

ABSTRAK

Masa dewasa awal merupakan tahap penting dalam masa perkembangan manusia yang ditandai dengan pencapaian tujuan pribadi dan sosial, serta berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, dan emosional. Individu mengalami berbagai perubahan selama masa perkembangan, termasuk dalam hal biologi dan keterampilan fisik, kapasitas pengamatan dan pemikiran, motivasi dan kehidupan emosional, hubungan sosial, dan tingkat integrasi sosial. Dari banyaknya kondisi mental yang terjadi pada dewasa awal menjadi tantangan utama bagi individu dewasa awal untuk bisa bertahan dengan rintangan yang ada pada masa ini untuk menjaga kesehatan mental. Rendahnya resiliensi individu dapat memperburuk kondisi gangguan mental, seperti meningkatkan kecemasan yang tinggi, kesulitan dalam menghadapi masalah, hingga ke pengaruh sosial yang penuh dengan tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada individu dewasa awal. Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi dan bangkit dari tantangan atau kesulitan, sedangkan *self-compassion* mencakup kasih sayang terhadap diri sendiri, kesadaran akan kemanusiaan bersama, dan mindfulness. Penelitian ini melibatkan 229 responden dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun, menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi Pearson. Instrumen yang digunakan meliputi Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) dan Skala Welas Diri. Hasil uji korelasi menunjukkan $n = 192$ dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,763 dan nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat *self-compassion* dan resiliensi dalam kategori sedang, masing-masing sebesar 93% dan 96%. Penelitian ini memberikan kontribusi teoritis terhadap psikologi klinis dan dapat menjadi dasar intervensi untuk meningkatkan resiliensi melalui pengembangan *self-compassion*.

Kata Kunci : resiliensi, *self-compassion*, dewasa awal

ABSTRACT

Early adulthood is a crucial stage in human development marked by the achievement of personal and social goals, as well as significant changes in physical, cognitive, and emotional aspects. Individuals experience various developmental changes, including biological and physical skills, observational and cognitive capacity, motivation and emotional life, social relationships, and levels of social integration. The mental health challenges in early adulthood pose significant obstacles, requiring individuals to build resilience to navigate these difficulties. Low resilience can exacerbate mental health disorders, leading to heightened anxiety, difficulty in problem-solving, and increased social pressure. This study aims to analyze the relationship between self-compassion and resilience in early adults. Resilience is defined as the ability to adapt and recover from challenges or difficulties, while self-compassion encompasses self-kindness, common humanity, and mindfulness. The study involved 229 early adults aged 20-40 years, utilizing a quantitative method with a Pearson correlation approach. The instruments used were the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Self-Compassion Scale. The correlation test results showed $n = 192$, with a correlation coefficient (r_{xy}) = 0.763 and a p -value < 0.001 , indicating a highly significant positive relationship between self-compassion and resilience. The data revealed that the majority of respondents had moderate levels of self-compassion (93%) and resilience (96%). This study contributes theoretically to clinical psychology and can serve as a foundation for interventions aimed at enhancing resilience through self-compassion development.

Keywords : *self-compassion, resilience, adulthood*