

HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN RESILIENSI PADA DEWASA AWAL

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND RESILIENCE IN EARLY ADULTHOOD

Elina Alifiana

Universitas Mercubuana Yogyakarta

lifianaelina@gmail.com

081227253811

Abstrak

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

This study aims to analyze the relationship between self-compassion and resilience in emerging adults. Resilience is defined as the individual's ability to adapt and recover from challenges or adversities, while self-compassion encompasses self-kindness, common humanity, and mindfulness. This study involved 229 emerging adult respondents aged 20-40 years, employing a quantitative method with Pearson correlation analysis. Instruments used included the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) and the Self-Compassion Scale. The correlation test results showed $n = 192$, a correlation coefficient (r_{xy}) = 0.763, and $p < 0.001$, 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 and resilience, at 93% and 96%, respectively. This research contributes theoretically to clinical psychology and can serve as a basis for interventions aimed at enhancing resilience through self-compassion development.

Keywords : *self-compassion, resilience, adulthood*

PENDAHULUAN

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. Masa ini ditandai dengan semangat untuk meraih tujuan-tujuan pribadi, seperti karier, pendidikan, dan hubungan sosial. Meskipun pertumbuhan seseorang tidak selesai ketika mereka mencapai kematangan fisik pada masa remaja atau kematangan sosial pada masa dewasa awal, tahap-tahap ini menandai awal masa dewasa awal. 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 (Ajhuri, 2019).

Biasanya, orang akan merasa cemas, tidak yakin, dan bingung tentang ke mana arah hidup mereka. Bagaimana anak-anak bereaksi dan menangani berbagai tekanan, baik internal maupun eksternal, serta tugas-tugas perkembangan mereka, dapat dipengaruhi oleh sentimen-sentimen ini. Hurlock (2003) membuat daftar sejumlah aktivitas yang terjadi selama tahap awal masa dewasa, termasuk menemukan pasangan hidup, membangun posisi sosial seseorang, menjadi mandiri secara emosional, mengambil tanggung jawab, dan menciptakan kehidupan rumah tangga. Khususnya bagi orang dewasa awal, melakukan aktivitas-aktivitas ini sangat penting untuk kehidupan yang bahagia dan bebas dari kesulitan-kesulitan yang kritis. Pada masa ini, pertumbuhan setiap orang berada pada titik tertinggi. (Putri, 2019). Selain itu, dewasa awal juga akan dihadapkan dengan perubahan serta tantangan yang nantinya akan membentuk pandangan hidup mereka seperti pemilihan karir, membangun hubungan asmara, hingga kehidupan sosialnya (Arnett, 2000).

Dewasa awal merupakan proses transisi yang kompleks dan dinamis, dimana individu akan mengalami perubahan di berbagai aspek kehidupan yang dijalaninya. Menurut Hoffnung dkk (2019) masa dewasa awal berada pada usia antara 20 hingga 40 tahun dengan faktor sosiokultural yang memiliki peran dalam pertumbuhan dan perubahan individu. Sedangkan Boyd dan Bee (2014) juga menyatakan dewasa awal berlangsung pada umur 20 hingga 40 tahun yang didasarkan pada fungsi fisik. Transisi secara fisik dewasa awal seperti peran sosial, penyelesaian tugas perkembangan seperti menikah, membangun keluarga, serta memikul tanggung jawab sebagai warga negara. Sementara itu Kutcher (2016) menyatakan bahwa dewasa awal terjadi pada umur 18 hingga 40 tahun dimana semua fungsi organ berada pada puncak dari kinerja fungsional. Individu di masa ini akan mengalami perubahan-perubahan fisik serta psikologisnya yang juga mempengaruhi fungsi reproduktifnya.

Masa yang penuh dengan ketegangan, emosional, kebingungan, dan dihadapkan di berbagai masalah membuat beberapa individu mengalami keterbatasan imajinasi yang juga berpengaruh pada kemampuan menghadapi tantangan secara baik serta membuat keputusan bagi kehidupan individu dewasa awal. Tidak hanya itu, penelitian telah mengungkapkan adanya kekhawatiran yang dialami dewasa awal terkait karir (Ramdhani, Budiamin & Budiman, 2019). Selain itu, masalah yang dihadapi individu pada masa dewasa awal berada pada hubungan asmara hal itu seringkali akan menimbulkan ketakutan serta kehilangan identitas dalam diri (Hoffnung dkk, 2019).

Pada kehidupan saat ini yang juga disebut sebagai kehidupan modern yang membuat individu dewasa awal mencapai tujuannya dengan waktu yang singkat, membawa tekanan signifikan pada individu dewasa awal. Hal ini tentunya juga dapat memicu stres bagi individu. Hal ini dipengaruhi oleh harapan sosial, ekonomi, dan budaya. Banyak juga individu dewasa awal yang mengalami krisis kehidupan yang ditandai dengan kekhawatiran, keraguan, kebingungan atas arah hidup mereka. Masa transisi yang dilalui individu dewasa awal dalam hubungan dengan keluarga juga dapat memicu stress dengan adaptasi dan adanya batasan serta peran baru yang lebih mandiri (Potter & Perry, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Solmi dkk. (2022) menunjukkan bahwa berbagai masalah kesehatan mental sering muncul pada fase dewasa awal. Stres juga memiliki peran penting dalam perkembangan dan pemeliharaan berbagai gangguan kesehatan mental yang umum pada tahap ini, 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), serta gangguan penggunaan alkohol (Wittgens, Muehlhan, Kräplin, Wolff, & Trautmann, 2022). Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) *Bordeline Personality Disorder (BPD)* merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh dewasa awal. 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 melalui berbagai cara, seperti dapat meningkatkan kecemasan yang tinggi, kesulitan dalam menghadapi masalah, hingga ke pengaruh sosial yang penuh dengan tekanan. Jadi, sangat penting bagi orang-orang untuk menjadi tangguh dan mampu mengatasi rintangan. Salah satu definisi ketahanan adalah “kemampuan untuk tetap kuat dalam menghadapi kesulitan” (Connor dan Davidson, 2003).

Salah satu cara untuk melihat resiliensi adalah sebagai ukuran seberapa baik seseorang menghadapi situasi yang penuh tekanan (Connor dan Davidson, 2003). Karakteristik orang yang resilien meliputi kemampuan untuk mengatur emosi mereka, mengatasi situasi sulit, tetap tenang di bawah tekanan, dan sebagainya. Dalam fase dewasa awal dibutuhkan resiliensi yang tinggi untuk dapat mengatasi atau akan lebih mampu mengatasi berbagai stress yang diakibatkan adanya tekanan signifikan, tanggung jawab dan tuntutan tersendiri yang pada akhirnya dapat terhindar dari stress serta mencegah gangguan kesehatan mental.

Menurut Connor dan Davidson (2003) terdapat lima aspek yang berkaitan dengan resiliensi yaitu, (1) Kompetensi Personal; (2) Kepercayaan pada diri sendiri, toleransi terhadap efek negatif, dan kuat dalam kondisi yang membuat individu stres; (3) Menerima perubahan secara positif; (4) Kontrol Diri; (5) Spiritualitas.

Kompetensi personal diartikan sebagai kompetensi pribadi, standar tinggi, dan ketekunan yang membentuk kerangka kerja yang kokoh untuk mencapai kesuksesan pribadi dan profesional, memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan efektif sambil berusaha meraih keunggulan. Kepercayaan pada naluri sendiri yang merujuk pada kemampuan individu untuk mempercayai dan mengikuti insting atau perasaan batin mereka dalam mengambil keputusan. Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang

aman, individu dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Sedangkan kontrol diri dan spiritualitas merupakan pengendalian diri dan keyakinan spiritual.

Orang yang resilien sering kali beradaptasi dengan situasi baru dengan belajar dari kesalahan mereka, dan mereka menemukan cara-cara positif untuk melihat tantangan yang mereka alami di masa lalu, yang membantu mereka menghadapi stres dan tantangan lain di masa depan (Barakin & Khanlou, 2007). Kemampuan untuk beradaptasi dengan cepat terhadap situasi baru dan melihat sisi positifnya merupakan ciri khas individu yang tangguh, mampu menganalisis masalah dengan baik dan bisa menemukan solusi yang efektif, serta memiliki jaringan sosial yang kuat serta dapat memberikan dukungan emosional dan praktis. Hal ini berkaitan dengan adanya *self-compassion* yang berkontribusi dalam menghilangkan emosi negatif, dan lebih memandang baik terhadap diri sendiri. *Self-compassion* yang rendah juga dapat berdampak pada kemampuan individu menghadapi stress (Neff, 2003).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Ediati (2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi. Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam meningkatkan resiliensi adalah dengan meningkatkan *self-compassion*. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Febrinabilah dan Listiyandini (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bernilai positif antara *self-compassion* dengan resiliensi. Hubungan ini bersifat positif, dengan kata lain, *self-compassion* yang lebih tinggi berhubungan dengan peningkatan resiliensi, memberikan indikasi bahwa meningkatkan *self-compassion* dapat membantu individu untuk lebih resilien.

Menurut Neff (2003), *self-compassion* adalah sikap belas kasih dan keterbukaan terhadap penderitaan diri sendiri, tanpa menghindari atau memisahkan diri dari dirinya, keinginan untuk mengurangi penderitaan pribadi dan memperlakukan diri dengan kebaikan. *Self-compassion* juga melibatkan sikap memahami tanpa menghakimi terhadap penderitaan, kekurangan, dan kegagalan diri sendiri, serta melihat pengalaman pribadi sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum.

Aspek-aspek dari *self-compassion* meliputi Kasih sayang terhadap diri sendiri vs Penghakiman terhadap diri sendiri (*Self-Kindness vs. Self-Judgment*), Kesadaran akan rasa kemanusiaan yang sama vs Perasaan Terasing (*Common Humanity vs. Isolation*), Kesadaran diri vs Keterlibatan emosional yang berlebihan (*Mindfulness vs. Over-Identification*).

Rendahnya *self-compassion* dapat membuat individu akan lebih sulit dalam menghadapi tantangan hidup yang ada. Individu dengan *self-compassion* yang rendah cenderung tidak dapat menahan rasa sakit dan berperilaku baik pada situasi keterpurukan yang dialaminya. Sehingga individu akan mudah terkena gangguan mental dan kurangnya kemampuan untuk bertahan dalam situasi sulit (Neff, 2011; Gilbert, 2009). Penelitian lain mengenai *self-compassion* dengan resiliensi telah menunjukkan hubungan positif terhadap resiliensi. *Self-compassion* membantu mengurangi rasa malu dan tingkat kesedihan ketika menghadapi tantangan (Gilbert, 2009), meningkatkan resiliensi melalui kemampuan individu dalam menjalani tantangan, tekanan, serta mengurangi gejala-gejala gangguan kesehatan mental (Neff, 2011). Selain itu *self-compassion* juga membantu individu dalam mengatasi emosi negatif, mengurangi kritik terhadap diri sendiri, dan dapat meningkatkan motivasi terhadap pengembangan diri (Breines & Chen, 2012). Dimana hal itu dapat meningkatkan resiliensi individu dapat menghadapi situasi sulit apabila memiliki kontrol diri yang baik.

Individu yang memiliki *self compassion* akan lebih baik dalam menghadapi kegagalan, individu tidak menyalahkan diri sendiri atas kesalahan yang dilakukan, melainkan melihatnya sebagai peluang untuk belajar dan tumbuh, dapat mengenali dan mengelola emosi negatif dengan lebih baik, serta lebih terbuka dan jujur dalam menjalin hubungan dengan orang lain.

Resiliensi dan *self compassion* berkaitan erat. Individu yang memiliki *self compassion* yang rendah akan cenderung sulit dalam menghadapi keterpurukan atau situasi sulit. Seperti merasa tidak layak mendapatkan hal hal baik dan cenderung menyalahkan diri sendiri atas kegagalan, kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain karena merasa takut dihakimi, dan mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi negatif seperti marah, sedih, atau cemas (Nabila, 2020).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada dewasa awal. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman lebih dalam mengenai konsep *self-compassion* dan resiliensi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dalam mengumpulkan data psikologis, dengan memanfaatkan skala Likert sebagai alat ukur. Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah individu dewasa awal yang berumur 20-40 tahun. Sampel adalah sebagian dari populasi yang akan diteliti, sampel dapat mewakili karakteristik dari populasi untuk diambil kesimpulannya Arikunto (2010). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 orang yaitu mahasiswa yang berumur 20-40 tahun. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah purposive sampling. Menurut Sugiyono (2015), purposive sampling adalah metode pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria atau pertimbangan tertentu. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode **nonprobability sampling** menggunakan teknik **incidental sampling**. Teknik ini memungkinkan pemilihan peserta secara kebetulan, di mana siapa saja yang secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti dan memenuhi kriteria yang sudah ditentukan dapat menjadi subjek penelitian (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel resiliensi dikembangkan oleh Connor dan Davidson (2003) *Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Alat ukur tersebut terdiri dari 25 item yang terbagi ke dalam aspek resiliensi yaitu kompetensi personal, kepercayaan diri, penerimaan secara positif dan hubungan baik dengan orang lain, kontrol diri, dan pengaruh spiritual. Peneliti menggunakan skala likert yang memiliki 4 pilihan jawaban mulai dari skala (1) Tidak Pernah, (2) Kadang-kadang, (3) Sering dan (4) Sangat Sering dan diukur menggunakan Skala Welas Diri yang dikembangkan oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020). Skala ini menggunakan 4 pilihan jawaban mulai dari skala (1) Tidak Pernah, (2) Kadang-kadang, (3) Sering dan (4) Sangat Sering. Untuk pernyataan yang mengukur aspek self-kindness, common humanity, dan mindfulness, skor diberikan dalam rentang 4 hingga 1, sementara untuk pernyataan yang berhubungan dengan aspek self-judgment, isolation, dan over-identification, skor diberikan dalam rentang 1 hingga 4. Skala Welas Diri ini didasarkan pada dimensi self-compassion menurut Neff (2003), yang terdiri dari:

a. Kasih sayang terhadap diri sendiri vs Penghakiman terhadap diri sendiri (*Self-Kindness vs. Self-Judgment*)

b. Kesadaran akan kemanusiaan bersama vs Perasaan Terasing (*Common Humanity vs. Isolation*)

c. Kesadaran diri vs Keterlibatan emosional yang berlebihan (*Mindfulness vs. Over-Identification*)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis korelasi Pearson dilakukan setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi untuk menguji hipotesis dan melihat hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi. Berdasarkan pedoman korelasi, apabila nilai signifikansi (p) lebih dari 0,050, maka tidak ada hubungan antara kedua variabel. Sebaliknya, jika nilai $p < 0,050$, maka kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan (Setyawarno, 2016).

Tabel 1. Uji Korelasi *Self-Compassion* dengan Resiliensi

		<i>resiliensi</i>
<i>Self-compassion</i>	<i>pearson correlation</i>	0,763
	<i>Sig.</i>	<,001
	<i>n</i>	192

Dalam penelitian ini, hasil uji korelasi menunjukkan $n = 192$ dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,763 dengan nilai $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya korelasi positif antara resiliensi dan *self-compassion*. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Uji *independent sample t-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat *self-compassion* dan resiliensi berdasarkan kelompok jenis kelamin. Hasil uji perbedaan untuk kelompok jenis kelamin ditampilkan

Tabel 2. Hasil Uji Beda Kelompok Jenis Kelamin

<i>Variabel</i>	Homogenitas		<i>Independent t-test</i>	
	F	<i>Sig.</i>	<i>t</i>	<i>Sig.</i>
Resiliensi	0,117	0,733	0,857	0,197
<i>Self-compassion</i>	0,003	0,955	0,659	0,256

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa untuk variabel resiliensi, diperoleh nilai $F = 0,117$ dengan $p = 0,733$ ($p > 0,05$). Sementara itu, untuk variabel *self-compassion*, diperoleh nilai $F = 0,003$ dengan $p = 0,955$ ($p > 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa kedua variabel memenuhi asumsi homogenitas, yang berarti keduanya berasal dari populasi yang sama. Selanjutnya, hasil uji beda independent sample t-test menunjukkan bahwa untuk variabel resiliensi, nilai $t = 0,857$ dengan $p = 0,197$ ($p > 0,05$). Sedangkan untuk variabel *self-compassion*, nilai $t = 0,659$ dengan $p = 0,256$ ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara tingkat *self-compassion* dan resiliensi pada perempuan dan laki-laki.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara resiliensi dengan *self-compassion* pada dewasa awal. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi pada dewasa awal. Banyaknya subjek dalam penelitian ini berjumlah 192 individu dewasa awal yang terdiri dari 115 perempuan dan 77 laki-laki. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala CD-RISK dengan 24 item dan Skala *Self-Compassion* 26 item. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi antara kedua variabel. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara tingkat resiliensi dan *self-compassion* ($r_{xy} = 0,763$, $p < 0,001$). Artinya semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin tinggi juga tingkat resiliensi yang dimiliki dewasa awal. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-compassion*, semakin rendah juga tingkat resiliensi yang dimiliki. 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 positif dengan resiliensi (Rahayu dan Ediati, 2022; Shapira & Bar-Tal, 2022; Febrinabilah & Listiyandini, 2016; Yoshida dan Hasegawa, 2021). Sehingga penelitian ini mengkonfirmasi pentingnya mempertimbangkan faktor *self-compassion* untuk bisa memiliki resiliensi yang baik, sejalan dengan konsistensi hasil penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan korelasi yang positif antara *self-compassion* dan tingkat resiliensi pada dewasa awal.

Penelitian ini juga mengeksplorasi perbedaan tingkat *self-compassion* dan resiliensi berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat *self-compassion* dan resiliensi berdasarkan jenis kelamin. Artinya, baik laki-laki maupun perempuan memiliki tingkat *self-compassion* dan resiliensi yang relatif serupa, tanpa adanya pengaruh besar dari faktor jenis kelamin. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Neff dan Germer (2013), yang menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak secara signifikan berbeda antara laki-laki dan perempuan dalam berbagai populasi. Selain itu, penelitian oleh Yu & colleagues (2021) juga menemukan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi tingkat resiliensi secara signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, selain jenis kelamin, mungkin lebih berperan dalam mempengaruhi tingkat *self-compassion* dan resiliensi seseorang.

Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya untuk memperhatikan dan mengembangkan *self-compassion* serta resiliensi pada masa dewasa awal. Kedua faktor ini berperan penting dalam membantu individu menghadapi tantangan hidup dan mengelola stres dengan cara yang sehat. *Self-compassion*, yang melibatkan penerimaan diri dan pengurangan kritik diri, dapat membantu individu untuk lebih mudah bangkit kembali setelah mengalami kesulitan (Neff, 2003). Sementara itu, resiliensi yang kuat memungkinkan individu untuk tetap optimis dan bertahan meskipun dalam kondisi yang penuh tekanan. Oleh karena itu, penting bagi individu dan pihak terkait, seperti pendidik atau tenaga kesehatan mental, untuk memfasilitasi pengembangan *self-compassion* dan resiliensi melalui intervensi yang mendukung, seperti pelatihan mindfulness dan teknik coping adaptif.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi saling terkait dan keduanya memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan emosional individu.

Penting untuk memahami bahwa pengembangan *self-compassion* tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kesejahteraan individu, tetapi juga memperkuat kapasitas resiliensi mereka dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan demikian, meningkatkan *self-compassion* melalui dukungan sosial dan strategi pengelolaan stres dapat berkontribusi pada pembentukan fondasi yang lebih kuat untuk kehidupan yang lebih sehat dan bermakna.

Penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan, diantaranya sifatnya yang korelasional, yang hanya dapat menunjukkan hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi tanpa dapat mengungkapkan hubungan sebab-akibat antara keduanya. Selain itu, penelitian ini tidak mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi *self-compassion* dan resiliensi, seperti faktor budaya, lingkungan sosial, atau kondisi kesehatan fisik. Meskipun demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan positif yang dapat meningkatkan kesejahteraan hidup (MacBeth & Gumley, 2012). Dengan demikian, memahami hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi dapat memberikan wawasan yang lebih baik mengenai cara-cara untuk meningkatkan kesejahteraan individu, khususnya pada masa dewasa awal.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, ditemukan adanya korelasi positif yang signifikan antara *self-compassion* dan resiliensi pada dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin tinggi juga resiliensi yang dimiliki. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil yang didapat berdasarkan pada perhitungan statistik yang telah dilakukan dan dapat dilihat nilai taraf signifikansi *pearson correlation* sebesar 0,763 dengan positif, dan nilai signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil uji hipotesis pada penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada dewasa awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). *Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120–1144.
- Aggarwal, A., Sadhna, P., Gupta, S., Mittal, A., & Rastogi, S. (2020). *Gen Z entering the workforce: Restructuring HR policies and practices for fostering the task performance and organizational commitment*. *Journal of Public Affairs*, e2535. <https://doi.org/10.1002/PA.2535>.
- Albert. E. Robert & Gilbert J. Greene. (2009). *Buku Pintar Pekerja Sosial*. 2nd ed. . Jakarta: Gunung Mulia.
- 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>.
- Ajhuri, M.A, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Bar-Tal, D. (1978). *Prosocial Behaviour: Theory and Research*. New York: John Wiley and Sons
- Barankin, T & Khanlou, N. (2007). *Growing Up Resilience*. Camh Publication.
- Badan Pusat Statistik (2020). *Laju Pertumbuhan Penduduk Jawa Barat Tahun 2020*. Bandung.
- Bee, & Boyd. (2014). *Lifespan Development*. New York: Pearson.
- Bluth, K., & Eisenlohr-Moul, T. A. (2020). *Responseto a Mindful Self-Compassion Intervention in Teens: A Within-person Association of Mindfulness, Self-Compassion, and Emotional Well-Being Outcomes*. *Journal of Adolescence*, 57, 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.04.001.Response>.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). *Self-compassion increases self-improvement motivation*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). *Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC)*. *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>.
- Cheung, C. S., & Pomerantz, E. M. (2012). *Why Does Parents ' Involvement Enhance Children ' s Achievement ? The Role of Parent-Oriented Motivation*. 104(3), 820–832. <https://doi.org/10.1037/a0027183>.
- Daviu , N., Bruchas, M. R., Moghaddam, B., Sandi, C., & Beyeler, A. (2019). *Neurobiology of Stress: Neurobiological links between stress and anxiety*.
- Echols, John M. & Hasan Shadily, (1992). *Kamus Inggris-Indonesia*. Jakarta : Gramedia, Cet. XX.
- Febrinabilah, R., & Listiyandini, R. A. (2016). *Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mantan pecandu narkoba dewasa awal*. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 19–28.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path To Self-Compassion*. United State of America: The Guilford Press.
- Gilbert, J.K. & R. Justi. (2016). *Modelling-based Teaching in Science Education, Models and Modeling in Science Education 9*, DOI 10.1007/978-3-319-29039-3_1. Springer International Publishing Switzerland 2016 1.
- Grothberg, E. (1995). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit. The Series Early Childhood Development: Practice and Reflections*. Number8. The Hague: Benard van Leer Voundation.

- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling & Development*, 75(5), 346-356.
- Hurlock. (2003). *Psikologi perkembangan*. (Terjemahan: Istiwidayanti, Soedwarjo). Jakarta: Erlangga.
- Kerebungu, K., & Santi, E. (2021). *Peran Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Dive Guide Yang Dirumahkan Akibat Pandemi COVID-19 di Manado*. April, 378–386.
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental Health Literacy: Past, Present, and Future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61, 154-158.
- McCubbin. (2001). Challenges to the Definition of Resilience: American Psychological Association.
- Mentang, Wangke. (2020). *Pengaruh Flash Sale dan Tagline “ Gratis Ongkir ” Shopee Terhadap Keputusan Pembelian Impulsif Secara Online*. 174.
- Neff, Kristin. (2011). *Self-Compassion, Self-Esteem, and Well Being*. *Social and Personality Psychology Compass*, 1-12.
- 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>.
- Putri, Gerhana Nurhayati. (2019). *Quarter Life Crisis*. Jakarta: PT Elex media komputindo.
- Papalia, E. D., Olds, S.W., Feldman, R.D. (2009). *Human Development (eleventh edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Potter & Perry. (2009). *Fundamental Keperawatan, Edisi 7 Buku 1*. Jakarta :Salemba Medika.
- Rahayu, T. A., & Ediaty, A. (2021). *Self-Compassion Dan Resiliensi Pada Mahasiswa Di Era Adaptasi Kehidupan Baru*. *Jurnal Empati*, 10(5), 362–367.
- Ramdhani, R. N., Budiamin, A., & Budiman, N. (2019). Adaptabilitas karir dewasa awal. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 18(3), 361-370.
- Reivich, K. & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. New York: Broadway Books.
- Sari, M. K. (2020). *Tingkat stres siswa S1 keperawatan tingkat satu dalam menghadapi wabah Covid 19 dan perkuliahan daring di STIKES Karya Husada Kediri*. *Jurnal Ilmiah Pamenang*, 2(1), 31-35.
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugianto, D., Sutanto, S. H., & Suwartono, C. (2020, Januari-Juni). *Self-Compassion As a Way to Embrace Loneliness in University Students*. *PSIKODIMENSIA*, 19(1), 122-131.
- Xiao, G., Cheng, X., Xie, J. and Zhu, D. (2020), “Assessment of aeration plug-flow devices used with recirculating aquaculture systems on the growth of tilapia *Oreochromis niloticus*”, *Aquacultural Engineering*, Elsevier, Vol. 91 No. May, p. 102116, doi:10.1016/j.aquaeng.2020.102116.