubahan yang terjadi dengan kesadaran yang penuh, tanpa rasa menekan diri dan orang disekitarnya (Neff, 2003). *Self-compassion* berkaitan dengan penyesuaian sosial yang lebih baik. Sikap mengasihi diri memungkinkan individu tersebut untuk fokus pada orang lain ketika berhubungan sosial (Bloch, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Nafisah, Hendriyani dan Martiarini (2018), aspek *self-kindness* memiliki pengaruh besar bagi individu. Adanya *self-kindness* dalam diri individu membantu individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan atau konflik serta emosi negatif (Sunarto & Hartono,2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Nur’aini, Haryanto dan Ulfiana (2020), bahwa banyak dari subjek penelitian merasakan kegagalan dan dikuasai oleh perasaan tidak mampu, namun subjek mampu mengatasinya dengan melihat kegagalan merupakan hal yang wajar dan pernah dialami semua orang. Aspek *common humanity* membantu individu untuk tidak merasa terisolasi pada perasaan tidak mampu. Hal ini pula meningkatkan penyesuaian diri seseorang dalam menghadapi situasi sulit dengan melihatnya sebagai perjalanan hidup setiap individu lain (Breines, J. G., & Chen, 2012). Pada aspek *mindfulness*, individu memiliki kemampuan serta tahu bagaimana memberikan respon terhadap situasi maupun keadaan yang ada di lingkungannya (Meinarno, E. A., & Sarwono, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan Sulhanuddin, Arjanggi, dan Syafitri (2020) menunjukkan *self-mindfulness* memberi individu meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri. Berdasarkan hasil penelitian ini, sumbangan yang diberikan *self-compassion* sebesar 30,4 % terhadap penyesuaian diri dan sisanya 69,6% disebabkan oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa penyesuaian diri masuk dalam kategori tinggi, dilihat dari hasil kategorisasi skor penyesuaian diri dengan tingkat persentase yang tinggi terdapat 65 orang (63,7%), kategori sedang 37 orang (36,3%), dan kategori rendah 0 (0%). Hal ini mengindikasikan bahwa penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau sebagaian besar pada tingkat tinggi.

Berdasarkan hasil analisis tambahan bootstrap yang dilakukan untuk mengatasi data yang tidak berdistribusi normal dengan cara melakukan *resampling* sebanyak 2.000 sampel, terdapat korelasi yang signifikan antara penyesuaian diri dengan *self-compassion* dengan *lower* 0,362 dan *upper* 0,717.

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis daam penelitian ini dapat diterima. Berdasarkan hasil analisis korelasi terbukti bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal, dengan korelasi rxy = 0,551 dan p = 0,000. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah penyesuaian diri individu.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal. Hal ini dapat dilihat dari korelasi rxy = 0,551 dengan taraf signifikan 0,000 (p< 0,05). Hal ini berarti bahwa hipotesis pada penelitian ini terdapat hubungan positif. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal, sebaliknya semakin rendah self-compassion maka semakin rendah penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal. Koefisien determinasi (R2) yang diperoleh sebesar 0,304. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 30,4% terhadap penyesuaian diri dan sisanya sebesar 69,6% yang disebabkan oleh variabel lain.

Hasil kategorisasi skor subjek pada skala *self-compassion* dan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal, diketahui bahwa subjek penelitian penyesuaian diri pada kategori tinggi berjumlah 65 orang (63,7%), kategori sedang berjumlah 37 orang (36,3%), kategori rendah 0 (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori tinggi. Sedangkan hasil kategorisai tinggi pada variabel *self-compassion* berjumlah 27 orang (26,5%), kategori sedang berjumlah 73 orang (71,6%), kategori rendah 2 orang (2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori sedang.

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti kepada subjek yaitu diharapkan untuk mempertahankan penyesuaian diri yang telah dimiliki serta meningkatkannya dengan membangun hubungan baik di lingkungan serta dapat menerima berbagai perubahan maupun situasi yang dialami dengan rasa peduli, kasih sayang, serta tanpa menilai buruk diri sendiri maupun orang lain. Subjek diharapkan untuk lebih terbuka terhadap diri, mengenali diri pada setiap kondisi yang dialami, tidak berperilaku buruk terhadap diri, serta mencoba untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan kajian ilmiah terkait faktor lain dari penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal.

**DAFTAR PUSTAKA**

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *38*(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>

Cleare, S., Gumley, A., & O’Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, *26*(5), 511–530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>

Bon, N. G., & Repic, J. (2016). *Moving places: relations,return and belonging*.

Ford, L., & Arter, J. (2013). *Human Relations : A Game Plan for Improving Personal Adjustment* (5th ed.). Pearson.

Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2020). *Teori-teori Psikologi* (Edisi 3). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Meinarno, E. A., & Sarwono, S. W. (2018). *Psikologi Sosial* (Edisi 2). Jakarta: Salemba Humanika

Monks, F. ., Knoers, A. M. ., & Haditono, S. R. (2019). *Psikologi Perkembangan* (E. 18 (ed.)). Gadjah Mada University Press.

Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Self Compassion Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, *10*(2), 160–166. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i2.17494>

Naim, M. (2013). *Merantau pola migrasi suku Minangkabau*. Raja Granfindo Persada.

Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *2*, 343–344. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>

Novitasari, D. (2018). *Hubungan Antara Self-Compassion Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan X. Skripsi*. <https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/5906>

Nur’aini, M. W., Haryanto, J., & Ulfiana, E. (2020). Hubungan Self-Compassion engan Kesepian Pada Lansia Yang Kehilangan Pasangan. *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, *5*(2), 80. https://doi.org/10.20473/ijchn.v5i2.18734%0A

Rizal, J. G. (2020). Jakarta, Kenapa Masih Jadi “Magnet” bagi Para Pencari Kerja? *Kompas*. <https://www.kompas.com/tren/read/2020/11/08/101000165/jakarta-kenapa-masih-jadi-magnet-bagi-para-pencari-kerja-?page=all%0A>

Santrock, J. (2011). *Perkembangan Masa Hidup* (Edisi 13).Jakarta: Erlangga

Santrock, J. (2012). *Essentials of life-span development* (2nd ed.) New York: McGraw Hill

Sektoral, P. S. (2020). *Penduduk datang dan bermukim di DKI Jakarta*. <https://statistik.jakarta.go.id/penduduk-datang-dan-bermukim-di-dki-jakarta-maret-2020/%0A>

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan Mental 1 : Pandangan umum mengenai Penyesuaian Diri dan Kesehatan Mental serta teori-teori yang terkait*.Yogyakarta: Kanisius

Sholik, M. I., Nus, Rosyid, F., Mufa’idah, K., Agustina, T., & Ashari, U. R. (2016). Merantau Sebagai Budaya (Eksplorasi Sistem Sosial Masyarakat Pulau Bawean). *Cakrawala*, *10*(2), 143–153. <http://www.cakrawalajournal.org/index.php/cakrawala/article/view/39/37>

Sitanggang, O. E., & Wahyuni, N. S. (2017). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan pada calon tki. *Jurnal Universitas Medan Area*, *2*, 37–43.

Sulhanuddin, Arjanggi, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan Antara Self Compassion dengan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo dan Yogyakarta. *Proyeksi*, *15*(2), 182–191. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/jp.15.2.192-201](https://doi.org/http%3A//dx.doi.org/10.30659/jp.15.2.192-201)

Prasetyo, A. R. (2015). Gambaran Career Happiness Plan Pada Dosen. *Psikologi Undip*, *14*(2), 174–182. [https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.174-182](https://doi.org/https%3A//doi.org/10.14710/jpu.14.2.174-182)

Utami, R. T., & S. (2012). *Pengambilan Keputusan bermigrasi Pekerja Migran Perempuan*.Jurnal Bumi Indonesia,1(1) http://lib.geo.ugm.ac.id/ojs/index.php/jbi/article/download/56/55%0A