

Predictors of Self-Compassion in Early Adulthood: The Role of Depression, Stress, Anxiety, and Self-Esteem

Katrim Alifa Putrikit⁽¹⁾, Malida Fatimah⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia^(1,2)

katrim@mercubuana-yogya.ac.id⁽¹⁾

malida@mercubuana-yogya.ac.id⁽²⁾

Article Info:

Received : 16-03-2026

Revise : 01-05-2026

Accepted : 22-05-2026

Published : 26-05-2026

Abstract :

Self-compassion, or compassion for oneself, is important for young adults because it protects them from the pressures and demands of life. Self-love enables individuals to respond more realistically to life's demands, allowing them to continue striving without judging or blaming themselves. Empirical findings indicate that self-compassion among early adults tends to range from moderate to low. The process of developing self-compassion in early adults is not easy because various psychological problems commonly influence their level of self-compassion. Psychological problems commonly experienced by early adults are related to depression, stress, anxiety, and self-esteem. This study aims to explore how depression, stress, anxiety, and self-esteem predict and influence the level of self-compassion in early adults. With a deeper understanding of the influence of these factors, it is hoped that more effective ways to increase self-compassion in early adults can be found, which in turn can contribute to mental and emotional well-being. The scales used in this study were the Self-Compassion Scale, DASS 42, and Single-Item Self-Esteem Scale. Data analysis was performed using multiple regression tests. The results of this study indicate that stress was identified as a significant predictor of self-compassion in young adults, while depression, anxiety, and self-esteem do not show a significant influence. These findings indicate that high levels of stress are associated with a decrease in an individual's ability to be kind to themselves when facing difficulties. Based on these findings, it is recommended that practitioners, such as psychologists and counselors, prioritize stress management as an initial intervention to enhance self-compassion in early adulthood.

Keywords:

Anxiety, Depression, Self-Esteem, Self-compassion, Stress.

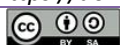
How To Cite : Putrikit, K., & Fatimah, M. (2026). Predictors of Self-Compassion in Early Adulthood: The Role of Depression, Stress, Anxiety, and Self-Esteem. *MOTIVA: JURNAL PSIKOLOGI*, 9(1), 73-82. <https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9386>

1. Pendahuluan

Individu dewasa awal merupakan individu dengan rentang usia 20 sampai dengan 40 tahun, yang memiliki karakteristik yang khas yaitu adanya perkembangan individu berkaitan dengan pencarian pekerjaan, eksplorasi identitas pribadi dan pembentukan hubungan romantis (Santrock, 2012). Berbagai macam tekanan seperti penyelesaian pendidikan, memulai karir, kestabilan finansial, dan termasuk membangun keluarganya sendiri, menjadi tantangan tersendiri bagi individu dewasa awal (Feldman, 2018).

Banyaknya tuntutan tersebut membuat individu dewasa awal terlalu fokus pada hal lain, sehingga menjadi lupa pada dirinya sendiri. Akibatnya, individu kurang mengasihi dirinya atau bahkan terlalu memaksakan diri untuk meraih ekspektasi di usia tersebut, misalnya pekerjaan yang bagus, kondisi finansial yang mapan, keluarga bahagia, dan lain sebagainya. Padahal, rasa cinta kasih ini juga menjadi salah satu tugas perkembangan individu dewasa awal. Menurut Erikson (Santrock, 2012), tugas utama individu di usia dewasa awal adalah membangun hubungan dekat dengan orang lain, namun tetap tidak kehilangan dirinya yang disebut *intimacy*. Artinya, penting bagi individu dewasa awal untuk menumbuhkan welas asih terhadap dirinya sendiri, sehingga tetap mencintai dirinya dan juga menumbuhkan cinta kepada orang lain.

<https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9386>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Dalam konteks budaya Indonesia, standar sosial yang ada turut mempengaruhi perkembangan *self-compassion*. Individu dewasa awal di budaya timur seperti Indonesia dituntut untuk memenuhi ekspektasi tugas perkembangan di usia tersebut seperti pendidikan yang sukses, karir yang mapan, pasangan yang tepat, atau bahkan keuangan yang stabil (Monks dkk., 2008). Oleh karena itu, individu cenderung menilai diri berdasarkan standar sosial yang berlalu, seperti pencapaian akademik, keberhasilan karir, dan kesiapan membangun keluarga, sehingga kegagalan dalam memenuhi ekspektasi tersebut akan direspon menjadi *self-blame* dan *self-criticism*. Pola ini dapat menghambat rasa cinta kasih pada diri individu karena lebih fokus pada kekurangan diri akibat tekanan sosial untuk bisa terlihat sukses. Ini menjadi penting untuk dipahami dalam sudut pandang budaya Indonesia, yang bisa jadi menjadi berbeda dengan budaya Barat.

Rasa cinta kasih terhadap diri sendiri disebut juga *self-compassion*. Neff (2003) menjelaskan *self-compassion* adalah perasaan belas kasih terhadap apa yang dialami diri sendiri, termasuk hal negatif dan kegagalan, tanpa menyangkalnya. *Self-compassion* juga melibatkan pemahaman yang dikembangkan tanpa adanya penghakiman terhadap penderitaan, kekurangan, dan kegagalan diri sendiri, sehingga pengalaman diri dilihat sebagai bagian dari pengalaman manusia yang umum. Penelitian yang dilakukan oleh Hudzaifah & Putrikita (2024) menunjukkan bahwa 25,55% individu dewasa awal memiliki *self-compassion* yang rendah, sementara 55,15% memiliki *self-compassion* yang sedang. Hasil tersebut semakin menguatkan bahwa tingginya idealitas pada individu dewasa awal menyebabkan rendahnya *self-compassion*. Padahal, *self-compassion* menjadi pelindung dalam menghadapi berbagai tekanan hidup dan tuntutan pada individu dewasa awal. Proses mengasihi diri sendiri, akan membuat individu menjadi lebih realistis dalam menghadapi tuntutan kehidupannya, tetap berusaha dengan optimal tanpa perlu menghakimi atau menyalahkan diri sendiri.

Kenyataannya, menumbuhkan *self-compassion* bukanlah hal yang mudah. Pada individu dewasa awal, berbagai masalah psikologis yang muncul sering memengaruhi *self-compassion* pada dirinya. Tinggi rendahnya *self-compassion* pada individu dipengaruhi oleh berbagai kondisi psikologis yang berkaitan dengan bagaimana cara individu tersebut mengevaluasi pengalaman dirinya. Permasalahan psikologis yang umum dialami oleh dewasa awal adalah permasalahan terkait depresi, stres, kecemasan dan harga diri (Nevid dkk., 2014; Santrock, 2012). Depresi, stres, dan kecemasan merupakan bentuk emosi negatif yang berhubungan dengan meningkatkan kritik terhadap diri sendiri yang pada akhirnya bisa menurunkan kemampuan individu untuk bersikap welas asih terhadap dirinya sendiri (Neff, 2003; Raes, 2010; de Souza, dkk., 2020). Di sisi lain, harga diri berkaitan dengan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri, sehingga individu yang mengevaluasi dirinya secara negatif cenderung merasa tidak layak menerima rasa kasih, bahkan dari dirinya sendiri (Rosenberg, 1965). Berdasarkan hal tersebut, maka kondisi psikologis seperti depresi, stres, kecemasan, dan harga diri bisa memprediksi bagaimana tingkat *self-compassion* atau rasa welas asih pada individu tersebut.

Depresi merupakan gangguan mood yang ditandai dengan afek depresif (sedih, murung, dsb), kehilangan minat dan kelelahan kronis (Lovibond & Lovibond, 1995; Nevid dkk., 2014). Depresi bisa memicu munculnya perasaan bersalah tidak berharga pada dirinya sendiri, terutama pada kegagalan yang dialami. Kegagalan tersebut dimaknai sebagai sesuatu yang memalukan dan menyakitkan yang diasosiasikan dengan dirinya yang bodoh. Akibatnya, individu dewasa awal menjadi tidak bisa menerima kegagalannya dengan penuh welas asih, yang menyebabkan rendahnya *self-compassion* pada dirinya. Suasana hati yang baik, termasuk minimnya depresi pada individu, berkaitan dengan meningkatnya skor *self-compassion* (Shapira & Mongrain, 2010).

Stres merupakan merupakan reaksi yang muncul ketika menghadapi suatu tekanan yang ditandai dengan kesulitan untuk rileks (Lovibond & Lovibond, 1995; Nevid dkk., 2014). Stres yang berkepanjangan menyebabkan kelelahan dan ketegangan emosional. Dalam kondisi tersebut, individu cenderung mengembangkan pola pikir negatif, termasuk pada dirinya. Adanya rasa frustrasi memunculkan keinginan untuk menyalahkan diri sendiri, sehingga yang difokuskan adalah kekurangan dirinya. Permasalahan yang muncul kemudian dipersepsikan menjadi sumber stres atau *stressor* yang sifatnya negatif. Akhirnya, individu menjadi tidak mampu memahami permasalahannya sendiri, yang mengakibatkan rendahnya *self-compassion*. Lebih lanjut, hasil penelitian Kroshus dkk. (2021) menunjukkan bahwa stres kronis pada individu bisa memprediksi rendahnya *self-compassion* yang dimiliki individu.

Kecemasan adalah kekhawatiran yang muncul terhadap hal-hal tidak menyenangkan yang mungkin akan terjadi, yang biasanya ditandai dengan ketegangan fisik, emosi, pikiran dan perilaku (Lovibond & Lovibond, 1995; Nevid, dkk, 2014). Kekhawatiran berlebihan akan memunculkan kegelisahan dan ketegangan. Ketika individu fokus pada rasa khawatir, gelisah dan tegang pada dirinya, maka individu cenderung lebih keras terhadap dirinya sendiri seperti kritik diri yang berlebihan untuk membuktikan diri. Hal tersebut menyebabkan berkurangnya empati dan rasa welas asih terhadap dirinya sendiri, yang menjadi indikator dari rendahnya *self-compassion*. Gejala kecemasan yang muncul pada individu berkaitan dengan bagaimana *self-compassion* yang dimilikinya (de Souza dkk., 2020).

Harga diri merupakan sikap, penilaian dan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri (Rosenberg, 1995; Robins dkk., 2001). Individu dengan harga diri rendah sering merasa tidak layak untuk mendapatkan kasih sayang, perhatian, atau dukungan, baik dari orang lain maupun dari diri sendiri. Hal ini akan menghalangi individu untuk merespon dirinya dan pengalaman hidupnya, termasuk pengalaman negatif, dengan penuh kasih. Penelitian yang dilakukan oleh (Pandey dkk., 2021) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang positif antara harga diri dan *self-compassion* yang kemudian berkaitan dengan kesejahteraan pada individu. Berdasarkan hal tersebut, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana peran depresi, stres, kecemasan, dan harga diri terhadap munculnya *self-compassion* pada individu dewasa awal.

Minimnya kasih sayang dan rasa welas asih yang diberikan terhadap diri sendiri menunjukkan *self-compassion* yang rendah pada diri individu. Berdasarkan fenomena tersebut, penting untuk memahami faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self-compassion* pada individu dewasa awal, dengan fokus pada peran depresi, stres, kecemasan, dan harga diri. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor psikologis tersebut berinteraksi dan memengaruhi tingkat *self-compassion* pada individu dewasa awal. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh faktor-faktor ini, diharapkan dapat ditemukan cara-cara yang lebih efektif untuk meningkatkan *self-compassion* pada individu dewasa awal, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kesejahteraan mental dan emosional. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi psikologis yang dapat membantu individu dewasa awal dalam meningkatkan *self-compassion*, khususnya bagi mereka yang menghadapi tantangan seperti depresi, kecemasan, stres, dan harga diri rendah. Dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi baik dalam konteks praktis maupun teoretis, dalam upaya meningkatkan kualitas hidup individu dewasa awal di tengah kompleksitas kehidupan yang mereka jalani.

Penelitian mengenai *self-compassion* memang semakin berkembang, namun penelitian mengenai faktor prediktor *self-compassion* cenderung masih minim. Padahal *self-compassion* ini erat kaitannya dengan permasalahan psikologis dan perkembangan individu usia dewasa awal. Penelitian sebelumnya lebih banyak menjadikan *self-compassion* sebagai faktor prediktor terhadap variabel lain. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Meilasari & Utami (2022) yang mencari tahu bagaimana peran *self-compassion* terhadap depresi. Penelitian lain oleh Ewert dkk. (2021) menunjukkan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif dengan coping yang adaptif dan berkorelasi negatif dengan coping yang maladaptif. Sementara untuk penelitian mengenai faktor-faktor *self-compassion* masih sebatas pada faktor umum saja. Penelitian Wiffida dkk. (2022) menghasilkan bahwa terdapat tujuh faktor yang mempengaruhi *self-compassion* yaitu jenis kelamin, budaya, kepribadian, peran orang tua, usia, kecerdasan emosional dan lingkungan. Namun masing-masing faktor tersebut tidak dibahas lebih dalam. Artinya, masih minim penelitian yang membahas lebih dalam mengenai faktor *self-compassion* terkait kesehatan mental sebagai variabel bebas, seperti depresi, stres dan kecemasan, serta faktor harga diri, khususnya pada individu dewasa awal.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional prediktif. Desain ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana variabel depresi, stres, kecemasan, dan harga diri dapat memprediksi *self-compassion* pada individu dewasa awal melalui analisis regresi berganda. Penelitian ini mengukur lima variabel utama yaitu *Self-compassion*, *Self-Esteem*, Stres,

<https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9386>



Depresi, dan Kecemasan. Kelima variabel ini diukur menggunakan skala untuk mengetahui tingkat *self-compassion*, *self-Esteem*, stres, depresi, dan kecemasan pada individu dewasa awal dan untuk mengetahui hubungan antara stres, depresi, kecemasan dan *self-esteem* terhadap *self-compassion*.

Populasi dalam penelitian ini adalah individu dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun, sementara kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain: (1.) Individu dalam rentang usia dewasa awal, yaitu usia 20-40 tahun, (2.) Berdomisili di Indonesia

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan melalui *nonprobability sampling* menggunakan metode teknik *sampling* insidental (*accidental sampling*). Pendekatan *sampling* insidental merupakan metode di mana sampel dipilih secara kebetulan, dengan kata lain, siapa pun yang secara tidak sengaja berinteraksi dengan peneliti dapat menjadi sampel, asalkan memenuhi kriteria yang telah ditentukan (Sugiyono, 2016). Responden dalam penelitian ini diperoleh melalui penyebaran kuesioner secara daring di Indonesia, sehingga persebaran partisipan cenderung tidak merata dan bergantung pada akses peneliti. Oleh karena itu, interpretasi hasil penelitian perlu dilakukan dengan hati-hati.

Terdapat tiga skala yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain: Skala Welas Diri yang dikembangkan oleh Sugianto dkk. (2020), yang didasarkan pada dimensi-dimensi *self-compassion* yang diusulkan oleh Neff (2003). Skala ini terdiri dari 26 aitem yang mengukur enam aspek *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *self-judgment*, *common humanity*, *isolation*, *mindfulness*, dan *over-identification*. Skala menggunakan format Likert 1–5, mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,872. Skala DASS 42 (*Depression Anxiety Stress Scales*) oleh Lovibond & Lovibond (1995) yang sudah diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia oleh Widyana dkk. (2020). Skala DASS 42 mengukur tingkat depresi, kecemasan dan stres sekaligus. Skala ini terdiri dari 42 aitem dengan masing-masing subskala depresi, kecemasan, dan stres berjumlah 14 aitem. Penyekoran menggunakan skala Likert 0–3. Nilai reliabilitas masing-masing subskala pada penelitian sebelumnya menunjukkan koefisien *alpha* di atas 0,80. *Single-Item Self Esteem Scale* (SISE) yang dikembangkan oleh Robins dkk. (2001) dan merupakan pengembangan dari konsep harga diri yang dikemukakan oleh Robins dkk. (2001). Penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan di Indonesia oleh Hardika, Kurniawan dan Rinaldi (2025) yang juga menggunakan SISE ini. Lebih lanjut, dijelaskan bahwa SISE dirancang untuk menangkap harga diri secara garis besar dan telah menunjukkan validitas konstruk yang baik, dengan korelasi yang kuat dengan skala harga diri Rosenberg ($r = .72$). Karena sifatnya yang berupa satu item, reliabilitas konsistensi internal tidak dapat dihitung; namun, penelitian sebelumnya mendukung penggunaannya untuk analisis regresi.

Proses pengambilan data dimulai dengan mencari skala yang sesuai dengan variabel penelitian. Seluruh skala yang digunakan merupakan instrumen yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan memiliki bukti validitas serta reliabilitas yang memadai, sehingga pada prosesnya tidak melalui uji coba skala. Terdapat 388 responden yang terlibat dalam penelitian ini, dan seluruhnya lolos memenuhi kriteria yang telah disebutkan di atas. Sebelum mengisi skala, seluruh responden yang terlibat diminta untuk mengisi pernyataan kesediaan sebagai bentuk dari *informed consent*. Sehingga seluruh data yang didapat dianalisis pada proses selanjutnya.

Tabel 1. Data Demografis Subjek Penelitian

Klasifikasi	Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	76	19,59%
	Perempuan	312	80,41%
Usia	20 – 25 tahun	152	39,18%
	26 – 35 tahun	192	49,48%
	36 – 40 tahun	44	11,34%
Domisili	Bali	9	2,32%
	Bangka Belitung	1	0,26%
	Banten	16	4,12%
	Bengkulu	1	0,26%
	Daerah Istimewa Yogyakarta	28	7,22%
	DKI Jakarta	39	10,05%

	Gorontalo	2	0,52%
	Jambi	6	1,55%
	Jawa Barat	109	28,09%
	Jawa Tengah	49	12,63%
	Jawa Timur	46	11,86%
	Kalimantan Barat	1	0,26%
	Kalimantan Selatan	3	0,77%
	Kalimantan Timur	5	1,29%
	Lampung	2	0,52%
	Maluku Utara	1	0,26%
	Nanggroe Aceh Darussalam	7	1,80%
	Nusa Tenggara Timur	2	0,52%
	Papua	1	0,26%
	Sulawesi Barat	2	0,52%
	Sulawesi Selatan	18	4,64%
	Sulawesi Tengah	1	0,26%
	Sulawesi Utara	4	1,03%
	Sumatera Barat	6	1,55%
	Sumatera Selatan	14	3,61%
	Sumatera Utara	15	3,87%
Pendidikan	SD	1	0,26%
	SMP	7	1,80%
	SMA/SMK	146	37,63%
	D1	2	0,52%
	D2	1	0,26%
	D3	20	5,15%
	D4/S1	195	50,26%
	S2	16	4,12%
Total	388	100,00%	

Analisis data dilakukan dengan uji analisis regresi berganda untuk mengetahui bagaimana peran masing-masing variabel prediktor, yaitu depresi, stres, kecemasan, dan harga diri terhadap *self-compassion*. Analisis regresi berganda (*multiple regression analysis*) adalah teknik statistik yang digunakan untuk mengetahui hubungan serta pengaruh dua atau lebih variabel independen (variabel bebas) terhadap satu variabel dependen (variabel terikat). Metode ini bertujuan untuk memprediksi nilai variabel dependen berdasarkan beberapa faktor prediktor yang memengaruhinya (Ghozali, 2018; Sugiyono, 2016).

3. Hasil

Analisis regresi berganda dilakukan untuk mengetahui sejauh mana depresi, stres, kecemasan, dan harga diri dapat memprediksi *self-compassion* pada individu dewasa awal. Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi yang dibangun signifikan secara statistik, $F(4, 383) = 101, p < .001$, dengan nilai $R = 0,716$ dan $R^2 = 0,513$. Hal ini menunjukkan bahwa keempat variabel prediktor secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 51,3% variansi pada *self-compassion*.

Tabel 2: Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
<i>Self-Compassion</i>	388	34	128	77,37	17,369
Depresi	388	2	31	17,24	4,707
Stres	388	2	36	20,26	6,933
Kecemasan	388	1	30	14,56	4,668
Harga Diri	388	1	7	3,67	1,339

Tabel 3: Assumption Checks: Collinearity Statistics

Predictor	VIF	Tolerance
Depresi	1,64	0,610
Stres	1,91	0,523
Kecemasan	2,64	0,379
Harga Diri	2,49	0,402

Tabel 4: Model Fit Measures

Model	R	R ²	F	df1	df2	p
1	0,716	0,513	101	4	383	< .001

Tabel 5: Model Coefficients for Self-compassion

Predictor	Estimate	SE	95% CI Lower	95% CI Upper	t	p	Stand. Estimate	95% CI Lower	95% CI Upper
Intercept	112,366	5,916	100,734	123,998	18,994	< .001	—	—	—
Depresi	-0,226	0,169	-0,557	0,105	-1,342	,180	-0,0613	-0,1510	0,0285
Stres	-1,741	0,124	-1,984	-1,498	-14,091	< .001	-0,6949	-0,7918	-0,5979
Kecemasan	0,202	0,215	-0,221	0,626	0,940	,348	0,0544	-0,0594	0,1682
Harga Diri	0,330	0,730	-1,105	1,764	0,452	,652	0,0254	-0,0852	0,1360

Note. SE = Standard Error; CI = Confidence Interval.

Secara individual, hasil uji koefisien regresi menunjukkan bahwa hanya variabel stres yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-compassion* ($\beta = -0,695$, $t = -14,091$, $p < .001$). Arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, semakin rendah tingkat *self-compassion* yang dimilikinya.

Sementara itu, variabel depresi ($\beta = -0,061$, $t = -1,342$, $p = 0,180$), kecemasan ($\beta = 0,054$, $t = 0,940$, $p = 0,348$), dan harga diri ($\beta = 0,025$, $t = 0,452$, $p = 0,652$) tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap *self-compassion*.

Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai VIF untuk seluruh prediktor berada pada rentang 1,64–2,64 dan nilai Tolerance berkisar antara 0,379–0,610. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas dalam model regresi ini.

4. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres merupakan prediktor signifikan terhadap *self-compassion* pada individu dewasa awal, sementara depresi, kecemasan, dan harga diri tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres yang tinggi berhubungan dengan penurunan kemampuan individu untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Neff (2003) yang menyatakan bahwa *self-compassion* melibatkan tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Individu dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami peningkatan pikiran negatif dan reaksi emosional yang intens, yang dapat menghambat munculnya sikap menerima diri secara lembut (*self-kindness*). Saat stres meningkat, individu sering kali lebih fokus pada tekanan dan kegagalan diri, sehingga kemampuan untuk mempertahankan kesadaran seimbang (*mindfulness*) menurun (Neff & Germer, 2013).

Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa stres berhubungan negatif dengan *self-compassion*. Misalnya, Dundas dkk. (2017) menemukan bahwa tingkat stres psikologis yang tinggi berasosiasi dengan rendahnya *self-compassion* pada populasi dewasa muda. *Self-compassion* dipandang sebagai faktor pelindung (*buffer*) terhadap dampak stres, karena membantu individu memandang pengalaman sulit secara lebih adaptif dan penuh penerimaan. Dengan demikian, ketika

stres meningkat dan *self-compassion* rendah, individu menjadi lebih rentan terhadap tekanan emosional.

Temuan dari hasil analisis menunjukkan bahwa gejala kecemasan dan depresi yang diintervensi melalui metode *self-help* yang efektif yang dapat digunakan bersamaan dengan terapi konvensional meningkatkan *self-compassion* (Wu, 2024). Peningkatan mood dan perilaku yang maladaptif menunjukkan rendahnya masalah psikologis yang dialami termasuk kecemasan, stres dan depresi, sehingga menjadi indikator dalam peningkatan *self-compassion* individu (Uchida dkk., 2023).

Sementara itu, depresi, kecemasan, dan harga diri tidak berpengaruh signifikan terhadap *self-compassion*. Hal ini mungkin disebabkan oleh adanya tumpang tindih antara konstruk emosi negatif tersebut, di mana stres lebih menonjol sebagai faktor situasional yang secara langsung mempengaruhi respons terhadap diri. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang lebih kuat dengan stres dibandingkan depresi atau kecemasan (Sirois dkk., 2019). Depresi dan kecemasan mungkin memengaruhi *self-compassion* secara tidak langsung melalui mekanisme mediasi seperti regulasi emosi atau ruminasi (Raes, 2010).

Selain itu, hasil non-signifikan pada harga diri dapat dijelaskan oleh perbedaan konsep antara harga diri dan *self-compassion*. Neff (2003) menegaskan bahwa *self-compassion* berbeda dari harga diri karena tidak bergantung pada penilaian atau evaluasi terhadap diri. Harga diri didasarkan pada persepsi nilai diri yang bersifat komparatif, sedangkan *self-compassion* berfokus pada penerimaan diri tanpa syarat, termasuk ketika individu mengalami kegagalan. Oleh karena itu, meskipun seseorang memiliki harga diri tinggi, hal tersebut tidak selalu berarti ia memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi pula.

Penelitian Holas dkk. (2023) menambah pada literatur yang terus berkembang ini, terdapat indikasi bahwa *self-compassion*, yang dipahami sebagai disposisi, dapat secara parsial memediasi (bukan hanya memoderasi) efek negatif dari harga diri dan nilai diri yang bergantung pada kompetisi dan penampilan, terhadap kecemasan sosial. Tampaknya, orang yang memiliki *self-compassion* mampu menyadari bahwa membuat kesalahan dan tidak sempurna adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum, bukan suatu kekurangan pribadi – keyakinan inti yang umum dimiliki oleh orang yang mengalami kecemasan sosial. Oleh karena itu, ketika perasaan ketidakcukupan muncul, fenomena yang sering terjadi pada kecemasan sosial, mereka dapat menghadapinya dengan rasa tenang dan aman yang lebih besar. Dapat dikatakan bahwa *self-compassion* membantu dalam mempertahankan sikap yang lebih seimbang dan rasional terhadap kesulitan, yang mungkin menjaga kecemasan pada tingkat yang lebih rendah. Faktanya, studi terbaru menemukan bukti bahwa *self-compassion* tidak kompatibel dengan keyakinan irasional tentang harga diri dan toleransi frustrasi yang rendah, dan lebih lanjut menjelaskan hubungan positif antara harga diri dengan dua irasionalitas tersebut (Holas dkk., 2023; Stephenson dkk., 2018).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya *self-compassion* sebagai mekanisme adaptif dalam menghadapi stres di masa dewasa awal. Fase ini ditandai oleh berbagai tuntutan perkembangan, seperti pencarian identitas, kemandirian, dan tekanan akademik maupun pekerjaan (Arnett, 2015). Intervensi psikologis yang menekankan peningkatan *self-compassion*, seperti *Mindful Self-compassion (MSC)*, dapat menjadi strategi efektif untuk membantu individu mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama adalah desain penelitian yang bersifat *cross-sectional*, sehingga tidak memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan kausalitas atau hubungan sebab-akibat secara langsung antarvariabel. Kedua adalah penggunaan teknik *accidental sampling*, sehingga generalisasi pada hasil penelitian ini cenderung terbatas. Ketiga adalah penggunaan *single-item* pada skala harga diri yang berpotensi kurang mampu menangkap konstruk harga diri pada responden penelitian secara komprehensif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang lebih komprehensif. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan juga untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memengaruhi *self-compassion*, seperti dukungan sosial, pola asuh, regulasi emosi, serta faktor budaya. Mengingat variabel dalam penelitian ini hanya mampu menjelaskan 51,3% variasi, masih terdapat faktor lain yang perlu dikaji lebih lanjut.

Secara praktis, berdasarkan hasil penelitian ini, intervensi psikologis yang berfokus pada pengelolaan stres menjadi penting untuk meningkatkan *self-compassion* pada individu dewasa awal. Praktisi seperti psikolog dan konselor dapat mengintegrasikan teknik manajemen stres, seperti latihan *mindfulness*, relaksasi, serta pendekatan *Mindful Self-compassion* (MSC) dalam proses konseling. Selain itu, membantu individu mengembangkan kesadaran terhadap tekanan yang dialami dan mengurangi kecenderungan *self-blame* dan *self-criticism* dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan sikap welas asih terhadap diri sendiri.

5. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari empat variabel prediktor yang diuji, hanya stres yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-compassion* pada individu dewasa awal. Stres terbukti berhubungan negatif dengan *self-compassion*, yang berarti semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu, semakin rendah kemampuan mereka untuk bersikap penuh kasih dan menerima diri secara positif dalam menghadapi kesulitan. Sementara itu, depresi, kecemasan, dan harga diri tidak terbukti berkontribusi signifikan terhadap *self-compassion*.

Temuan ini menegaskan bahwa stres merupakan faktor psikologis yang paling kuat mempengaruhi kemampuan individu untuk mempertahankan sikap welas asih terhadap diri sendiri. *Self-compassion* berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan menjadi sumber daya internal yang membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan cara yang lebih adaptif dan sehat.

6. Pernyataan Kontribusi Kependulisan

Katrim Alifa Putrikita: menuliskan pendahuluan, metode dan hasil penelitian pada artikel, melakukan analisis data dan penjelasan hasilnya. **Malida Fatimah:** menuliskan abstrak, diskusi dan kesimpulan pada artikel, mengkoordinasi proses pengambilan data.

7. Deklarasi Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik yang bersifat finansial maupun hubungan pribadi lainnya, yang dapat mempengaruhi proses penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini.

8. Deklarasi Generatif AI dan Teknologi Pendukung dalam Proses Penulisan

Dalam proses penyusunan artikel ini, penulis menggunakan teknologi kecerdasan buatan generatif dan/atau perangkat pendukung penulisan untuk membantu dalam penyuntingan bahasa, perbaikan tata bahasa, serta peningkatan kejelasan penyajian teks. Penggunaan teknologi tersebut terbatas pada aspek teknis penulisan dan tidak digunakan untuk menghasilkan ide penelitian, analisis data, maupun interpretasi hasil penelitian.

9. Pendanaan

Penelitian, penulisan, dan/atau publikasi artikel ini didanai sepenuhnya oleh Universitas Mercu Buana Yogyakarta melalui skema Penelitian Reguler.

10. Persetujuan Etis

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prinsip-prinsip etika penelitian yang berlaku. Seluruh partisipan telah memberikan persetujuan setelah memperoleh penjelasan sebelum berpartisipasi dalam penelitian.

11. Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberikan dananya untuk melakukan penelitian ini. Terima kasih juga kepada seluruh responden yang terlibat dalam penelitian ini karena sudah bersedia menjadi bagian dari penelitian ini.

12. Referensi

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- de Souza, L. K., Policarpo, D., & Hutz, C. S. (2020). Self-compassion and Symptoms of Stress, Anxiety, and Depression. *Trends in Psychology*, 28(1), 85–98. <https://doi.org/10.1007/s43076-020-00018-2>
- Dundas, I., Binder, P. E., Hansen, T. G. B., & Stige, S. H. (2017). Does a short self-compassion intervention for students increase healthy self-regulation? A randomized control trial. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(5), 443–450. <https://doi.org/10.1111/sjop.12385>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1063–1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Feldman, R. S. (2018). *Development Across the Life Span Eighth Edition*. In Pearson. Pearson. <https://doi.org/10.5040/9781492595663-ch007>
- Holas, P., Kowalczyk, M., Krejtz, I., Wisiecka, K., & Jankowski, T. (2023). The relationship between self-esteem and self-compassion in socially anxious. *Current Psychology*, 42(12), 10271–10276. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02305-2>
- Hudzaifah, M., & Alifa Putrikiti, K. (2024). Self-Compassion and Stress in Early Adulthood. *International Conference on Psychology UMBY*, 125–141. <https://ejournal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/ICoP/article/view/4094>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science and Medicine*, 269. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- 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. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Meilasari, A., & Utami, M. S. (2022). The Role of Self-compassion to Depression in Teenagers Mediated by Emotion Regulation. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 144. <https://doi.org/10.22146/jpsi.67752>
- Monks, F. ., Knoers, A. M. ., & Haditono, S. R. (2008). Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya. In *Yogyakarta: UGM Press*. https://books.google.com/books/about/Psikologi_perkembangan.html?hl=id&id=xJqrzWEACAAJ
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2014). *Psikologi Abnormal di Dunia yang Terus Berubah : edisi kesembilan jilid 2*. Erlangga. https://simpt.stikesmitrakeluarga.ac.id/cendana/index.php?p=show_detail&id=4846&keywords=
- Pandey, R., Tiwari, G. K., Parihar, P., & Rai, P. K. (2021). Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(1), 1–15. <https://doi.org/10.1111/papt.12259>
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757–761. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.023>
- Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(2), 151–161. <https://doi.org/10.1177/0146167201272002>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development, perkembangan masa hidup, edisi 13, jilid 1*. Erlangga.
- Shapira, L. B., & Mongrain, M. (2010). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 377–389. <https://doi.org/10.31293/mv.v9i1.9386>

- <https://doi.org/10.1080/17439760.2010.516763>
Sirois, F. M., Molnar, D. S., & Hirsch, J. K. (2019). Self-compassion, stress, and coping in the context of chronic illness. *Self and Identity*, 18(3), 247–262. <https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1436587>
- Stephenson, E., Watson, P. J., Chen, Z. J., & Morris, R. J. (2018). Self-Compassion, Self-Esteem, and Irrational Beliefs. *Current Psychology*, 37(4), 809–815. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9563-2>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D. In *Bandung: Alfabeta* (Vol. 1, Issue 11). CV. Alfabeta.
- Uchida, T., Takahashi, T., Sugiyama, F., Kikai, T., Nitta, Y., & Kumano, H. (2023). Effect of a Mindfulness-Based Intervention on Self-Compassionate Behaviors: A Randomized Controlled Trial. *Psychological Reports*, 126(6), 2757–2788. <https://doi.org/10.1177/00332941221080410>
- Widyana, R., Merli Safitri, R., & Sumiharso. (2020). Community mental health survey in Covid-19 pandemic situation in Indonesia. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(2), 1540–1547.
- Wiffida, D., Dwijayanto, I. M. R., & Priastana, I. K. A. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Self-Compassion: Studi Literatur. *Indonesian Journal of Health Research*, 2022(1), 19–23. <https://doi.org/10.51713/IDJHR.V5I1.47>
- Wu, D. (2024). Alleviating Depression and Anxiety through Self-Compassion: An Analytical Approach to the Theory, Evidence, and Implications of Self-Compassion Practices. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 29, 344–348. <https://doi.org/10.54097/n7kbnm79>