

## Hubungan antara *Self-Compassion* dan Penyesuaian Diri pada Kesehatan Mental Dewasa Awal yang Bekerja di Luar Pulau Asal

Clara Cindy Isabela Sipayung<sup>1</sup>, Martaria Rizky R<sup>2</sup>  
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta  
[clrsipayung@gmail.com](mailto:clrsipayung@gmail.com)

| 187

### ABSTRAK

Individu tidak terlepas dari masalah atau konflik saat melakukan penyesuaian diri pada lingkungan di perantauan sehingga tidak jarang individu mengalami tekanan dan kecemasan serta menimbulkan stres. Seseorang dikatakan tidak mampu menyesuaikan diri apabila kesedihan, kekecewaan, kegagalan mempengaruhi fungsi fisiologis dan psikologisnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan penyesuaian diri pada kesehatan mental dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal, subjek dalam penelitian ini adalah dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal dengan jumlah 102 dewasa awal, rentang usia 18 - 25 tahun yang bekerja minimal 3 bulan. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri dan *self-compassion scale* dengan metode analisis korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson. Hasil analisis *product moment* untuk variabel *self-compassion* dengan penyesuaian diri menunjukkan  $r_{xy} = 0,551$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ) dengan demikian dapat disimpulkan adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal. Sumbangan yang diberikan *self-compassion* sebesar 30,4% terhadap penyesuaian diri dan sisanya sebesar 69,6% yang disebabkan faktor lain.

**Kata Kunci :** *Self-compassion*, penyesuaian diri, kesehatan mental, dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal

### ABSTRACT

*Individuals are inseparable from problems or conflicts when adjusting to the environment overseas so that it is not uncommon for individuals to experience pressure and anxiety and cause stress. A person is said to be unable to adapt if sadness, disappointment, failure affects his physiological and psychological functions. This study aims to determine the relationship between self-compassion and adjustment in early adults who work outside the island of origin. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between self-compassion and adjustment to working outside the island of origin, the subjects in this study were early adults who worked outside the island of origin with a total of 102 early adults with an age range of 20-40 years who worked at least 3 months. Data collection methods in this study used adjustment scale and a self-compassion scale with the product moment correlation analysis method developed by Karl Pearson. The results of the product moment analysis for the variable self-compassion with adjustment show  $r_{xy} = 0.551$  and  $p = 0.000$  ( $p < 0.050$ ). Thus, it can be concluded that there is a positive relationship between self-compassion and adjustment in early adults who work outside the island of origin. The contribution given by self-compassion is 30.4% for self-adjustment and the remaining 69.6% is caused by other factors.*

**Keywords:** *Self-compassion, adjustment, mental health, early adults who work outside the island of origin*

### Pendahuluan

Individu yang dewasa telah melewati masa transisi perkembangan dari anak-anak menuju remaja hingga tahap dewasa. Tahap perkembangan yang dilalui khususnya pada masa dewasa

awal, dimulai dari mengeksplorasi jenjang karir yang diinginkan, memiliki profesi sesuai keinginan, serta gaya hidup yang diinginkan (Santrock, 2011). Masa dewasa awal dimulai pada usia 20 sampai 35 tahun. Pada rentang usia ini individu bertanggung jawab penuh atas dirinya sendiri, membangun kemandirian dalam karir dan ekonomi (Santrock, 2012). Menjalani kehidupan sebagai orang dewasa, sangat penting bagi individu memperhatikan tugas perkembangan sebagai dewasa awal untuk mencapai tingkat keberhasilan dalam hidup. Santrock (2011) menyatakan bahwa di akhir usia belasan tahun hingga pertengahan usia dua puluhan, individu yang telah menyelesaikan pendidikan atau pelatihannya dan akan fokus pada tujuan karirnya.

| 188

Bekerja menjadi aspek penting dalam membentuk dan mengembangkan identitas seseorang. Menurut Ford dan Arter (2013), sebagian besar individu menggunakan sepertiga kehidupannya untuk bekerja agar dirinya diakui oleh orang lain. Aspek penting individu dalam pembentukan identitas dan pengembangan dirinya dalam bekerja dipengaruhi oleh kondisi serta tugas pekerjaan maupun imbalan yang diterima, selain itu dipengaruhi oleh aspek keluarga dan hubungan kerja dengan rekan-rekan kerjanya (Prasetyo, 2015). Hasil dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada Februari 2020 bahwa jumlah penduduk yang bekerja sebanyak 131,03 juta orang, dan bertambah 1,67 juta orang dari Februari 2019. Hal ini membuktikan bahwa bekerja menjadi kebutuhan terpenting dalam kehidupan seseorang, dan mempengaruhi kondisi finansial serta kondisi fisik dan mental (Santrock, 2012).

Menurut WHO (World Health Organization), sehat merupakan suatu kondisi lengkap secara fisik, mental, kesejahteraan sosial. WHO mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan individu yang mengenali potensi dirinya, dapat mengatasi tekanan yang ada, dapat bekerja secara produktif, dan berkontribusi penuh pada komunitas. Kesehatan mental merujuk pada bagaimana individu mampu menyesuaikan diri serta beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Karakteristik dari sehat mental yaitu terhindar dari gangguan jiwa, mampu memanfaatkan potensi, mampu mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain, serta mampu menyesuaikan diri (Yusuf dalam Fakhriyani, 2019). Hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti pada bulan September 2021 membuktikan bahwa kondisi mental mempengaruhi fisik pada individu seperti merasakan suhu tubuh yang panas dingin, limbung, jantung berdebar, merasa khawatir, otot tegang, sesak napas, sulit berkonsentrasi. Penyesuaian diri adalah kemampuan dalam memenuhi kebutuhan, sehingga individu mampu mengatasi stres, konflik, frustrasi, serta masalah melalui penyelesaian alternatif. Penyesuaian diri berkaitan dengan respon mental dan perilaku mental individu dalam mengatasi kebutuhan, ketegangan-ketegangan, serta konflik dengan cara melakukan keselarasan, keseimbangan dan harmonisasi antara individu dengan lingkungannya (Nuryani, 2019).

Keputusan seseorang memilih bekerja merantau tentunya telah dipertimbangkan oleh individu. Meskipun telah membuat keputusan, individu tidak terlepas dari masalah atau konflik saat menyesuaikan diri pada lingkungan di perantauan sehingga tidak jarang menyebabkan individu mengalami tekanan dan kecemasan serta menimbulkan stres (Tyas & Savira, 2017). Seseorang tidak mampu menyesuaikan diri apabila kesedihan, kekecewaan, kegagalan

mempengaruhi fungsi fisiologis dan psikologisnya (Ghufron, M. N., & Risnawati, 2020). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Irfan (2017), permasalahan masyarakat yang bekerja merantau yaitu adanya problematika keluarga, social. Hasil analisis deskriptif penelitian Herlina (2019), membuktikan sebanyak 19% subjek penelitian mengalami stress karena tekanan dari lingkungan kerja. Penelitian lain yang dilakukan Supradewi dan Nursucianti (2014), menemukan sebanyak 33,69% guru mengalami gejala stres yang disebabkan karena beban kerja yang terlalu berat, tingkah laku anak didiknya, dan hubungan yang kurang baik dengan teman sekerja. Peneliti telah melakukan wawancara pada hari jumat, 9 april 2021 melalui *whatsapp call* terhadap 5 dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal dengan rentang usia 21 sampai 25 tahun. Adapun permasalahan yang terjadi pada responden yaitu kesulitan dalam melakukan adaptasi dengan lingkungan di perantauan yang jauh dari keluarga (*homesickness*) hingga memberikan pengaruh terhadap aktivitas yang dilakukan, responden mengaku kesulitan karena adanya perbedaan sosial seperti budaya dan bahasa, sulit membangun komunikasi dengan orang lain dalam pekerjaan, kesulitan dalam beradaptasi dengan pekerjaan karena menerima tuntutan dalam menyelesaikan pekerjaan dalam waktu yang sama, sering berpindah pindah tempat kerja karena tidak nyaman dengan perbedaan budaya.

Menurut beberapa hasil penelitian sebelumnya, faktor-faktor yang berkaitan dengan penyesuaian diri yaitu dukungan sosial memiliki efek positif pada individu yang didapat melalui lingkungan (Isnawati, Dian & Suhariadi, 2013). *Self-esteem* yaitu sikap yang dimiliki individu dalam penilaian terhadap diri sendiri dari sudut pandang penampilan fisik, interaksi sosial, kemampuan (Devi & Fourianalistyawati, 2018), *self-compassion* atau rasa belas kasih pada diri sendiri terhadap permasalahan, kegagalan, atau ketidakmampuan (Novitasari, 2018). Menerima diri pada dasarnya merupakan langkah awal individu menuju perbaikan diri (Semiun, 2006). Hal ini berkaitan dengan perilaku sadar terhadap diri atas permasalahan atau kegagalan yang dialami individu tanpa memberikan penilaian buruk terhadap dirinya sendiri, namun memberikan rasa hangat serta kepedulian, disebut juga sebagai *self-compassion* (Cleare, Gumley & O'Connor, 2019).

Neff dan McGehee (2010), *self-compassion* adalah kemampuan individu yang mengacu pada belas kasih terhadap diri dan menerima perasaan menderita dengan rasa hangat, perhatian terhadap diri. *Self-compassion* kemampuan yang dapat membentuk perilaku positif tanpa menghindar atau menekan perasaan individu serta orang lain disekitarnya dengan menerima dan menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada kesadaran yang penuh (Neff, 2003). *Self-compassion* terdiri dari 3 aspek, yaitu *self-kindness* (kemampuan dalam memahami diri melalui sikap yang penuh dukungan terhadap diri), *common humanity* (kesadaran individu dalam ketidaksempurnaan) dan *mindfulness* (kesadaran penuh untuk menerima penderitaan tanpa perasaan bahwa individu sedang gagal) (Neff, 2003).

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang berkaitan dengan penyesuaian diri adalah *self-compassion*. Penjelasan diatas di dukung oleh penelitian Nafisah, Hendriyani, dan Martiarini (2018), bahwa *self compassion* membantu pengembangan sikap positif pada individu dalam menghadapi situasi yang sulit.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti mengajukan sebuah rumusan permasalahan apakah ada hubungan antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja di luar daerah asal?

## Metode Pelaksanaan

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan jumlah subjek sebanyak 102. Karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun, bekerja di luar pulau asal minimal 3 bulan. Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu metode skala, yang terdiri dari skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Schneiders (1960), antara lain : a) *Adaptation*; b) *Comformity*; c) *Mastery*; d) *Individual variation, self-compassion scale* yang di adaptasi dari hasil penelitian Sugianto, Suwartono, dan Handayani (2020) berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Neff (2003), antara lain : a) mengasihi diri (*self-kindness*) vs. menghakimi diri (*self-judgment*); b) kemanusiaan universal (*common humanity*) vs. isolasi (*isolation*), c) *mindfulness* vs. overidentifikasi (*overidentification*). Skala Penyesuaian Diri terdiri dari 37 aitem dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,940. Dengan demikian skala Penyesuaian Diri merupakan pengukuran yang reliabel. Berdasarkan data skala *Self-compassion* memiliki koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,872. Dengan demikian skala *Self-compassion* merupakan pengukuran yang reliabel.

| 190

## Hasil Kegiatan dan Pembahasan

### 1. Deskripsi Data dan Data Penelitian

Berdasarkan perhitungan data hipotetik, skala *self-compassion* memiliki skor tertinggi 104 dan skor terendah 26. Rata-rata hipotetik sebesar  $(104 + 26) : 2 = 65$  dengan standar deviasi sebesar  $(104 - 26) : 6 = 13$ . Data empirik skala *self-compassion* memiliki skor tertinggi 99 dan skor terendah 49 dengan rata-rata 73,64 dan standar deviasi 8,592.

Berdasarkan perhitungan data hipotetik, skala penyesuaian diri memiliki skor tertinggi 148 dan skor terendah 37. Rata-rata hipotetik sebesar  $(148 + 37) : 2 = 92,5$  (dibulatkan menjadi 92) dengan standar deviasi sebesar  $(148 - 37) : 6 = 18,5$  (dibulatkan menjadi 18). Data empirik skala penyesuaian diri memiliki skor tertinggi 148 dan skor terendah 85 dengan rata-rata 115,01 dan standar deviasi 12,730. Deskripsi data penelitian dapat dilihat pada tabel 1 di bagian tabel dan gambar.

### 2. Kategorisasi *Self-Compassion* dan Penyesuaian Diri

Tujuan dari kategorisasi adalah untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2012). Peneliti melakukan kategorisasi penyesuaian diri dan *self-compassion* berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik dan mengelompokkan menjadi tiga kategori. Hasil kategorisasi dapat dilihat pada tabel 2 di bagian tabel dan gambar.

### 3. Hasil Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Dari hasil uji Kolmogorov-smirnov untuk variabel *self-compassion* diperoleh nilai K-SZ sebesar 0,083 dengan taraf signifikan 0,080, hal ini menunjukkan sebaran data variabel *Self-Compassion* mengikuti sebaran data yang normal. Dari hasil uji Kolmogorov-smirnov untuk variabel Penyesuaian Diri diperoleh K-SZ sebesar 0,106 dengan taraf signifikan ( $p < 0,050$ ), hal ini menunjukkan sebaran data variabel penyesuaian diri tidak normal. Hasil uji normalitas berada pada tabel 3 di bagian tabel dan gambar.

191

#### b. Analisis Bootstrap

Pada penelitian ini hasil analisis bootstrap dengan 2.000 sampel pada taraf kepercayaan 95%. Nilai korelasinya signifikan atau tidak, dapat dilihat pada batas bawah (*lower*) dan batas atas (*upper*). Apabila *lower* dan *upper* berada pada satu kutub yang sama, maka korelasinya signifikan, namun sebaliknya jika *lower* dan *upper* berada pada kutub yang berbeda maka korelasinya tidak signifikan (Akhtar, 2020). Hasil uji bootstrap terdapat pada tabel 4 di bagian tabel dan gambar.

#### c. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas dalam penelitian ini diperoleh nilai  $F = 39,121$  dengan ( $p < 0,050$ ) berarti hubungan antara *Self-compassion* dengan Penyesuaian Diri merupakan hubungan yang linier. Hasil uji linieritas terdapat pada tabel 5 di bagian tabel dan gambar.

#### c. Uji Hipotesis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri  $r = 0,551$  dan ( $p < 0,050$ ), dengan demikian terdapat korelasi positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* semakin tinggi penyesuaian diri, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* semakin rendah penyesuaian dirinya. Hasil uji hipotesis terdapat pada tabel 6 di bagian tabel dan gambar.

**Tabel 1. Deskripsi Statistik Data Penelitian**

Variabel	Data Hipotetik					Data Empirik			
	N	Min	Maks	Mean	SD	Min	Maks	Mean	SD
Penyesuaian Diri	102	37	148	92,5	18,5	85	148	115,01	12,730
<i>Self-Compassion</i>	102	26	104	65	13	49	99	73,64	8,592

**Tabel 2. Kategorisasi Self-compassion**

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 78$	Tinggi	27	26,5 %
2	$(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$	$52 \leq X \leq 78$	Sedang	73	71,6 %
3	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 52$	Rendah	2	2%
Total				102	100

**Keterangan :**

X: Skor Subjek

 $\mu$ :Rerata Hipotetik

 $\sigma$ : Standar Deviasi

**Tabel 3. Kategorisasi Penyesuaian Diri**

No	Pedoman	Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
1	$X > (\mu + 1\sigma)$	$X > 111$	Tinggi	65	63,7 %
2.	$(\mu - 1\sigma) \leq X \leq (\mu + 1\sigma)$	$74 \leq X \leq 111$	Sedang	37	36,3 %
3.	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 74$	Rendah	0	
Total				102	100

**Keterangan :**

X: Skor Subjek

 $\mu$ :Rerata Hipotetik

 $\sigma$ : Standar Deviasi

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas**

No	Variabel	K-SZ	Sig (p)	Keterangan
1.	<i>Self-Compassion</i>	0,083	0,080	Normal
2.	Penyesuaian Diri	0,106	0,006	Tidak Normal

**Tabel 5. Analisis Bootstrap**

Variabel	95 % Confidence Interval		Keterangan
	Lower	Upper	
Penyesuaian Diri <i>*Self-compassion</i>	0,362	0,717	Signifikan

**Tabel 6. Hasil Uji Linieritas**

Variabel	F	Sig (p)	Keterangan
Penyesuaian Diri <i>*Self-compassion</i>	39,121	0,000	Linier

**Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	$r_{xy}$	Sig (p)	Keterangan
Penyesuaian Diri <i>*Self-compassion</i>	0,551	0,000	Korelasi Positif

Neff (2003) menyatakan bahwa *self-compassion* kemampuan individu dalam menerima setiap penderitaan, dimana individu mampu menurunkan emosi negatif dan meningkatkan emosi positif dengan perasaan hangat dan keterbukaan diri sebagai tindakan mengatasi dan menyelesaikan masalah pada individu. *Self compassion* dapat merubah perspektif perhatian yang seimbang pada individu untuk melawan egosentrisme yang menimbulkan perasaan buruk dan isolasi pada individu, sehingga perasaan buruk tidak menimbulkan dampak yang berlebihan atau berkepanjangan. Dengan demikian, *self-compassion* memberikan sikap welas diri individu untuk peduli pada orang lain ketika berhubungan sosial (Bloch, 2018).

Peran *self-compassion* dalam proses penyesuaian diri dapat dilihat dari setiap aspek-aspeknya. Aspek *self-kindness* memberi kontribusi pada individu untuk mengatasi rasa sakit tanpa menghakimi namun membantu individu dalam memahami diri bukan dengan menghakimi diri (*self-judgement*) (Neff, 2003). Individu dengan *self-kindness* memiliki rasa toleransi, penerimaan secara penuh. Penerimaan diri berarti individu mampu menerima serta memahami kesakitan atau kegagalan yang dihadapi tanpa kritik (Germer, 2009). Hasil penelitian analisis deskriptif yang dilakukan Nafisah, Hendriyani dan Martiarini (2018) bahwa *self-kindness* memiliki peran besar bagi individu, artinya individu dengan *self-kindness* dapat menerima keadaan dalam dirinya tanpa mengkritik. Adanya *self-kindness* dalam diri individu akan membantu individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan atau konflik serta emosi negatif (Sunarto & Hartono, 2013).

Aspek *common humanity*, individu menyadari bahwa situasi sulit yang dialaminya juga pernah dialami oleh individu lain. *Common humanity* membantu individu menyadari bahwa semua orang memiliki ketidaksempurnaan dalam kehidupan yang merupakan bagian dari pengalaman hidup, individu tidak merasa terisolasi ketika mengalami ketidaksempurnaan Germer & Neff (2013). Hasil penelitian Nur'aini, Haryanto, dan Ulfiana, (2020) menyatakan banyak dari subjek yang merasakan kegagalan dan dikuasai oleh perasaan tidak mampu, namun sebagian besar dari subjek melihat kegagalannya sebagai hal wajar yang pernah dialami semua orang. Subjek tidak pernah merasa terisolasi pada kegagalannya karena mengingatkan dirinya sendiri bahwa perasaan tidak mampu juga dimiliki oleh semua orang. Hal ini akan meningkatkan penyesuaian diri seseorang dalam menghadapi setiap masalah serta memberi pandangan bahwa kesulitan adalah bagian dari perjalanan hidup setiap orang (Breines & Chen, 2012)

Aspek *mindfulness*, kemampuan individu menerima secara penuh suatu masalah yang dihadapi serta mampu memandangnya secara objektif sehingga individu memberikan respon yang tepat pada masalah tersebut, bukan dengan emosional negatif (*overidentifikasi*). *Mindfulness* membantu individu untuk menghilangkan perasaan negatif dengan mengembangkan kesadaran yang penuh dan penerimaan diri atas situasi yang dihadapi (Neff, 2012). Hasil penelitian yang dilakukan Sulhanuddin, Arjanggi dan Syafitri (2020) menyatakan *self-mindfulness* membantu individu meningkatkan rasa kasih sayang terhadap diri. Dengan memiliki kemampuan *mindfulness*, individu akan lebih tahu bagaimana memberikan respon terhadap situasi dan keadaan yang ada di lingkungannya (Meinarno & Sarwono, 2018).

## Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal. Hal ini dapat dilihat dari korelasi  $r_{xy} = 0,551$  dengan taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa hipotesis pada penelitian ini terdapat hubungan positif. Semakin tinggi *self-compassion* maka semakin tinggi penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal, sebaliknya semakin rendah *self-compassion* maka semakin rendah penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,304. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan sumbangan sebesar 30,4% terhadap penyesuaian diri dan sisanya sebesar 69,6% yang disebabkan oleh variabel lain.

194

Hasil kategorisasi skor subjek pada skala *self-compassion* dan penyesuaian diri pada dewasa awal yang bekerja diluar pulau asal, diketahui bahwa subjek penelitian penyesuaian diri pada kategori tinggi berjumlah 65 orang (63,7%), kategori sedang berjumlah 37 orang (36,3%), kategori rendah 0 (0%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori tinggi. Sedangkan hasil kategorisasi tinggi pada variabel *self-compassion* berjumlah 27 orang (26,5%), kategori sedang berjumlah 73 orang (71,6%), kategori rendah 2 orang (2%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* subjek dalam penelitian ini secara umum dalam kategori sedang.

Adapun saran yang dapat diberikan peneliti kepada subjek yaitu diharapkan untuk mempertahankan penyesuaian diri yang telah dimiliki serta meningkatkannya dengan membangun hubungan baik di lingkungan serta dapat menerima berbagai perubahan maupun situasi yang dialami dengan rasa peduli, kasih sayang, serta tanpa menilai buruk diri sendiri maupun orang lain. Subjek diharapkan untuk lebih terbuka terhadap diri, mengenali diri pada setiap kondisi yang dialami, tidak berperilaku buruk terhadap diri, serta mencoba untuk tidak membandingkan diri dengan orang lain. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan kajian ilmiah terkait faktor lain dari penyesuaian diri pada kesehatan mental dewasa awal yang bekerja di luar pulau asal.

## Daftar Pustaka

- Akhtar, H. (2020). *Analisis Data yang Tidak Berdistribusi Normal dengan Bootstrapping di SPSS*.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (Edisi 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bloch, J. H. (2018). *Self-compassion, social connectedness, and interpersonal competence*.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Cleare, S., Gumley, A., & O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(5), 511–530. <https://doi.org/10.1002/cpp.2372>
- Devi, Y. R., & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Penyesuaian Diri Sebagai Peran Ibu Rumah Tangga Pada Ibu Berhenti Bekerja Di Jakarta. *Psibernetika*, 11(1), 9–20. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1154>
- Fakhriyani, D.V. (2019). *Kesehatan Mental*. Madura : CV Duta Media.
- Fatimah. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: CV Pusaka Setia.
- Ford, L., & Arter, J. (2013). *Human Relations : A Game Plan for Improving Personal Adjustment* (5th ed.). Pearson.

- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology, 69*(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2020). *Teori-teori Psikologi* (Edisi 3). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Herlina, L. (2019). Kondisi Dan Faktor Penyebab Stres Kerja Pada Karyawan Wanita PT “SGS.” *Jurnal Psiko-Edukasi, 17*, 118–132. <http://ojs.atmajaya.ac.id/index.php/fkip/article/view/1618/1159>
- Irfan, M. (2017). *Merantau Dan Problematikanya*. <https://adoc.tips/download/merantau-dan-problematikanya.html>
- Isnawati, Dian & Suhariadi, F. (2013). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri masa persiapan pensiun pada karyawan PT Pupuk Kaltim. *Jurnal Psikologi Industri Dan Organisasi, 2*(3), 2–7. [http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110810263\\_ringkasan.pdf](http://journal.unair.ac.id/filerPDF/110810263_ringkasan.pdf)
- Meinarno, E. A., & Sarwono, S. W. (2018). *Psikologi Sosial* (Edisi 2). Jakarta: Salemba Humanika.
- Nafisah, A., Hendriyani, R., & Martiarini, N. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan self compassion remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi Ilmiah, 10*(2), 160–166. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v10i2.17494>
- Neff, K. (2003). *Self-Compassion : An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself*. 2, 343–344. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, Kristin D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity, 9*(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, Kristin D. (2012). The Science of self-compassion. *Compassion and Wisdom in Psychotherapy, 79–92*. <http://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/SC-Germer-Chapter.pdf>
- Novitasari, D. (2018). Hubungan antara self-compassion dan penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan X. *Skripsi*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/5906>
- Nur’aini, M. W., Haryanto, J., & Ulfiana, E. (2020). Hubungan Self-Compassion engan Kesenian Pada Lansia Yang Kehilangan Pasangan. *Indonesian Journal of Community Health Nursing, 5*(2), 80. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v5i2.18734%0A>
- Nuryani. (2019). Dampak Kesulitan Menyesuaikan Diri Pada Santri. *Bimbingan Dan Konseling, 4*(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i1.469>
- Prasetyo, A. R. (2015). Gambaran Career Happiness Plan Pada Dosen. *Psikologi Undip, 14*(2), 174–182. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.14.2.174-182>
- Santrock, J. (2011). *Perkembangan Masa Hidup* (Edisi 13). Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. (2012). *Essentials of life-span development* (2<sup>nd</sup> ed.) New York: McGraw Hill
- Schneiders, A. (1960). *Personal adjustment and mental health*. In *Personal Adjustment and Mental Health*. New York : Holt, Rinehart and Winston
- Sektoral, P. S. (2020). Penduduk datang dan bermukim di DKI Jakarta. <https://statistik.jakarta.go.id/penduduk-datang-dan-bermukim-di-dki-jakarta-maret-2020/%0A>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). *Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia*. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sulhanuddin, Arjanggal, R., & Syafitri, D. U. (2020). Hubungan Antara Self Compassion dengan Penyesuaian Diri Pada Anak Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kutoarjo dan Yogyakarta. *Proyeksi, 15*(2), 182–191. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/jp.15.2.192-201>
- Supradewi, R., & Nursucianti, Z. (2014). Hubungan antara stres kerja dengan penyesuaian diri pada guru SLB di lingkungan kerjanya. *Proyeksi, 9*, 75–90. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30659/jp.9.2.75-90>
- Tyas, W. C., & Savira, S. I. (2017). Hubungan antara coping stress dengan subjective well-being pada mahasiswa luar Jawa. *Jurusan Psikologi Pendidikan, 4*(2), 1–6. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/viewFile/19940/18188>