HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN TINGKAT STRES PADA DEWASA AWAL

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND STRESS IN EARLY ADULTHOOD***

**Muhammad Hudzaifah1**

1Universitas Mercu Buana Yogyakarta

1hudzaifah1814@gmail.com

**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. 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. Temuan kami mengungkapkan beberapa hasil signifikan: (1) Peningkatan *self-compassion* berhubungan terbalik dengan tingkat stres pada dewasa awal (*r* = −0.714, *p <* 0,001). (2) 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. (3) 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 efektivitas *self-compassion* sebagai mekanisme koping untuk mengelola stres, dan praktisi kesehatan mental dapat mengintegrasikan strategi untuk meningkatkan *self-compassion* sebagai salah satu cara untuk mengurangi stres pada usia dewasa awal.

**Kata Kunci**: Mekanisme koping, Korelasi, Dewasa Awal, 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. 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. Our findings reveal several significant results: (1) An increase in self-compassion is inversely associated with stress levels among early adults (r = −0.714, p < 0.01). (2) The positive aspects of self-compassion —self-kindness, common humanity, and mindfulness—demonstrate a moderate negative correlation with stress, while the negative aspects—self-judgment, isolation, and overidentification—exhibit a stronger positive correlation with stress. (3) Individuals with higher education display lower stress levels and higher self-compassion compared to those without higher education. These findings underscore the effectiveness of self-compassion as a coping mechanism for managing stress, and mental health practitioners should consider incorporating strategies to enhance self-compassion as a means of alleviating stress in early adulthood.*

***Keywords****: Coping mechanism, Correlation, Early adulthood, Self-compassion, Stress*

**PENDAHULUAN**

Periode dewasa awal adalah tahap penting di mana individu fokus pada pencarian pekerjaan, eksplorasi identitas, dan pembentukan hubungan romantis, sering kali dengan semangat untuk mencapai impian karir dan tujuan akademik (Santrock, 2018). Individu pada fase ini juga menghadapi perubahan dan tantangan seperti memilih karir dan membangun hubungan cinta, serta mulai membentuk pandangan hidup mereka (Arnett, 2000; Arnett, 2007). Masa dewasa awal, yang umumnya berlangsung antara usia 20 hingga 40 tahun, ditandai dengan eksplorasi identitas diri dan tantangan dalam hubungan serta pekerjaan (Kuther, 2016; Boyd & Bee, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa kekhawatiran terkait karir dan perubahan perspektif terhadap hubungan intim seringkali menjadi bagian dari pengalaman orang dewasa awal (Ramdhani, Budiamin & Budiman, 2019; Tillman, Brewster, & Holway, 2019). Tekanan sosial dan budaya untuk mencapai pencapaian tertentu dan adaptasi terhadap peran baru dalam hubungan dengan orang tua juga dapat menjadi sumber stres pada masa ini (Albert & Trommsdorff, 2014).

Penelitian Solmi dkk. (2022) mengungkapkan bahwa berbagai masalah kesehatan mental kerap terjadi di fase dewasa awal. Selain itu, stres juga berperan dalam perkembangan dan pemeliharaan berbagai masalah kesehatan mental yang sering muncul pada fase dewasa awal seperti, *anoreksia nervosa* (Xiao, Liu, Cline, & Gilbert, 2020), *bulimia nervosa* (Collins dkk, 2017), *binge eating* (Lim, Parsons, Goglio, Fox, 2021), gangguan penggunaan ganja (al'Absi dan Allen, 2021), skizofrenia (Vargas, Conley, & Mittal, 2020), gangguan kepribadian (White, Conway, & Oltmanns, 2020), gangguan kecemasan (Daviu, Bruchas, Moghaddam, Sandi, & Beyeler, 2019), dan gangguan penggunaan alkohol (Wittgens, Muehlhan, Kräplin, Wolff, & Trautmann, 2022). Penelitian lain juga memperkuat bukti tentang hubungan signifikan stres pada dewasa awal terhadap kesehatan mental (Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Selain itu karakteristik transisi yang khas dari fase dewasa awal dapat menjadi sumber stres yang dapat menjadi ancaman terhadap kesehatan mental pada individu (Konaszewski, Niesiobędzka, & Kolemba, 2022)

Menurut Lovibond dan Lovibond (1995), stres adalah keadaan keterangsangan yang ditandai dengan kesulitan untuk rileks, keterangsangan saraf, gugup, serta mudah marah atau gelisah. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa stres terjadi ketika terjadi ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya individu, sedangkan Sarafino dan Smith (2017) mengartikannya sebagai hasil dari persepsi individu terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumberdaya yang dimiliki. Dalam pandangan Lovibond dan Lovibond (1995), aspek-aspek stres mencakup kecenderungan untuk mudah marah/gelisah, kesulitan dalam bersantai, reaksi yang lebih sensitif dan kurang sabar, serta perasaan gugup.

Stres telah menjadi masalah kesehatan global yang signifikan, dengan sekitar 41% orang dewasa di 122 negara melaporkan tingkat stres tinggi (Gallup, 2022). Di Amerika Serikat, 67% orang dewasa melaporkan peningkatan stres dalam beberapa tahun terakhir (American Psychological Association, 2020), sementara di Inggris, hampir tiga perempat orang dewasa merasa sangat stres dan tidak mampu mengatasinya (Mental Health Foundation, 2018). Di Indonesia, 75% responden mengungkapkan tingkat stres yang signifikan (Media Asuransi, 2018), dan negara ini memiliki tingkat stres tertinggi di Asia (Garmin, 2021).

Di kalangan mahasiswa, sekitar 35,6% mengalami stres ringan, 57,4% stres sedang, dan 6,9% stres berat (Ambarwati, Pinilih, & Astuti, 2017). Penelitian lain menunjukkan bahwa 71,3% mahasiswa mengalami stres sedang, 14,8% stres berat, dan 13,9% stres ringan (Aulia & Panjaitan, 2019). Skor Tes Stres Thailand juga mengungkapkan bahwa 61,4% mahasiswa merasa stres, dengan 59% mengalami stres ringan dan 2,4% stres tinggi (Saipanish, 2009). Studi oleh Winding, Nielsen, dan Grytnes (2023) melaporkan tingkat stres tinggi pada 34% perempuan berusia 15 tahun, 33% pada usia 18 tahun, dan 35% pada usia 21 tahun, sementara persentase pria yang melaporkan stres tinggi adalah 22%, 21%, dan 28% pada usia yang sama.

Seyogyanya, seseorang dalam fase dewasa awal memiliki tingkat stres yang relatif rendah, mengingat adanya peningkatan aspek positif seperti self-esteem dan self-mastery yang bermanfaat untuk kemandirian (Galambos, Barker, & Krahn, 2006; Tanner, 2006). Aspek-aspek positif ini seharusnya mengurangi tingkat stres pada masa dewasa awal. Selain itu, generasi saat ini cenderung menunda peran dewasa tradisional seperti menikah dan menjadi orang tua, yang dapat berkontribusi pada tingkat stres yang lebih rendah (Hamilton & Hamilton, 2006). Menjaga tingkat stres yang rendah penting agar individu dapat memberikan kontribusi yang baik kepada masyarakat (Labouvie-Vief, 2006).

Menurut Taylor (2015), stres memiliki dampak negatif pada kesehatan, seperti meningkatkan tekanan darah, melemahkan sistem kekebalan tubuh, dan mengubah kadar lemak dalam darah, serta mendorong perilaku tidak sehat seperti merokok dan konsumsi alkohol. Stres juga dapat mempengaruhi kehidupan sosial dan psikologis dengan mengurangi interaksi sosial, optimisme, dan harga diri, serta menyulitkan pencarian perawatan medis yang diperlukan. Calvo dan Gutierrez-Garcia (2016) menyatakan bahwa stres ringan dalam waktu singkat dapat meningkatkan kemampuan kognitif, tetapi stres intensitas tinggi dapat merusak mekanisme kognitif, mengganggu memori eksplisit, dan menghambat proses pemikiran kompleks. Music dan Rossell (2016) menambahkan bahwa stres mempengaruhi berbagai sistem memori dan dapat berkaitan dengan gangguan psikiatri. Teori stress-diathesis, menurut Lester dan Gunn (2016), menjelaskan bahwa bunuh diri dapat terjadi ketika individu dengan predisposisi tertentu terpapar stres berat, mencapai titik di mana bunuh diri menjadi mungkin.

Menurut menurut Folkman (2010), stres dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya karakteristik kepribadian, strategi koping, dan persepsi kontrol. Sementara itu, faktor eksternal diantaranya pemicu stres sehari-hari, peristiwa penting dalam kehidupan, kehilangan, dan trauma masa lalu. Sedangkan menurut Sarafino dan Smith (2017), stres dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor psikososial seperti dukungan sosial, kendali personal, dan tipe kepribadian.

Kemudian, Matthews (2016) menyatakan bahwa stres bisa disebabkan oleh situasi traumatis, kebisingan, kegagalan mencapai tujuan, kritik, dan masalah kesehatan, yang mempengaruhi individu secara berbeda tergantung pada kepribadian dan situasi individu. Selain itu, pikiran dan harapan individu juga dapat mempengaruhi tingkat stres, di mana memikirkan hal-hal negatif atau merasa tidak bahagia dapat meningkatkan stres.

Menurut Michie (2002), stres dapat disebabkan oleh faktor eksternal seperti situasi yang sulit diprediksi atau dikendalikan, seperti ujian atau tenggat waktu ketat, serta faktor internal seperti sifat, kepribadian, dan keyakinan individu. Kudielka, Hellhammer, dan Wüst (2009) menyebutkan bahwa faktor-faktor internal ini, termasuk predisposisi genetik dan pengalaman hidup awal, mempengaruhi rentannya seseorang terhadap stres. Breines dkk. (2014) menunjukkan bahwa *self-compassion* , sebagai faktor internal, dapat mengurangi respon fisiologis terhadap stres dan berfungsi sebagai strategi koping yang efektif (Allen & Leary, 2010). Penelitian oleh Chwyl, Chen, dan Zaki (2021) menambahkan bahwa rendahnya *self-compassion* terkait dengan penggunaan strategi koping yang kurang sehat, yang dapat meningkatkan tingkat stres.

Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai perasaan belas kasih terhadap diri sendiri yang melibatkan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang dapat mengurangi dampak buruk dari stres. Penelitian lain menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat mengurangi kritik diri dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Breines & Chen, 2012), serta mengaktifkan sistem saraf parasimpatis untuk mengurangi stres (Wang dkk., 2019; Weissman & Mendes, 2021). Oleh karena itu, *self-compassion* dapat mempengaruhi tingkat stres, sehingga tujuan penelitian ini adalah utuk melihat hubungan antara *self-compassion* dan tingkat stres pada dewasa awal.

**METODE**

Penelitian ini melibatkan subjek dewasa awal berusia 20-40 tahun di Indonesia, dengan sampel sebanyak 388 orang. Sampel diambil menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode *accidental sampling*, di mana subjek dipilih secara kebetulan berdasarkan interaksi dengan peneliti, asalkan memenuhi kriteria yang telah ditentukan (Sugiyono, 2017). Kriteria subjek adalah individu dewasa awal berusia 20-40 tahun, tanpa memandang jenis kelamin. Metode pengumpulan data menggunakan skala Likert untuk mengukur variabel psikologis. Dua skala yang digunakan adalah sub-skala stres dari *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-42) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia (Widyana, Safitri, & Sumiharso, 2020), dan Skala Welas Diri (Sugianto, Suwartono, & Sutanto, 2020). Skala stres mengukur dimensi stres dengan 12 item, sedangkan Skala Welas Diri mengukur *self-compassion* dengan 26 item. Reliabilitas skala DASS-42 adalah 0,917 dan Skala Welas Diri adalah 0,872, menunjukkan kedua skala tersebut layak digunakan dalam penelitian ini (Azwar, 2020). Korelasi Pearson digunakan untuk menganalisis data, melihat hubungan antara stres dan *self-compassion*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis penelitian ini menunjukkan adanya korelasi antara kedua variabel. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara tingkat stres dan *self-compassion* (*r*xy = -0,714, *p <* 0,001). Artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion* , semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Hasil penelitian ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan negatif dengan stres (Giyati & Wibhowo, 2023; Huriyah, Prathama, & Wardhani, 2022; Lestari & Ediati 2021). Sehingga penelitian ini mengkonfirmasi pentingnya mempertimbangkan faktor *self-compassion* dalam upaya mengelola stres, sejalan dengan konsistensi hasil penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan korelasi yang negatif antara *self-compassion* dan tingkat stres.

*Self-compassion* merupakan respon positif dan penuh dukungan saat menghadapi stres yang dapat membantu individu pada dewasa awal mengatur regulasi emosi. *Self-compassion* dapat mengubah cara berpikir negatif dan membuat invidulu lebih fokus pada mencari solusi ketika menghadapi stres (Ewert, Vater, & Schröder-Abé, 2021), sehingga mereka dapat lebih mudah keluar dari kondisi yang sulit. Selain itu, *self-compassion* juga dapat mendorong individu untuk mencari dukungan sosial selama kondisi yang sulit (Dupasquier, Kelly, Waring, & Moscovitch, 2020), yang memungkinkan individu memiliki lebih banyak sumber daya dalam menghadapi stres. Kemudian, *self-compassion* juga memiliki potensi untuk meningkatkan *resilience* pada individu (Garcia dkk, 2022), sehingga individu dapat lebih mampu menghadapi stres yang sering muncul pada fase dewasa awal.

Disamping itu, *self-compassion* , sebagai mekanisme koping, memberikan kasih sayang dan dukungan pada diri sendiri dalam situasi sulit. Hal tersebut, selain berdampak pada respon psikologis, juga memiliki efek biologis dalam mengurangi stres. *Self-compassion* dapat mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol dalam tubuh (Grant & Hofmann, 2017), serta merangsang pelepasan hormon oksitosin (Gilbert & Procter, 2006) dan pengaktifan saraf parasimpatis (Wang dkk, 2019) yang meningkatkan perasaan rileks meskipun dalam situasi stres (Uvnäs-Moberg, Handlin, & Petersson, 2014). Sehingga, *self-compassion* juga memiliki potensi untuk memberikan kontribusi dalam mengatur respon terhadap stres secara biologis pada individu dewasa awal.

Dalam penelitian ini, dari total 388 responden, sebanyak 20 responden berada pada tingkat stres normal, 82 responden mengalami tingkat stres ringan, 123 responden mengalami tingkat stres sedang, 98 responden mengalami tingkat stres berat, dan 65 responden mengalami tingkat stres sangat berat. Selain itu, terdapat 99 responden memiliki tingkat *self-compassion* rendah, 214 responden memiliki tingkat *self-compassion* sedang, dan 75 responden memiliki tingkat *self-compassion* tinggi. Artinya, mayoritas responden cenderung mengalami tingkat stres sedang hingga berat. Selain itu, mayoritas responden cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang.

Penelitian ini juga memberikan gambaran yang lebih rinci tentang pentingnya *self-compassion* sebagai mekanisme koping. Penelitian ini menjelajahi peran masing-masing aspek positif dan aspek negatif dari *self-compassion* dalam hubungannya dengan stres. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa aspek-aspek positif *self-compassion* , yaitu *self-kindness* (ρxy = -0,388, *p <* 0,001), *common humanity* (ρxy = -0,354, *p <* 0,001), dan *mindfulness* (ρxy = -0,405, *p <* 0,001), memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan tingkat stres. Artinya, semakin tinggi tingkat *self-kindness, common humanity* dan *mindfulness* seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialami, begitu juga sebaliknya. Di sisi lain, aspek-aspek negatif *self-compassion* , seperti *self-judgment* (ρxy = 0,612, *p <* 0,001), *isolation* (ρxy = 0,713, *p <* 0,001),dan *over-identification* (ρxy = 0,691, *p <* 0,001),memiliki korelasi positif yang signifikan dengan tingkat stres. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* seseorang, semakin tinggi tingkat stres yang dialami, begitu juga sebaliknya.

Tabel 1. Hasil Korelasi Aspek-Aspek *Self-Compassion* Dengan Stres

|  |  |
| --- | --- |
|  | Stres |
| *Self-Kindness* | -0,388\* |
| *Self-Judgment* | 0,612\* |
| *Common Humanity* | -0,354\* |
| *Isolation* | 0,713\* |
| *Mindfulness*  | -0.405\* |
| *Over-Identification* | 0,691\* |

\**p-value* < 0,001

Dari temuan hubungan setiap aspek *self-compassion* dengan stres dapat disimpulkan bahwa, aspek-aspek *self-compassion* saling mempengaruhi dalam efeknya terhadap tingkat stres. Banyak penelitian lain juga sudah menunjukan bahwa aspek-aspek *self-compassion* saling mempengaruhi sebagaimana yang dikemukakan sejak awal oleh Neff (2003) dan didukung oleh penelitian lainnya (Barnard & Curry, 2011; Dreisoerner, Junker, & van Dick, 2020; Krejčová, Rymešová, & Chýlová, 2023). Temuan ini juga menunjukkan bahwa aspek negatif dari *self-compassion* memiliki korelasi positif yang lebih kuat (ρxy = 0,6 sampai 0,7) dengan stres dibandingkan dengan korelasi negatif aspek positif *self-compassion* (ρxy = -0,4 sampai -0,35). Artinya, *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat stres dibandingkan dengan *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Selain itu penelitian ini juga mengeksplorasi perbedaan tingkat *self-compassion* dan stres berdasarkan pendidikan terkahir dan jenis kelamin. Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* tidak dipengaruhi secara signifikan oleh jenis kelamin. Temuan ini tidak sejalan dengan temuan Krejčová, Rymešová, dan Chýlová (2023) yang menemukan tingkat *self-compassion* sedikit lebih tinggi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Namun, temuan lain menunjukan bahwa tingkat *self-compassion* lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan dengan perempuan (Yarnell dkk, 2015). Artinya faktor jenis kelamin belum dapat secara konklusif terbukti mempengaruhi tingkat *self-compassion.*

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat stres berdasarkan jenis kelamin. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *stres* tidak dipengaruhi secara signifikan oleh jenis kelamin. Penemuan ini juga tidak sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang mayoritas menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki (Matud, Díaz, Bethencourt, & Ibáñez, 2020; Johansen, Espetvedt, Lyshol, Clench-Aas, & Myklestad, 2021; Graves, Hall, Dias-Karch, Haischer, & Apter, 2021). Perbedaan temuan dalam penelitian ini mungkin disebabkan oleh karakteristik dari populasi yang diteliti atau metode penelitian yang digunakan.

Namun, terdapat perbedaan signifikan antara tingkat *self-compassion* berdasarkan kelompok individu dengan pendidikan tinggi dan kelompok individu tanpa pendidikan tinggi. Rata-rata *self-compassion* pada kelompok individu dengan pendidikan tinggi (D1 ke atas) adalah 80,05 (*p <* 0.05), sedangkan pada kelompok individu tanpa pendidikan tinggi (SMA ke bawah) adalah 73,29 (*p <* 0.05). Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan memiliki peran dalam menentukan tingkat *self-compassion* seseorang, dimana individu dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu tanpa pendidikan tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa individu dengan pendidikan tinggi cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi (López, Sanderman, Ranchor, & Schroevers, 2018). Selain itu tingkat pendidikan dapat dianggap sebagai indikatorstatus sosioekonomi (Bluth, Park, & Lathren, 2020), di mana status sosioekonomi yang rendah juga telah dikaitkan dengan tingkat *self-compassion* yang rendah (Kroshus dkk, 2023).

Kemudian, penelitian juga menemukan perbedaan signifikan antara tingkat stres pada kelompok individu berdasarkan pendidikan terakhir. Rata-rata stres pada kelompok pendidikan tinggi (D1 ke atas) adalah 18,99 (*p <* 0,001), sedangkan pada kelompok tanpa pendidikan tinggi (SMA ke bawah) adalah 22,16 (*p <* 0,001). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan berperan dalam menentukan tingkat stres seseorang, dengan individu yang memiliki pendidikan tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah daripada mereka yang tidak memiliki pendidikan tinggi. Tingkat pendidikan bisa dijadikan sebagai indikatorfaktor sosioekonomi (Bluth, Park, & Lathren, 2020), di mana status sosioekonomi yang rendah telah lama diketahui terkait dengan tingkat stres yang lebih tinggi (Baum & Yali, 1999), dan juga sudah diperkuat oleh sejumlah penelitian terbaru lainnya (Reiss dkk, 2019; Kraft & Kraft 2021; Rahal, Shaw, & Stigler, 2023).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini bersifat korelasional, sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara langsung antara *self-compassion* dan stres. Selain itu, data *self-compassion* dan stres didasarkan pada *self-reporting*, yang dapat menghasilkan bias. Metode *non-probability sampling* yang digunakan juga dapat mempengaruhi sejauh mana hasil penelitian ini dapat digeneralisasi. Penelitian mendatang dengan desain eksperimental, pengukuran fisiologis, dan penggunaan *probability sampling*, dapat membantu mengatasi keterbatasan ini.

Meskipun begitu, penelitian ini memiliki implikasi klinis yang penting. Intervensi yang mendorong *self-compassion* dapat menjadi alat berharga untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Temuan ini menyoroti pentingnya bagi praktisi tenaga kesehatan mental untuk mengembangkan atau menerapkan intervensi yang berfokus pada *self-compassion.* Dengan begitu, diharapkan intervensi ini dapat membantu individu mengembangkan sikap yang penuh kasih terhadap diri sendiri, khususnya dalam menghadapi stres pada masa awal dewasa. Penelitian berikutnya sebaiknya mempertimbangkan efektivitas intervensi semacam itu pada populasi klinis, yang dapat membantu dalam pengembangan perawatan yang lebih baik untuk gangguan terkait stres.

**KESIMPULAN**

Dalam penelitian ini, ditemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *self-compassion* dan stres pada dewasa awal, di mana semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami, sehingga hipotesis penelitian ini dapat diterima. Analisis menunjukkan bahwa aspek positif *self-compassion* , seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, secara signifikan berhubungan dengan penurunan tingkat stres, sedangkan aspek negatif seperti *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* terkait dengan peningkatan stres. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan antara tingkat *self-compassion* dan stres pada individu dengan pendidikan tinggi dibandingkan dengan individu tanpa pendidikan tinggi, dengan individu berpendidikan tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Namun, tidak ditemukan perbedaan signifikan dalam tingkat *self-compassion* dan stres antara perempuan dan laki-laki.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar individu pada fase dewasa awal mengembangkan dan meningkatkan *self-compassion* sebagai strategi untuk mengelola stres, serta memanfaatkan teknik-teknik ini dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi tingkat stres. Selain itu, menambah pengetahuan tentang *self-compassion* dan berpartisipasi dalam program pelatihan yang fokus pada pengembangan *self-compassion* dapat meningkatkan kesejahteraan mental selama masa transisi ini. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan penelitian longitudinal yang mengukur *self-compassion* dan stres secara berkala untuk memahami hubungan perubahan keduanya dari waktu ke waktu. Penggunaan teknik pengukuran fisiologis, seperti brain imaging atau pemantauan hormon stres, dapat memberikan wawasan mendalam tentang mekanisme spesifik di balik perlindungan *self-compassion* terhadap stres. Selain itu, penerapan metode random sampling dapat meningkatkan representativitas sampel, sehingga hasil penelitian lebih dapat digeneralisasi pada populasi dewasa awal secara umum.

**DAFTAR PUSTAKA**

al'Absi, M., & Allen, A. M. (2021). Impact of Acute and Chronic Cannabis Use on Stress Response Regulation: Challenging the Belief That Cannabis Is an Effective Method for Coping. *Frontiers in psychology*, 12, 687106. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.687106

Albert, I., & Trommsdorff, G. (2014). The Role of Culture in Social Development Over the Lifespan: An Interpersonal Relations Approach. *Online Readings in Psychology and Culture, 6*(2). https://doi.org/10.9707/2307-0919.1057

Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(2), 107–118. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x

Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 5*(1), 40-47.

American Psychological Association. (October 20, 2020). *Stress in America 2020: A national mental health crisis*. Retrieved from https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x

Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa, 7*(2), 127-134.

Ayuningtyas, N, Jumhur A.A., & Fardani A.L. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan, 22*(2), 134-140. https://doi.org/10.33830/jp.v22i2.1099.2021

Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi (edisi 2)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Badan Pusat Statistik. (2020). *Proyeksi Penduduk Indonesia 2020–2050: Hasil Sensus Penduduk 2020*. Jakarta: Badan Pusat Statistik.

Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, *15*, 289–303.

Bartlett, L., Buscot, M.-J., Bindoff, A., Chambers, R., & Hassed, C. (2021). Mindfulness Is Associated With Lower Stress and Higher Work Engagement in a Large Sample of MOOC Participants. *Frontiers in Psychology, 12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.724126

Baum, A., Garofalo, J. P., & Yali, A. M. (1999). Socioeconomic status and chronic stress. Does stress account for SES effects on health?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *896*, 131–144. https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08111.x

Bell, S., & Lee, C. (2008). Transitions in emerging adulthood and stress among young Australian women. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(4), 280-288. https://doi.org/10.1080/10705500802365482

Blaxton, J. M., Nelson, N. A., & Bergeman, C. S. (2021). The positive and negative affect relation in the context of stress and age. *Emotion*, 21(8), 1712–1720. https://doi.org/10.1037/emo0000975

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of *self-compassion* on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology, 10*(3), 219-230. https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967

Bluth, K., Park, J., & Lathren, C. (2020). Is parents' education level associated with adolescent *self-compassion* ?. *Explore (New York, N.Y.)*, *16*(4), 225–230. https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.003

Bluth, K., Park, J., & Lathren, C. (2020). Is parents’ education level associated with adolescent *self-compassion* ? EXPLORE, 16(4), 225-230. https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.02.003

Boyd, D., & Bee, H. (2014). *Lifespan Development* (7th ed.). Boston: Pearson Education, Inc

Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality & Social Psychology Bulletin, 38*(9), 1133–1143. https://doi.org/10.1177/0146167212445599

Breines, J. G., Thoma, M. V., Gianferante, D., Hanlin, L., Chen, X., & Rohleder, N. (2014). Self-compassion as a predictor of interleukin-6 response to acute psychosocial stress. *Brain, behavior, and immunity*, 37, 109–114. https://doi.org/10.1016/j.bbi.2013.11.006

Calvo & Gutierrez-Garcia. (2016). Emerging Structures Op Adult Thought. In Fink, G. (Ed.), *Handbook of stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Massachusetts: Academic Press.

Chwyl, C., Chen, P., & Zaki, J. (2021). Beliefs About Self-compassion: Implications for Coping and Self-Improvement. *Personality & Social Psychology Bulletin, 47*(9), 1327–1342. https://doi.org/10.1177/0146167220965303

Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and Stress for the First Year University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 718-722. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.382

Collins, B., Breithaupt, L., McDowell, J. E., Miller, L. S., Thompson, J., & Fischer, S. (2017). The impact of acute stress on the neural processing of food cues in bulimia nervosa: Replication in two samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(5), 540–551. https://doi.org/10.1037/abn0000242

Corso, J. J. (2017). Counselling Young Adults to Become Career Adaptable and Career Resilient. Di K. Maree (Ed.), *Psychology of Career Adaptability, Employability and Resilience*. New York: Springer.

Daviu, N., Bruchas, M. R., Moghaddam, B., Sandi, C., & Beyeler, A. (2019). Neurobiological links between stress and anxiety. *Neurobiology of stress*, 11, 100191. https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191

Dev, V., Fernando, A. T., & Consedine, N. S. (2020). Self-compassion as a Stress Moderator: A Cross-sectional Study of 1700 Doctors, Nurses, and Medical Students. *Mindfulness, 11*(5), 1170–1181. https://doi.org/10.1007/s12671-020-01325-6

Dreisoerner, A., Junker, N.M. & van Dick, R. The Relationship Among the Components of Self-compassion: A Pilot Study Using a Compassionate Writing Intervention to Enhance Self-kindness, Common Humanity, and Mindfulness. *J Happiness Stud* 22, 21–47 (2021). https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4

Dupasquier, J. R., Kelly, A. C., Waring, S. V., & Moscovitch, D. A. (2020). *Self-compassion*ate college women report receiving more social support in the face of distress: Evidence from a daily diary study. *Personality and Individual Differences, 154*, 109680.<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109680>

Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177–187. https://doi.org/10.1037/cbs0000215

Ewert, C., Vater, A. & Schröder-Abé, M. *Self-compassion* and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness* 12, 1063–1077 (2021). https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8

Fink, G. (Ed.). (2016). *Handbook of stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Massachusetts: Academic Press.

Finlay-Jones, A., Bluth, K., & Neff, K. (2023). *Handbook of Self-Compassion*. In N. N. Singh (Eds.), Mindfulness in Behavioral Health. Cham: Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-031-22348-8

Folkman, S. (Ed.). (2010). *The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping*. Oxford: Oxford University Press.

Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, anger, and self-esteem in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology, 42*, 350–365. https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.350

Gallup. (January 6, 2022). *World unhappier and more stressed than ever*. Retrieved from https://news.gallup.com/poll/394025/world-unhappier-stressed-ever.aspx

Garcia, A. C. M., Ferreira, A. C. G., Silva, L. S. R., da Conceição, V. M., Nogueira, D. A., & Mills, J. (2022). Mindful Self-Care, *Self-compassion*, and Resilience Among Palliative Care Providers During the COVID-19 Pandemic. *Journal of pain and symptom management*, *64*(1), 49–57. https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2022.03.003

Garmin. (December 02, 2021). *Asian User Health Data Report*. Retrieved from https://www.garmin.co.in/news/pressroom/news-2021-dec-health-campaign/

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion : Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-Criticism: Overview and Pilot Study of a Group Therapy Approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*(6), 353–379. [https://doi.org/10.1002/cpp.507](https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/cpp.507)

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 13*, 353-379.<https://doi.org/10.1002/cpp.507>

Gilbert, P., Catarino, F., Duarte, C., Matos, M., Kolts, R., Stubbs, J., Ceresatto, L., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., & Basran, J. (2017). The development of compassionate engagement and action scales for self and others. *Journal of Compassionate Health Care*, 4(1), 4. https://doi.org/10.1186/s40639-017-0033-3

Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan Antara Self-compassion dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi, 22*(1), 83-95. https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018

Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PloS one*, *16*(8), e0255634. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634

Hamilton, F. S. & Hamilton, M. A (2006). Recentering During Emerging Adulthood. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11381-011

Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C., & Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological psychiatry*, *54*(12), 1389–1398. https://doi.org/10.1016/s0006-3223(03)00465-7

Heinrichs, M., Baumgartner, T., Kirschbaum, C., & Ehlert, U. (2003). Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological Psychiatry, 54*(12), 1389-1398. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223(03)00465-7](https://doi.org/10.1016/S0006-3223%2803%2900465-7)

Hoffnung, M., Hoffnung, R. J., Seifert, K. L., Hine, A., Pausé, C., Ward, L., Signal, T., Swabey, K., Yates, K., & Smith, R. B. (2019). *Lifespan development* (4th Australasian ed.). Queensland: John Wiley and Sons Australia, Ltd.

Hofmann, S. G., Curtiss, J., Carpenter, J. K., & Kind, S. (2017). Effect of treatments for depression on quality of life: a meta-analysis. *Cognitive behaviour therapy*, *46*(4), 265–286. https://doi.org/10.1080/16506073.2017.1304445

Homan, K. J., & Sirois, F. M. (2017). Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors. *Health Psychology Open*, 4(2), Article 2055102917729542. https://doi.org/10.1177/2055102917729542

Huriyah, F. S., Prathama, A. G., & Wardhani, N. (2022). *Self-compassion* dan stres pada mahasiswa magister psikologi profesi klinis. *Intuisi, 14*(1). https://doi.org/10.15294/intuisi.v14i1.28848

Johansen, R., Espetvedt, M. N., Lyshol, H., Clench-Aas, J., & Myklestad, I. (2021). Mental distress among young adults - gender differences in the role of social support. *BMC public health*, *21*(1), 2152. https://doi.org/10.1186/s12889-021-12109-5

Kang, J. E., Graham-Engeland, J. E., Scott, S., Smyth, J. M., & Sliwinski, M. J. (2024). The relationship between loneliness and the experiences of everyday stress and stressor-related emotion. *Stress and Health : Journal of The International Society for The Investigation of Stress*, 40(2), e3294. https://doi.org/10.1002/smi.3294

Kim, J. J., Parker, S. L., Doty, J. R., Cunnington, R., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2020). Neurophysiological and behavioural markers of compassion. *Scientific Reports*, 10(1), 6789. https://doi.org/10.1038/s41598-020-63846-3

Konaszewski, K., Niesiobędzka, M., & Kolemba, M. (2022). Coping and mental health during emerging adulthood: The relationships between coping strategies and risk of depression and life satisfaction among students in higher education. *Polish Psychological Bulletin*, 53(2), 112-121. https://doi.org/10.24425/ppb.2022.141139

Kraft, P., & Kraft, B. (2021). Explaining socioeconomic disparities in health behaviours: A review of biopsychological pathways involving stress and inflammation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 127, 689-708. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.05.01

Krejčová K., Rymešová P., Chýlová H. (2023) ‘Self-compassion as a Newly Observed Dimension of the Student’s Personality’, Journal on Efficiency and Responsibility in Education and Science, vol. 16, no. 2, pp. 140-148. http://dx.doi.org/10.7160/eriesj.2023.160205

Kroshus, E., Hawrilenko, M., Tandon, P. S., Browning, A., Steiner, M. K., & Christakis, D. A. (2023). Structural Inequities in Self-compassion and Parental Burnout. *Mindfulness*, *14*(5), 1192–1203. https://doi.org/10.1007/s12671-023-02104-9

Kudielka, B. M., Hellhammer, D. H., & Wüst, S. (2009). Why do we respond so differently? Reviewing determinants of human salivary cortisol responses to challenge. *Psychoneuroendocrinology, 34*(1), 2-18. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.10.004

Kuther, R. L. (2016). *Lifespan development : lives in context*. Los Angeles: SAGE

Labouvie-Vief G. (2006). *Emerging Structures Op Adult Thought*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11381-011

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology, 92*(5), 887–904. https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887

Leha, W., Razak, A., & Ridfah, A. (2022). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *JIVA: Journal of Behavior and Mental Health, 3*(2), 96-109. http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i2.2213

Lestari, P. D. A., & Ediati, A. (2021). Self compassion dan stres pengasuhan orang tua di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Empati, 10*(4), 270-276.<https://doi.org/10.14710/empati.2021.32603>

Lester D. & Gunn J.F. (2016). Stress, Memory, and Memory Impairment. In Fink, G. (Ed.), *Handbook of stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Massachusetts: Academic Press.

Levinson, D. J. (1978). *Seasons of a Man's Life*. New York: Random House

Lim, M. C., Parsons, S., Goglio, A., & Fox, E. (2021). Anxiety, stress, and binge eating tendencies in adolescence: a prospective approach. *Journal of Eating Disorders*, 9, 94. https://doi.org/10.1186/s40337-021-00444-2

López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being. *Mindfulness*, *9*(1), 325–331. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0777-z

Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. *Behavior Research and Therapy, 33*(3), 335–343.

Martínez-Monteagudo, M.C., Delgado, B., Díaz-Herrero, Á., García-Fernández, J.M. (2020). Relationship between suicidal thinking, anxiety, depression and stress in university students who are victims of cyberbullying. *Psychiatry Research*, 286, 112856. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112856

Matthews G. (2016). *Distress*. In Fink, G. (Ed.), *Handbook of stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Massachusetts: Academic Press.

Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal of clinical medicine*, *9*(9), 2859. https://doi.org/10.3390/jcm9092859

Media Asuransi. (2018, July 11). *Survei Cigna: Tingkat Stres Orang Indonesia, yang Terendah*. Media Asuransi. Retrieved from https://mediaasuransinews.co.id/news-in-brief/survei-cigna-tingkat-stres-orang-indonesia-yang-terendah

Mental Health Foundation. (2018). *Stress statistics*. Retrieved from https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/mental-health-statistics/stress-statistics

Michie, S. (2002). Causes and Management of Stress at Work. *Occupational and Environmental Medicine, 59*(1), 67-72. https://doi.org/10.1136/oem.59.1.67

Music S. & Rossel S.L. (2016). Stress, Memory, and Memory Impairment. In Fink, G. (Ed.), *Handbook of stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Massachusetts: Academic Press.

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity, 2*(2), 85–101. https://doi.org/10.1080/15298860309032

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity, 9*, 225-240. https://doi.org/10.1080/15298860902979307

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., & Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: An adaptation of the mindful *self-compassion* program for healthcare communities. *Journal of Clinical Psychology, 76*(9), 1543–1562. https://doi.org/10.1002/jclp.23007

Neff, K., & Germer, C. K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. Guilford Press.

Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual: A Step by Step Guide to Data Analysis Using IBM SPSS*. London: McGraw-Hill, Open University Press.

Rahal, D., Shaw, S. T., & Stigler, J. W. (2023). Lower socioeconomic status is related to poorer emotional well-being prior to academic exams. *Anxiety, stress, and coping*, *36*(4), 502–518. https://doi.org/10.1080/10615806.2022.2110588

Ramdhani, R. N., Budiamin, A., & Budiman, N. (2019). Adaptabilitas karir dewasa awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan, 18*(3), 361-368. https://doi.org/10.17509/jpp.v18i3.15008

Reiss, F., Meyrose, A. K., Otto, C., Lampert, T., Klasen, F., & Ravens-Sieberer, U. (2019). Socioeconomic status, stressful life situations and mental health problems in children and adolescents: Results of the German BELLA cohort-study. *PloS one*, *14*(3), e0213700. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213700

Römer, M. (2020). *How State and Trait Self-Kindness and Stress Are Associated: An Experience Sampling Study Among University Students* [Master's thesis, University of Twente]. Retrieved from https://purl.utwente.nl/essays/82895

Saipanish R. (2009). Stress among medical students in a Thai medical school. *Medical teacher, 25*(5), 502–506. https://doi.org/10.1080/0142159031000136716

Santrock, John W. (2018). *Educational Psychology* (Edisi ke-6). New York: McGraw-Hill Education.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (9th ed.)*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Schneiderman, N., Ironson, G., & Siegel, S. D. (2005). Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. *Annual review of clinical psychology*, 1, 607–628. https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144141

Schoger, L.I. Coping with work-related stressors: does education reduce work-related stress?. *J Public Health (Berl.)* (2023). https://doi.org/10.1007/s10389-023-02070-5

Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworths.

Setyawarno, D. (2016). Panduan statistik terapan untuk penelitian pendidikan. Yogyakarta: FMIPA UNY.

Smeets, E., Neff, K., Alberts, H., & Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief *self-compassion* intervention for female college students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 794–807. https://doi.org/10.1002/jclp.22076

Snow, A. (2020). *Mindfulness Workbook for Stress Relief: Ease stress and achieve balance through the healing power of mindfulness*. California: Rockridge Press.

Solmi, M., Radua, J., Olivola, M., Croce, E., Soardo, L., Salazar de Pablo, G., Il Shin, J., Kirkbride, J. B., Jones, P., Kim, J. H., Kim, J. Y., Carvalho, A. F., Seeman, M. V., Correll, C. U., & Fusar-Poli, P. (2022). Age at onset of mental disorders worldwide: Large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. *Molecular Psychiatry, 27*(1), 281-295. https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7

Stith, B. R., & Jiang, X. (2023). Personal growth initiative as a protective factor between the relation of practical stress and life satisfaction. *Journal of American College Health*, 1–9. https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2277196

Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. (2020). Reliabilitas dan validitas *self-compassion* scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 337-352. https://doi.org/10.24854/jpu02020-337

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Tanner, J. L. (2006). *Recentering During Emerging Adulthood*. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Eds.), Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century. American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/11381-011

Taylor, S. E. (2015). *Health psychology (9th ed.)*. New York: McGraw-Hill Education.

Tillman, K. H., Brewster, K. L., & Holway, G. V. (2019). Sexual and romantic relationships in young adulthood. *Annual Review of Sociology, 45*(1), 453-472. https://doi.org/10.1146/annurev-soc-073018-022625

Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185-199. https://doi.org/10.1037/abn0000410

Uvnäs-Moberg, K., Handlin, L., & Petersson, M. (2015). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in psychology*, *5*, 1529. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529

Vargas, T., Conley, R. E., & Mittal, V. A. (2020). Chronic stress, structural exposures and neurobiological mechanisms: A stimulation, discrepancy and deprivation model of psychosis*. International review of neurobiology*, 152, 41–69. https://doi.org/10.1016/bs.irn.2019.11.004

Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of *self-compassion* -related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1–25. https://doi.org/10.1002/cpp.2586

Wang, Y., Fan, L., Zhu, Y., Yang, J., Wang, C., Gu, L., Zhong, S., Huang, Y., Xie, X., Zhou, H., Luo, S., & Wu, X. (2019). Neurogenetic Mechanisms of Self-Compassionate Mindfulness: the Role of Oxytocin-Receptor Genes. *Mindfulness*, 10(9), 1792–1802. https://doi.org/10.1007/s12671-019-01141-7

Weissman, D. G., & Mendes, W. B. (2021). Correlation of sympathetic and parasympathetic nervous system activity during rest and acute stress tasks. *International Journal of Psychophysiology*, 162, 60–68. https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2021.01.015

White, C. N., Conway, C. C., & Oltmanns, T. F. (2020). *Stress and personality disorders*. In K. L. Harkness & E. P. Hayden (Eds.), The Oxford Handbook of Stress and Mental Health (Oxford Library of Psychology; online ed.). Oxford: Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190681777.013.8

Widyana, R., Safitri, R., & Sumiharso. (2020). *Psychometric properties of internet-administered version of depression, anxiety and stress scales (DASS-42) in sample Indonesian adult*. Talent Development and Excellence, 12(2), 1422-1434.

Winding, T. N., Nielsen, M. L., & Grytnes, R. (2023). Perceived stress in adolescence and labour market participation in young adulthood - a prospective cohort study. *BMC Public Health, 23*(1), 186. https://doi.org/10.1186/s12889-023-15120-0

Wittgens, C., Muehlhan, M., Kräplin, A., Wolff, M., & Trautmann, S. (2022). Underlying mechanisms in the relationship between stress and alcohol consumption in regular and risky drinkers (MESA): Methods and design of a randomized laboratory study. *BMC Psychology*, 10(1), 233. https://doi.org/10.1186/s40359-022-00942-1

World Health Organization. (December 1, 2011). *Global burden of mental disorders and the need for a comprehensive, coordinated response from health and social sectors at the country level: Report by the Secretariat (B130/9).* Retrieved from https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\_files/EB130/B130\_9-en.pdf

Xiao, Y., Liu, D., Cline, M. A., & Gilbert, E. R. (2020). *Chronic stress and adipose tissue in the anorexic state: endocrine and epigenetic mechanisms*. Adipocyte, 9(1), 472-483. https://doi.org/10.1080/21623945.2020.1803643

Yamasaki K, Sampei A, Miyata H (2024) Relationship between rumination, *self-compassion* , and psychological health among Japanese university students: A cross-sectional study. *PLoS ONE*. 19(1): e0297691. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297691

Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, C. M. and Mullarkey, M. (2015) ‘Meta-Analysis of Gender Differences in Self-Compassion’, Self and Identity, Vol. 14, No. 5, pp. 499–520. https://doi.org/10.1080/15298868.2015. 1029966

Zarbova, B., & Karabeliova, S. (2018). Stress and well-being. *Paper Conference*, (January).