

Pengaruh Sikap Welas Asih Diri (Self-Compassion) pada Ketangguhan Diri (Hardiness) Dewasa Muda di periode usia Quarter Life Crisis

Ade Ubaidah¹, Fatma Nuraqmarina²

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta, Indonesia

*Corresponding Author e-mail: ade.ubaidah@Mercubuana.ac.id

Abstrak: Memasuki masa dewasa muda, di mana tugas perkembangannya adalah mencapai kemandirian ekonomi dan sosial, menempatkan individu pada risiko mengalami krisis seperempat baya. Periode ini sering ditandai dengan kecemasan dan stres yang tinggi tentang ketidakpastian masa depan. Ketahanan diri yang sehat sangat penting bagi dewasa muda untuk mengelola stres dan mengatasi tantangan perkembangan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran self-compassion dalam menumbuhkan ketahanan di kalangan dewasa muda selama krisis seperempat baya. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif cross-sectional, menggunakan Multidimensional Hardiness Inventory for Young Adults, yang memiliki koefisien reliabilitas $\alpha = .929$. Self-compassion diukur menggunakan skala self-compassion Neff (2003) yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia dengan koefisien reliabilitas $\alpha = .727$. Hipotesis diuji menggunakan analisis regresi linier sederhana pada sampel sebanyak 116 responden, yang dipilih melalui purposive sampling. Hasilnya menunjukkan efek positif yang signifikan dari rasa welas asih terhadap ketahanan pada orang dewasa muda selama krisis seperempat abad ($p = .034 < .05$). Mengembangkan sikap welas asih yang sehat dapat membantu orang dewasa muda membangun ketahanan, memungkinkan mereka untuk mengelola stres dengan lebih baik dan mencapai kemandirian dalam kehidupan sosial dan ekonomi mereka.

Kata Kunci: Dewasa Muda, Usia Krisis Seperempat Abad, Ketahanan, Welas asih terhadap Diri Sendiri

Abstract: Entering young adulthood, where the developmental task is to achieve economic and social independence, places individuals at risk of experiencing a quarter-life crisis. This period is often marked by high anxiety and stress about future uncertainties. Healthy self-hardiness is crucial for young adults to manage stress and cope with their developmental challenges. This study aims to explore the role of self-compassion in fostering hardiness among young adults during the quarter-life crisis. The research uses a quantitative cross-sectional design, employing the Multidimensional Hardiness Inventory for Young Adults, which has a reliability coefficient of $\alpha = .929$. Self-compassion is measured using Neff's (2003) self-compassion scale, adapted into Indonesian with a reliability coefficient of $\alpha = .727$. The hypothesis was tested using simple linear regression analysis on a sample of 116 respondents, selected through purposive sampling. The results indicate a significant positive effect of self-compassion on hardiness in young adults during the quarter-life crisis ($p = .034 < .05$). Developing a healthy self-compassion attitude can help young adults build hardiness, enabling them to better manage stress and achieve independence in their social and economic lives.

Key Words: Young Adult, Quarter Life Crisis Age, Hardiness, Self-Compassion

Pendahuluan

Informasi data kesehatan mental di Indonesia yang dirilis tahun 2019 dari artikel berita Mental Health in Asia: The Numbers, ditemukan bahwa enam belas juta orang (6 persen) berusia 15 tahun ke atas telah menunjukkan gejala kecemasan atau depresi, dan sekitar 400.000 orang (1,72 persen) hidup dengan penyakit yang lebih parah seperti psikosis, menurut laporan 2013 oleh Kementerian Kesehatan. Disamping itu, Sekitar 19 persen pemuda Indonesia pernah memiliki pemikiran bunuh diri, dan 45 persen dari mereka mengakui telah menyakiti diri sendiri (self-harm) (our better world, 06 November 2019). Prevalensi gangguan kecemasan dan depresi di kalangan dewasa muda (usia 18-29 tahun) di Indonesia cukup tinggi, dengan studi menunjukkan bahwa sekitar 10-20% dari kelompok ini mengalami tingkat distress yang memerlukan intervensi (World Health Organization, 2017).

Dewasa muda adalah fase transisi penting dari masa remaja yang Sebagian besar mendapatkan dukungan fasilitas kegiatan dari orangtua menuju kemandirian sepenuhnya dalam beragam aspek kehidupannya. Memasuki usia dewasa muda (18-20 tahun) merupakan masa yang secara khusus ditandai dengan banyaknya pemicu stres seperti stres akademik,



sosial, dan profesional (O'Rourke et al., 2018). Tidak hanya pada masa dewasa awal, masa dewasa muda (20-40 tahun) juga menghadapi transisi normatif yang penuh tekanan (Arnett, 2001; Duffy et al., 2019), baik dari segi perkembangan aspek pendidikan maupun profesional, sosial, hubungan, maupun yang disebabkan oleh berbagai perubahan lain dalam hidup (Shanahan et al., 2020). Masa dewasa muda merupakan usia produktif yang ditandai dengan peralihan dinamis yang terjadi dari masa pelajar, bekerja, atau menikah hingga menjadi orang tua dalam keluarga (Arnett, 2001). Selain itu, generasi muda akan menjadi kelompok angkatan kerja yang dominan pada dekade mendatang. Robbins dan Wilner (2001) mengidentifikasi fenomena quarter-life crisis pada individu usia 18-29 tahun, yang ditandai oleh kekhawatiran mendalam tentang masa depan, kesulitan dalam pengambilan keputusan, dan perasaan cemas yang mendalam.

Studi psikososial menyoroti bahwa quarter-life crisis dapat menyebabkan tantangan psikososial yang signifikan, berpotensi mempengaruhi kesehatan mental dan fisik (Rusman et al., 2021; Achenbach & Conaughy, 1997). Pengembangan kemampuan dan keterampilan mengelola stres yang efektif menjadi krusial bagi dewasa muda untuk mampu menghadapi dan mengatasi tantangan pada masa tahap perkembangannya. Quarter life crisis dapat didefinisikan sebagai suatu respon terhadap ketidakstabilan yang memuncak, terjadinya perubahan yang konstan, terlalu banyak pilihan-pilihan serta adanya perasaan panik dan tak berdaya yang biasanya terjadi pada individu usia 18 hingga 29 tahun. Menurut Robbins & Wilner (2001) aspek-aspek dari quarter life crisis meliputi keseimbangan dalam pengambilan keputusan, perasaan putus asa, penilaian diri yang negatif, terjebak dalam situasi sulit, perasaan cemas dan tertekan, serta kekhawatiran menjalin hubungan interpersonal. Berdasarkan aspek- aspek tersebut masa quarter life crisis dapat memicu timbulnya permasalahan psikososial (Robbins & Wilner, 2001). Permasalahan psikososial dapat berpotensi cukup besar sebagai faktor terjadinya gangguan jiwa maupun gangguan kesehatan fisik (Rusman et al., 2021).

Hasil survei studi psikososial yang dilaksanakan oleh Perhimpunan Peneliti dan Profesi Kesehatan Masyarakat Indonesia (Persakmi) dan Persatuan Alumni Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga yang dipublikasikan pada 22 Juni 2020 di persakmi.or.id, menemukan bahwa lebih dari 50% responden dewasa awal mengalami kecemasan dalam berbagai bidang kehidupan termasuk dengan psikososial. Achenbach dan Conaughy (1997) menjelaskan bahwa masalah psikososial dapat mempengaruhi hubungan interpersonal menjadi tidak stabil, kemampuan kerja yang buruk. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan seseorang mengalami stres (Afnan, et.al., 2020). Mengembangkan diri dengan kemampuan manajemen stress yang baik menjadi hal yang urgen bagi individu dewasa awal dengan fase quaterlife crisis.

Karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya tahan dalam menghadapi peristiwa kehidupan yang penuh tekanan oleh Kobasa (1979) disebut dengan istilah pribadi tangguh, tahan banting (*hardiness*). Sifat tahan banting diperkenalkan sebagai karakteristik kepribadian untuk membantu individu menahan stress. sifat tahan banting mengacu pada ciri kepribadian yang dimiliki oleh seseorang untuk memoderasi cara menghadapi faktor stres. Individu yang mampu tahan banting (*hardiness*) dengan kondisi sulit, dengan menahan munculnya stress dan depresi diri adalah individu yang mampu mengembangkan secara sehat aspek komitmen, kontrol diri dan berani menghadapi tantangan (dalam Ubaidah, et.al., 2018). Sementara aspek-aspek ketangguhan yang dapat menopang kemampuan mengelola diri untuk menahan stress dikatakan oleh Neff (2003) dibangun dengan turut membangun *self-compassion* (welas asih diri) (Neff, 2003).

self compassion merupakan evaluasi individu terhadap hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, yang mengungkapkan sikap menerima atau menolak, juga menunjukkan besarnya keyakinan individu terhadap kemampuan, kebermaknaan, keberhasilan dan kejenuhannya (Ubaidah, 2023). Neff (2003) mendefinisikan belas kasih diri sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Penelitian oleh Hashemi, Z., & Eyni, S. (2020). Menemukan bahwa *self compassion* dan hardiness memiliki korelasi negative terhadap stress. Keduanya menunjukkan korelasi positif terhadap kesehatan mental seseorang (Rashid, S., Iqtedar, S., & Shaheen, H. (2023). Meskipun ada banyak penelitian tentang hardiness dan self-compassion secara terpisah, sedikit penelitian yang menggabungkan kedua variabel ini dalam satu studi untuk melihat bagaimana keduanya saling mempengaruhi atau berinteraksi dalam konteks psikologis dewasa muda di periode usia quarter life pada demografi Indonesia. Oleh karenanya peneliti terdorong melakukan penelitian mengangkat permasalahan bagaimana peran belas kasih diri dalam membangun ketangguhan diri dewasa muda khususnya pada masa usia rentan mengalami quarter life crisis.

Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah desain penelitian kuantitatif cross sectional. Dimana pengambilan data penelitian yang dilakukan hanya dengan satu kali pengukuran pada responden. Pengukuran variabel penelitian yang terdiri atas variabel *self-compassion* sebagai IV dan hardiness sebagai DV. Pengukuran hardiness menggunakan instrument ketangguhan Multidimensional Hardiness Inventory of Young Adult (MHIYA). Instrument hardiness tersebut diadaptasi oleh Shierlen Octavia dkk. (2021) dan memiliki koefisien $\alpha = .90$ yang memiliki sebanyak 18 aitem. Pengukuran *self-compassion* menggunakan instrument *self-compassion* yang dikembangkan Kristin Neff, 2003 yang terdiri atas 26 aitem yang diadaptasi oleh Dicky Sugiarto dkk. (2020) yang diistilahkan dengan skala belas diri (SWD) dan memiliki koefisien reliabilitas $\alpha = .872$. Kedua instrument tersebut kemudian diuji pilot kembali pada 50 responden dan diperoleh koefisien reliabilitas untuk hardiness $\alpha = .929$ dengan jumlah 18 aitem sementara *self-compassion* diperoleh koefisien $\alpha = .727$ setelah membuang 2 aitem sehingga aitem instrument pengukuran *self-compassion* menjadi berjumlah 24 aitem yang digunakan dalam pengukuran data penelitian.

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan Gform kuesioner secara online. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling atas dasar ada pemilihan usia responden yang didasarkan teori Robbins & Wilner (2001) mengenai dewasa muda yang rentan mengalami quarter life crisis berada pada periode usia 18 hingga 29 tahun. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pengujian regresi linear sederhana. Adapun bunyi hipotesis penelitian sebagai berikut,

H_a = terdapat pengaruh yang signifikan *self-compassion* terhadap ketangguhan pada dewasa muda di periode usia *quarter life crisis*.

H_0 = tidak terdapat pengaruh yang signifikan *self-compassion* terhadap ketangguhan diri pada dewasa muda di periode usia *quarter life crisis*.

Pengujian hipotesis diawali dengan pengujian prasyarat asumsi klasik pada data yang terdiri atas uji normalitas, linearitas, koloniaritas serta uji heterokedastisitas.

Hasil dan Pembahasan

Berikut adalah Gambaran demografi responden penelitian

Tabel 1. Demografi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Perempuan	99	85.3
Laki-laki	17	14.7

Distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yaitu sebesar 85.3%, sedangkan laki-laki sebesar 14.7%.

Tabel 2. Demografi Usia

USIA	N	%
18-20	61	52.6
21-25	50	43
26-29	5	4.4

Demografi usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 18-20 tahun (52.6%), diikuti oleh usia 21-25 tahun (43%), dan sebagian kecil berusia 26-29 tahun (4.4%).

Tabel 3. Demografi Latar Belakang Pendidikan

Pendidikan	N	%
SMA	5	4.3
SMK	2	1.7
D3	2	1.8
S1	107	92.2

Data latar belakang pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar responden (92.2%) memiliki gelar Sarjana (S1), sementara sebagian kecil telah menyelesaikan pendidikan SMA (4.3%), SMK (1.7%), atau D3 (1.8%).

Tabel 4. Demografi Agama

Agama	N	%
Islam	105	91.3
Kristen Katolik	7	6.1
Kristen Protestan	4	2.6

Demografi agama menunjukkan bahwa mayoritas responden beragama Islam (91.3%), diikuti oleh Kristen Katolik (6.1%) dan Kristen Protestan (2.6%).

Tabel 5. Norma Hipotetik Ketangguhan (Hardiness)

Hardiness	Frekuensi	%
Tinggi	75	64.7
Cukup	39	33.6
Rendah	2	1.7
Total	116	100.0

Data menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat ketangguhan yang tinggi (64.7%), diikuti oleh tingkat yang cukup (33.6%), dan persentase kecil dengan tingkat ketangguhan yang rendah (1.7%).

Tabel 6. Norma Hipotetik Welas Diri (Self-Compassion)

Self-Compassion	Frekuensi	%
Tinggi	21	18.1
Cukup	93	80.2
Rendah	2	1.7
Total	116	100.0

Untuk welas diri, sebagian besar responden berada pada tingkat yang cukup (80.2%), sedangkan 18.1% menunjukkan welas diri yang tinggi dan 1.7% berada pada tingkat yang rendah.

Tabel 7. Hasil Uji Asumsi klasik

Uji normalitas	Uji Linearitas (deviation from Linearity)	Uji koloniaritas (VIP)	Uji heterokedastisitas
Sign. = .200 > .05	Sign. = .157 > .05	1.000 < 10	Sign. = 1.000 > .05

Hasil uji asumsi klasik menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal, menunjukkan linearitas, tidak ada masalah multikoloniaritas, dan tidak ada heteroskedastisitas.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear Sederhana

R	R square	F	Sign	t	Sign
0.197	0.039	4.584	0.034	6.318	0.001

Analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan self-compassion terhadap ketangguhan pada dewasa muda ($R = 0.197$, $R^2 = 0.039$, $F = 4.584$, $p = 0.034$). Uji t juga menunjukkan hasil yang signifikan ($t = 6.318$, $p = 0.001$), mendukung hipotesis bahwa self-compassion secara signifikan mempengaruhi ketangguhan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan penelitian, hipotesis penelitian H_a yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan self-compassion terhadap ketangguhan pada dewasa muda terbukti dari hasil uji hipotesis dengan signifikansi $.034 < .05$. Kristin Neff (2003) menjelaskan bahwa dalam beragam konteks, self-compassion dipandang sebagai strategi regulasi emosi yang efektif bagi seseorang. Dengan demikian *self compassion* yang dikembangkan dengan sehat pada diri seorang dewasa awal dapat berpengaruh bagi ketangguhan diri (*hardiness*) yang dibangunnya sebagai karakter yang membantunya memiliki ketahanan dalam diri dari distress yang dapat mengganggu kesejahteraan diri dan psikologis. Research suggests that self-compassion and *hardiness* are positively correlated and may contribute to psychological resilience and well-being. Self-compassion has been found to predict *hardiness* in orphan teens (Tri Rejeki Andayani et al., 2023) and is associated with better adjustment to serious illnesses like HIV (Brion et al., 2014). Both self-compassion and *hardiness* are linked to reduced burnout and increased resilience among healthcare professionals (Atkinson et al., 2017; Phillips, 2011). Self-compassion may promote successful self-regulation of health-related behaviors (Terry & Leary, 2011) and is positively associated with well-being in adolescents and young adults (Neff & Pittman McGehee, 2010).

Menurut Mund (2016), konsep ketangguhan yang dikemukakan oleh Kobasa mencakup tiga komponen utama: komitmen, kontrol, dan tantangan. Ketiga komponen ini memungkinkan individu untuk mengatasi situasi stres dengan lebih baik dan meminimalisir dampak negatif

dari stres tersebut. Ketangguhan ini berfungsi sebagai pelindung terhadap berbagai bentuk distress dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dengan demikian, hasil penelitian ini sejalan dengan pandangan Kobasa bahwa ketangguhan berperan penting dalam membantu individu menghadapi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, Rashid, Iqtedar, dan Shaheen (2023) menemukan bahwa self-compassion dan ketangguhan berperan sebagai faktor pelindung bagi kesehatan mental. Penelitian mereka menunjukkan bahwa self-compassion dapat membantu individu mengurangi gejala-gejala stres dan kecemasan, sementara ketangguhan memberikan kekuatan bagi individu untuk tetap bertahan dalam menghadapi tantangan hidup. Mereka juga menekankan pentingnya memperhatikan perbedaan demografis dalam hubungan antara self-compassion, ketangguhan, dan kesehatan mental, karena faktor-faktor ini dapat bervariasi tergantung pada usia, jenis kelamin, dan latar belakang budaya.

Dengan mempertimbangkan temuan-temuan ini, dapat disimpulkan bahwa self-compassion dan ketangguhan tidak hanya saling terkait tetapi juga sama-sama penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan mental individu, terutama pada dewasa muda yang sedang mengalami quarter-life crisis.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara self-compassion dan ketangguhan pada dewasa muda yang sedang mengalami quarter-life crisis. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi 0.034, yang lebih kecil dari 0.05, yang berarti bahwa self-compassion secara signifikan mempengaruhi ketangguhan ($R = 0.197$, $R^2 = 0.039$, $F = 4.584$, $p = 0.034$). Hasil ini mendukung hipotesis penelitian bahwa self-compassion berkontribusi terhadap peningkatan ketangguhan. Hasil diperoleh dengan data demografi Sebagian besar responden adalah perempuan (85.3%), berusia 18-20 tahun (52.6%), memiliki pendidikan S1 (92.2%), dan beragama Islam (91.3%). Dengan persebaran skor pengukuran mayoritas responden memiliki tingkat ketangguhan tinggi (64.7%) dan tingkat self-compassion sedang (80.2%).

Rekomendasi berdasarkan hasil penelitian kembangkan program pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan ketangguhan pada dewasa muda, dengan fokus pada pengembangan self-compassion sebagai salah satu strateginya. Sediakan layanan dukungan psikologis yang mencakup aspek self-compassion dan ketangguhan. Penelitian lanjutan agar dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih beragam dan besar. Dalam pengembangan Pendidikan agar integrasikan self-compassion dan ketangguhan dalam kurikulum pendidikan.

Referensi

- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa quarter life crisis pada mahasiswa. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 29-41.
- Mund, P. (2016). Kobasa concept of hardiness. *International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research*, 2(1), 34-40.
- Rashid, S., Iqtedar, S., & Shaheen, H. (2023). Self-compassion and hardiness as protective factors for mental health: Exploring the relationship and demographic differences. *UW Journal of Social Sciences*, 6(1), 2-33.
- Legiran, A., Bellinawati, & Santrock, J. W. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-202.

- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (14th ed.). McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (2012). *Developmental psychology: A life-span approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Hurlock, E. B. (1996). *Child development* (6th ed.). McGraw-Hill.
- Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife crisis: The unique challenges of life in your twenties*. TarcherPerigee.
- Rusman, A. D. P., Umar, F., & Majid, M. (2021). Kecemasan masyarakat selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 10.
- Adellia, R., & Varadhila, S. (2023). Dinamika permasalahan psikososial masa quarter life crisis pada mahasiswa. *Psikosains: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 18(1), 29-41.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Ubaidah, A., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Efektivitas biblioterapi untuk meningkatkan ketangguhan akademik santri (studi pada pesantren X, Bogor, Jawa Barat). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 2(2), 759-768.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Ubaidah, A. (2023). The influence of grit and self-compassion on resilience in pandemic. *Journal on Education*, 5(3), 9244-9250.
- Persakmi. (2020). Kesehatan masyarakat di tengah pandemi: Studi psikososial. *Persakmi*, 25(2), 18-25.