

## ABSTRAK

Dewasa awal merupakan fase transisi yang ditandai dengan tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan tahap perkembangan lainnya. Banyak masalah kesehatan mental yang sering muncul selama periode ini telah terbukti terkait dengan stres. Dalam beberapa tahun terakhir, *self-compassion* (belas kasih terhadap diri sendiri) mendapatkan perhatian sebagai konsep yang relatif baru dalam psikologi, menunjukkan potensinya untuk mengurangi stres dan berfungsi sebagai mekanisme koping yang sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara *self-compassion* dan stres pada dewasa awal. Hipotesis dalam penelitian ini adalah *self-compassion* berhubungan negatif dengan tingkat stres pada dewasa awal. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen: subskala stres dari kuesioner DASS-42 dan Skala *Self-compassion*. Korelasi Pearson digunakan untuk menganalisis data, melihat hubungan antara stres dan *self-compassion*. Penelitian ini melibatkan 388 dewasa awal berusia 20-40 tahun, mencakup kedua jenis kelamin dan berbagai latar belakang pendidikan. Hasil menunjukkan bahwa hipotesis diterima, dengan peningkatan *self-compassion* berhubungan negatif dengan tingkat stres ( $r = -0.714, p < 0,001$ ). Dalam analisis tambahan ditemukan aspek positif dari *self-compassion* (*self-kindness, common humanity, dan mindfulness*) menunjukkan korelasi negatif moderat dengan stres, sedangkan aspek negatif (*self-judgment, isolation, and over-identification*) menunjukkan korelasi positif yang lebih kuat dengan stres. Individu dengan pendidikan yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dan *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki pendidikan tinggi. Temuan ini menekankan hubungan *self-compassion* sebagai mekanisme koping dengan stres, dan praktisi kesehatan mental dapat mengintegrasikan strategi untuk menggunakan *self-compassion* sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres pada usia dewasa awal.

*Keywords: Dewasa Awal, Hubungan, Korelasi, Self-Compassion, Stres*

## ABSTRACT

*Early adulthood represents a transitional phase characterized by elevated stress levels compared to other developmental stages. Numerous mental health issues that frequently emerge during this period have been well-documented to be associated with stress. In recent years, self-compassion has gained attention as a relatively new concept in psychology, demonstrating its potential to reduce stress and serve as a healthy coping mechanism. Hence, this study aims to explore the relationship between self-compassion and stress among early adults in Indonesia. The hypothesis of this research is that self-compassion is negatively related to stress levels in early adulthood. Data were collected using two instruments: the stress subscale of the DASS-42 questionnaire and the Self-Compassion Scale. Pearson correlation was utilized to analyze the data, examining the relationship between stress and self-compassion. Employing a correlational design, involving 388 early adults aged 20-40 years, encompassing both genders and various educational backgrounds. Results indicated that the hypothesis can be accepted, with higher self-compassion being negatively related to stress levels ( $r = -0.714$ ,  $p < 0.001$ ). Further analysis revealed that positive aspects of self-compassion (self-kindness, common humanity, and mindfulness) showed a moderate negative correlation with stress, while negative aspects (self-judgment, isolation, and over-identification) exhibited a stronger positive correlation with stress. Individuals with higher education display lower stress levels and higher self-compassion compared to those without higher education. These findings underscore the relationship of self-compassion as a coping mechanism with stress, and mental health practitioners should consider incorporating strategies to enhance self-compassion as a means of alleviating stress in early adulthood.*

*Keywords: Early Adulthood, Relationship, Correlation, Self-Compassion, Stress*