



SELF-COMPASSION AND SELF-ESTEEM IN EMERGING ADULTHOOD WHO HAVE PERFORMED SELF-HARM

SELF-COMPASSION DAN SELF-ESTEEM PADA EMERGING ADULTHOOD YANG PERNAH MELAKUKAN SELF-HARM

Sharron Dharmawati¹, Riana Sahrani²

^{1,2} Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Unoversitas Tarumanagara

Email: sharron.705200170@stu.untar.ac.id¹, rianas@fpsi.untar.ac.id²

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Corresponden

Sharron Dharmawati
sharron.705200170@stu.untar.ac.id

Keywords:

Self-compassion, self-esteem, self-harm, emerging adulthood.

Website:

<https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER>

Page: 1084 - 1096

This research discusses the relationship between self-compassion and self-esteem in emerging adulthood who have experienced self-harm. Self-compassion is a feeling of being touch by own suffering but not trying to avoid it, thus giving rise to a feeling of healing oneself. . The definition of self-esteem is a personal assessment of one's own abilities which results in self-esteem. Self-harm is intentional behavior to injure oneself, but not intended to end one's life or commit suicide. Young adulthood is a term used to refer to the transition period from adolescence to adulthood. The method used in this research is a correlational quantitative research method with a total of 112 participants. This reasearch are using Self-harm inventory, self-compassion scale dan Rosenberg's self-esteem sscale. Based on the research results, it was found that there is a relationship between self-compassion and self-esteem in adolescents who have experienced self-harm with a correlation value of 0.758. Currently there is not much research on self-compassion and self-esteem in emerging adults who have experienced self-harm. So if self-compassion is high, self-esteem will also be high in people who have done self-harm.

Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p>Koresponden Sharron Dharmawati sharron.705200170@stu.untar.ac.id</p> <p>Kata kunci: <i>Self-compassion, self-esteem, self-harm, emerging adulthood.</i></p> <p>Website: https://idm.or.id/JSER/index.php/JSER</p> <p>Hal: 1084 - 1096</p>	<p>Penelitian ini membahas tentang hubungan antara <i>self-compassion</i> dan <i>self-esteem</i> pada <i>emerging adulthood</i> yang pernah mengalami <i>self-harm</i>. <i>Self-compassion</i> merupakan perasaan tersentuh atas penderitaan yang dialaminya sendiri namun tidak berusaha untuk menghindarinya, sehingga memunculkan rasa untuk menyembuhkan diri sendiri. Pengertian dari <i>Self-esteem</i> adalah penilaian pribadi terhadap kemampuan dirinya sendiri yang menghasilkan harga diri. <i>Self-harm</i> merupakan perilaku yang disengaja untuk melukai diri sendiri, namun tidak ditujukan untuk mengakhiri hidup sendiri atau bunuh diri. <i>Emerging adulthood</i> adalah istilah yang digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah partisipan sebanyak 112 orang. Penelitian ini menggunakan alat ukur <i>Self-harm inventory</i>, <i>self-compassion scale</i> dan <i>Rosenberg's self-esteem scale</i>. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan antara <i>self-compassion</i> dengan <i>self-esteem</i> pada remaja yang pernah mengalami <i>self-harm</i> dengan nilai korelasi sebesar 0,758. Jadi jika <i>self-compassion</i> tinggi akan membuat <i>self-esteem</i> juga tinggi pada orang yang pernah melakukan <i>self-harm</i>.</p> <p style="text-align: right;"><i>Copyright © 2023 JSER. All rights reserved.</i></p>

PENDAHULUAN

Perilaku *self-harm* merupakan adalah masalah kesehatan mental yang cukup serius dimana seseorang dengan sengaja menyakiti atau melukai dirinya sendiri. Perilaku ini dapat memberikan efek jangka panjang maupun jangka pendek dan efek secara fisik maupun psikis (Rini, 2022). Berdasarkan survei YovGov tahun 2019 terhadap 1.018 responden Indonesia, 27% dari seluruh responden memiliki pikiran untuk bunuh diri dan 6% dari 27% tersebut sering memiliki pikiran untuk bunuh diri. Survei tersebut juga menemukan bahwa 36,9% masyarakat Indonesia melakukan tindakan menyakiti diri sendiri dan 45% anak muda Indonesia mengaku melakukan tindakan menyakiti diri sendiri ("More than One in Four Indonesians Experienced Suicidal Thoughts: Survey," 2019). Dewasa awal dikatakan memiliki kualitas tidur yang baik ketika tidur tanpa ada gangguan selama kurang lebih 7-8 jam sehari (Restu Nadya, & Linda Wati, 2023). Masa dewasa muda merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang dikenal dengan istilah *emerging Adulthood* atau masa kritis (Shafira & Hargiana, 2022). Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini seiring dengan meningkatnya tanggung jawab untuk menjalani kehidupan yang lebih baik (Chantika et. al., 2023)

Pada masa ini seseorang diminta untuk bertanggung jawab terhadap kehidupannya sendiri, seperti bekerja dan mencari uang, memutuskan untuk menikah atau berkarir, bahkan memutuskan untuk melanjutkan studi atau tidak. Perubahan yang terjadi pada masa ini dapat membuat dewasa muda kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan barunya. Menghadapi permasalahan dan tekanan, dewasa

muda kesulitan mengendalikan diri dan emosinya, sehingga seringkali menimbulkan stres. (Chantika et al., 2023). Kehidupan keluarga yang harmonis ini supaya menja di pondasi yang kuat untuk anak-anaknya di kemudian hari (Putri Diana, & Agustina. 2023). Keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat yang memiliki keterika tan dalam hubungan darah, kelahiran dan pernikahan (Fanny Febrianti, & Untung Subroto. 2023).

Pengertian *self-compassion* adalah perasaan bersentuhan dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, bukan menghindarinya sehingga menimbulkan keinginan untuk meringankan atau menyembuhkan diri sendiri (K. Neff, 2003). Sedangkan *self-esteem* merupakan penilaian diri terhadap kemampuan diri sendiri namun tidak memberikan gambaran mengenai kemampuan dan bakat diri atau bagaimana orang lain menilainya (Orth & Robins, 2014).

Self-compassion dan *self-esteem* sama sama memiliki efek perlindungan dan meningkatkan pengaruh positif, kesejahteraan, dan mencegah berkembangnya masalah psikologis (Pandey, 2019). Orang dengan *self-compassion* dan *self-esteem* yang tinggi menunjukkan ketahanan dan kesejahteraan yang lebih besar, sehingga mengalami lebih sedikit masalah kesehatan mental (Muris & Otgaar, 2023). Terlepas dari kesamaannya, *self-compassion* dan *self-esteem* adalah dua gagasan yang sangat berbeda. Sistem *self-esteem* membuat penilaian positif terhadap diri sendiri melalui perbandingan dengan orang lain atau standar umum, sedangkan *self-compassion* tidak membuat penilaian komparatif atau afirmatif (K. D. Neff, 2023). Perbedaan *Self-compassion* dan *Self-esteem* juga terletak pada sistem berbasis otak yang berbeda, *self-esteem* lebih berhubungan dengan *sympathetic threat* yang akan memberikan sinyal bahwa akan ada kemungkinan penurunan mobilitas sosial dan inferioritas serta memicu persaingan. Sedangkan *self-compassion* akan mengaktifkan *parasympathetic soothing system* yang bertujuan untuk mengatur emosi negatif dengan mencari dukungan dan hubungan dengan orang lain (Muris & Otgaar, 2023).

Self-harm

Curtis et al., (2018) menyatakan *self-harm* sebagai suatu bentuk tindakan menyakiti yang disengaja dan melibatkan penghancuran langsung jaringan tubuh, namun tidak diklasifikasikan sebagai upaya bunuh diri.

Berdasarkan St. Germain & Hooley, (2012) *self-harm* dibagi menjadi dua yaitu; (a) *Direct self-injury* (perilaku merusak secara langsung bagian tubuh) dan (b) *indirect self-injury* (perilaku tidak langsung dan sengaja merusak bagian tubuh).

Perilaku *self-harm* yang paling sering dilakukan yaitu: memukul (*self-hitting*), mengiris atau menyayat kulit menggunakan benda tajam (*self-cutting*), membakar kulit (*self-burning*), mencakar diri (*self-scratching*), membenturkan diri (*self-banging*) (Jacobson & Gould, 2007). Selain itu *self-harm* terjadi dalam bentuk menjambak rambut, mengorek bekas luka, mengkonsumsi zat-zat beracun (Tang et al., 2016).

Berdasarkan penelitian (St. Germain & Hooley, 2012) orang yang melakukan *direct self-injury* biasanya juga melakukan minimal satu bentuk *indirect self-injury*. Dibandingkan dengan orang yang melakukan *indirect self-injury*, orang yang melakukan *direct self-injury* lebih *self-critical*. Mereka juga menunjukkan kecenderungan lebih tinggi untuk bunuh diri dan melaporkan lebih banyak upaya percobaan bunuh diri.

Menurut St. Germain & Hooley, (2012) orang yang melakukan *direct self-injury* maupun *non direct self-injury* lebih impulsif, mengalami lebih banyak masalah

dengan *negative emotion* (seperti negatif temperamen, depresi), punya lebih banyak masalah dengan agresi, cenderung lebih kurang terkendali dalam berperilaku dan punya kepercayaan diri yang rendah.

Self-compassion

Pengertian *self-compassion* adalah perasaan bersentuhan dan terbuka terhadap penderitaan diri sendiri, bukan menghindarinya sehingga menimbulkan keinginan untuk meringankan atau menyembuhkan diri sendiri. (K. Neff, 2003). *Self-compassion* sendiri bisa menjadi coping strategi bagi dewasa muda yang mengalami *early adult crisis* (Amanda et.al., 2021). Orang yang menghargai dirinya, termasuk tubuhnya tidak akan melukai dan merusaknya secara sengaja (Arifin et.al., 2021)

Self-compassion dibagi menjadi tiga aspek utama yaitu : (a) *Self-kindness* versus *Self-judgement* (b) *Common humanity* versus *Isolation* (c) *Mindfulness* versus *Overidentification*. Meskipun memiliki orientasi konseptual dan pengalaman yang berbeda-beda, ketiga dimensi ini berinteraksi untuk memperkuat dan menghasilkan satu sama lain (K. Neff, 2003).

Self-esteem

Self-esteem merupakan penilaian diri terhadap kemampuan diri sendiri namun tidak memberikan gambaran mengenai kemampuan dan bakat diri atau bagaimana orang lain menilainya (Orth & Robins, 2014). *Self-esteem* didasarkan pada pengalaman dan pendapat pribadi, serta pendapat dari lingkungan, baik positif maupun negatif. (Ade Purwandura et al., 2022).

Branden (1992) dalam Maroqi (2019) menyebutkan bahwa orang yang memiliki *self-esteem* rendah akan kesulitan dalam mengatasi tantangan hidup dan merasakan kebahagiaan dalam hidupnya. *self-esteem* juga mencakup nilai-nilai keberlangsungan hidup (*surviving skill*) yang merupakan kebutuhan dasar manusia. *Self-esteem* dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi proses kehidupan seseorang dimasa depan dan pertumbuhan pribadi seseorang. Menurut Reynaldo & Sari, (2023) aktivitas yang memberikan kesenangan dapat meningkatkan *self-esteem* bagi dewasa muda. *Self-esteem* juga memiliki hubungan dengan perilaku konsumtif, seseorang dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi, maka semakin rendah juga perilaku konsumtif yang dilakukan (Stefanny et. al., 2021).

Emerging adulthood

Masa dewasa muda merupakan masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang dikenal dengan istilah *emerging Adulthood* atau masa kritis (Shafira & Hargiana, 2022). Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini seiring dengan meningkatnya tanggung jawab untuk menjalani kehidupan yang lebih baik. Perubahan yang terjadi pada masa ini membuat *emerging adulthood* mengalami kesulitan. Masalah dan tekanan menimbulkan stress bagi *emerging adulthood* (Chantika et.al., 2023). Seorang Dewasa muda membutuhkan strategi coping stress, namun tidak semua individu memiliki strategi coping stress yang tepat (Arinda & Mansoer, 2021).

METODE PENELITIAN

Menggunakan metode penelitian kuantitatif korelasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Non-probabilitas merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau persamaan yang sama bagi seluruh elemen atau anggota populasi untuk dijadikan sampel. *Purposive*

sampling merupakan teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu untuk tujuan tertentu.

Alat ukur yang digunakan yaitu:

1. *Self-Harm Inventory* (SHI). *Self-Harm Inventory* yang digunakan pada penelitian ini adalah SHI yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Kusumadewi et al., (2019) terdiri dari 22 item pertanyaan dengan jawaban ya/tidak sebagai self-report kuesioner yang memeriksa riwayat self-harm responden
2. Alat Ukur *Self-compassion scale*. *Self-compassion scale* yang digunakan pada penelitian ini merupakan alat ukur yang sudah diterjemahkan oleh Sugianto et al., (2020) terdiri dari 26 item pertanyaan dan menggunakan 1-5 skala likert dengan 1 sebagai skor terendah dan 5 sebagai skor tertinggi. *The self-compassion scale* memiliki 6 subskala yang mengukur dimensi yang berbeda.
3. *Ronsenberg's self-esteem scale*. *Ronsenberg's self-esteem scale* yang akan digunakan merupakan alat ukur yang sudah diterjemahkan oleh Maroqi, (2019) terdiri dari 10 pertanyaan dengan lima pertanyaan negatif (1, 3, 4, 7, 10) dan lima pertanyaan positif (2, 5, 6, 8, 9).

Jumlah partisipan penelitian ini sebanyak 119 orang, namun terdapat 7 partisipan yang tidak memenuhi kriteria dan datanya tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Gambaran usia

Usia	Frekuensi	Presentase
18	5	4.5%
19	12	10.7%
20	25	22.3%
21	42	37.5%
22	12	10.7%
23	8	7.1%
24	6	5.4%
25	2	1.8%
Total	112	100%

Tabel 2. Gambaran Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	39	34.8%
Perempuan	73	65.2%
Total	112	100%

Tabel 3. Gambaran Domisili

Domisili	Frekuensi	Presentase
Jakarta	67	59.8%
Pulau Jawa	38	33.9%
Luar Pulau Jawa	7	6.3%
Total	112	100%

Tabel 4. Gambaran Pendidikan

Pendidikan terakhir	Frekuensi	Presentase
D3	1	0.9%
S1	35	31.3%
SMA/SMK	76	67.9%
Total	112	100%

Tabel 5. Gambaran kesibukan

Kesibukan	Frekuensi	Presentase
Bekerja	20	17.9%
Belum bekerja	8	7.1%
Pelajar	82	73.2%
Pelajar dan Bekerja	2	1.8%
Total	112	100%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Validitas

Self harm Inventory terdapat beberapa item yang tidak valid, dikarenakan memiliki nilai Corrected Item-Total Correlation < 0.2 . Item yang tidak valid yaitu item nomor 7,17 dan 22. Dapat disimpulkan dari 22 item alat ukur *self-harm inventory* terdapat 3 butir yang tidak valid dan 19 butir yang valid. *Self-compassion scale* terdapat satu item yang tidak valid, yaitu no 10. Dapat disimpulkan dari 26 item *self-compassion scale* terdapat 1 item yang tidak valid dan 25 item yang valid. *Rosenberg's self-esteem scale* memiliki satu item yang tidak valid yaitu no 8. Dapat disimpulkan dari 10 item *Rosenberg's self-esteem scale* terdapat 1 item yang tidak valid dan 9 item yang valid.

Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *self-compassion* dan variabel *self-esteem* memiliki hubungan yang linear atau tidak. Jika hasil dari Devition from Linearity yang diuji mendapatkan hasil Sig. > 0.05 maka dapat dikatakan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan Linear. Hasil dari uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Self-compassion dan self-esteem	2.156	.006	Linear

Berdasarkan hasil uji dapat diketahui bahwa terdapat linearitas antara variabel self-compassion dan self-esteem.

Uji Korelasi

Dikarenakan hasil dari uji normalitas penelitian mendapatkan hasil bahwa dataanya terdistribusi normal, maka uji korelasi yang akan digunakan adalah uji korelasi Pearson.

Tabel 7. Uji Kolerasi

	Variabel	Self-compassion	Self-esteem
Self-compassion	Pearson Correlation	1	.758**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	112	112
Self-esteem	Pearson Correlation	.758**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	112	112

Hasil uji korelasi mendapatkan hasil $0.758 > 0.01$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara variabel *self-compassion* dan *self-esteem*.

Uji Beda

Uji beda dilakukan untuk mengetahui perbedaan antara variabel dengan keadaan lingkungannya. Uji beda pada penelitian ini menggunakan metode Kruskal Wallis Test.

Tabel 8. Berdasarkan Usia Variabel *Self-harm*

Variabel	Usia	N	Mean	Asymp. Sig
Self-harm	18	5	68.90	.492
	19	12	64.00	
	20	25	62.24	
	21	42	51.63	
	22	12	43.00	
	23	8	67.06	
	24	6	51.00	
	25	2	66.25	

Tabel 9. Berdasarkan Usia Variabel *Self-Compassion*

Variabel	Usia	N	Mean	Asymp. Sig
Self-compassion	18	5	60.70	.277
	19	12	45.21	
	20	25	50.32	
	21	42	53.65	
	22	12	64.29	
	23	8	76.69	
	24	6	74.08	
	25	2	70.50	

Tabel 10. Berdasarkan Usia Variabel *Self-esteem*

Variabel	Usia	N	Mean	Asymp. Sig
Self-esteem	18	5	72.20	.186
	19	12	36.92	
	20	25	51.50	
	21	42	56.93	
	22	12	64.38	
	23	8	73.88	
	24	6	66.00	
	25	2	43.00	

Hasil uji beda berdasarkan usia pada variabel self-harm, *self-compassion* dan *Self-esteem* memiliki nilai Asymp. Sig. > 0.05 yang berarti tidak ada perbedaan antara ketiga variabel dengan usia.

Tabel 11. Berdasarkan jenis kelamin Variabel *Self-harm*

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	Asymp. Sig
Self-Harm	Laki-laki	73	42.18	.001
	Perempuan	112	64.15	

Tabel 12. Berdasarkan jenis kelamin Variabel *Self-compassion*

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	Asymp. Sig
Self-Compassion	Laki-laki	73	68.87	.003
	Perempuan	112	49.89	

Tabel 13. Berdasarkan jenis kelamin Variabel *Self-esteem*

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	Asymp. Sig
Self-Esteem	Laki-laki	73	62.12	.180
	Perempuan	112	53.50	

Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin pada variabel *self-harm* dan *self-compassion* nilai Asymp. Sig. < 0.05 yang berarti ada perbedaan antara *self-harm* dan *self-compassion* dengan jenis kelamin, sedangkan *Self-esteem* tidak ada perbedaan antara *self-esteem* dengan Jenis kelamin.

Tabel 14. Berdasarkan Domisili Variabel *Self-harm*

Variabel	Domisili	N	Mean	Asymp. Sig
Self-Harm	Jakarta	67	55.66	.943
	Pulau Jawa	38	57.88	
	Luar pulau Jawa	7	57.07	

Tabel 15. Berdasarkan Domisili Variabel *Self-compassion*

Variabel	Domisili	N	Mean	Asymp. Sig
Self-Compassion	Jakarta	67	52.16	.226
	Pulau Jawa	38	63.04	
	Luar pulau Jawa	7	62.50	

Tabel 16. Berdasarkan Domisili Variabel *Self-esteem*

Variabel	Domisili	N	Mean	Asymp. Sig
Self-Esteem	Jakarta	67	54.08	.598
	Pulau Jawa	38	60.75	
	Luar pulau Jawa	7	56.57	

Hasil uji beda berdasarkan Domisili pada variabel *self-harm*, *self-compassion* dan *Self-esteem* memiliki nilai Asymp. Sig. > 0.05 yang berarti tidak ada perbedaan antara ketiga variabel dengan Domisili.

Tabel 17. Berdasarkan Pendidikan Variabel *Self-Harm*

Variabel	Tingkat pendidikan	N	Mean	Asymp. Sig
Self-harm	SMA/SMK	76	59.59	.339
	S1	35	49.91	
	D3	1	52.00	

Tabel 18. Berdasarkan Pendidikan Variabel *Self-Compassion*

Variabel	Tingkat pendidikan	N	Mean	Asymp. Sig
Self-compassion	SMA/SMK	76	55.26	.825
	S1	35	59.30	
	D3	1	52.50	

Tabel 19. Berdasarkan Pendidikan Variabel *Self-Esteem*

Variabel	Tingkat pendidikan	N	Mean	Asymp. Sig
Self-Esteem	SMA/SMK	76	57.05	.619
	S1	35	54.49	
	D3	1	85.50	

Hasil uji beda berdasarkan Pendidikan pada variabel *self-harm*, *self-compassion* dan *Self-esteem* memiliki nilai Asymp. Sig. > 0.05 yang berarti tidak ada perbedaan antara ketiga variabel dengan Pendidikan

Tabel 20. Berdasarkan kesibukan Variabel *Self-harm*

Variabel	Kesibukan	N	Mean	Asymp. Sig
Self-Harm	Pelajar	82	54.35	.176
	Bekerja	20	55.30	
	Belum Bekerja	8	80.88	
	Pelajar dan Bekerja	2	59.25	

Tabel 21. Berdasarkan kesibukan Variabel *Self-compassion*

Variabel	Kesibukan	N	Mean	Asymp. Sig
Self-Compassion	Pelajar	82	56.49	.370
	Bekerja	20	63.65	
	Belum Bekerja	8	39.69	
	Pelajar dan Bekerja	2	52.75	

Tabel 22. Berdasarkan kesibukan Variabel *Self-esteem*

Variabel	Kesibukan	N	Mean	Asymp. Sig
Self-Esteem	Pelajar	82	57.24	.018
	Bekerja	20	67.60	
	Belum Bekerja	8	27.94	
	Pelajar dan Bekerja	2	29.25	

Hasil uji beda berdasarkan Kesibukan pada variabel *self-harm* dan *self-compassion* memiliki nilai Asymp. Sig. > 0.05 yang berarti tidak ada perbedaan antara kedua variabel dengan Kesibukan. Sedangkan pada variabel *Self-esteem* terdapat perbedaan antara variabel *self-esteem* dengan kesibukan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa ada hubungan positif antara *self-compassion* dan *self-esteem* pada *emerging adulthood* yang pernah melakukan *self-harm* dengan hasil uji korelasional kedua variabel sebesar $(0.758) > 0.01$. Ditemukan terdapat perbedaan tingkat *self-harm* dan *self-compassion* berdasarkan jenis kelamin dan terdapat perbedaan tingkat *self-esteem* berdasarkan kesibukan, namun penelitian ini tidak dapat memberikan hasil seberapa jauh perbedaan yang ada.

Hasil dari penelitian ini terdapat perbedaan dengan hasil penelitian Maeko & Sahrani, (2022) mengenai *self-compassion* memiliki perbedaan yang signifikan pada usia. Namun penelitian ini hanya berfokus pada satu tahap usia saja yaitu *Emerging Adulthood*.

Saat ini belum banyak penelitian yang membahas mengenai *self-compassion* dan *Self-esteem* masih sedikit terutama pada *emerging adulthood*, sehingga peneliti susah untuk menemukan penelitian-penelitian sebelumnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai hubungan antara kedua variabel kedepannya.

Pada penelitian ini terdapat beberapa item yang tidak valid pada ketiga alat ukur pada penelitian ini, jika peneliti selanjutnya ingin melakukan penelitian menggunakan alat ukur yang sama sebaiknya mencari responden yang lebih banyak dengan berbagai latar belakang yang berbeda sehingga data yang dikumpulkan bisa lebih menggambarkan keadaan sebenarnya dari variabel yang diteliti.

Disarankan kepada para dewasa muda yang di Indonesia jika kalian memiliki pengalaman negatif sebaiknya kalian fokuskan energi kalian kepada emosi positif. Diharapkan juga agar dapat lebih peka mengenai keadaan dirinya sendiri, jika dikiranya membutuhkan pertolongan sebaiknya segera mencari pertolongan kepada tenaga profesional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Purwandura, A., Wahyu Pertiwi, Y., & Novitasari, F. (2022). Self Esteem dengan Kecenderungan Self Injury pada Mahasiswa yang Mengalami Putus Cinta. *Jurnal Social Philantropic*, 1(2), 9-15.
- Amanda, J., Roswiyani. & Satyadi, H. (2021). The Relationships of Self-Compassion and Stress Among Emerging Adults Experiencing Early Adult Crisis. *Tarumanagara International Conference on Medicine and Health*.
- Arifin, A. I., Soetikno, N. & Dewi, R. I. F. (2021). Kritik Diri Sebagai Mediator Pada Hubungan Konsep Diri Dan Perilaku Nonsuicidal Self-injury Remaja Korban Perundungan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 5(2), 317-326.
- Arinda, D., O., & Mansoer, D., W., W. (2021). NSSI (Nonsuicidal Self-injury) Pada Dewasa Muda Di Jakarta: Studi Fenomenologi Intrepratif. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 8(1), 123-147.
- Chantika, R. S., Putri, P., Herlan, A., & Akta, R. (2023). Self injury pada dewasa awal: Bagaimana peranan self awareness? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 764-771.
- Curtis, S., Thorn, P., McRoberts, A., Hetrick, S., Rice, S., & Robinson, J. (2018). Caring for young people who self-harm: A review of perspectives from families and

- young people. *In International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 15, Issue 5). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph15050950>
- Fanny Febrianti, & Untung Subroto. (2023). HUBUNGAN POLA ASUH DENGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA REMAJA . *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 799-811. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.183>
- Jacobson, C. M., & Gould, M. (2007). The epidemiology and phenomenology of non-suicidal self-injurious behavior among adolescents: A critical review of the literature. *Archives of Suicide Research*, 11(2), 129-147. <https://doi.org/10.1080/13811110701247602>
- Kusumadewi, A. F., Yoga BH, Sumarni, & Ismanto SH. (2019). Self-Harm Inventory(SHI) Versi Indonesia Sebagai Instrumen Deteksi Dini Perilaku Self-Harm. *Jurnal Psikiatri Surabaya*, 8(1).
- Maeko, K., & Sahrani, R. (2022). The Role of Self-Compassion as a Moderator between Attachment to Companion Animal and Perceived Stress. *Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities*, 1347-1381.
- Maroqi, N. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 92-96. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i2.12101>
- More than one in four Indonesians experienced suicidal thoughts: Survey . (2019, June 23). The Jakarta Post.
- Muris, P., & Otgaar, H. (2023). Self-Esteem and Self-Compassion: A Narrative Review and Meta-Analysis on Their Links to Psychological Problems and Well-Being. *In Psychology Research and Behavior Management* (Vol. 16, pp. 2961-2975). Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S402455>
- Neff, K. (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>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The Development of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381-387. <https://doi.org/10.1177/0963721414547414>
- Pandey, R., Tiwari, K. G., Parihar, P. & Rai, K. P. (2019). Positive, Not Negative, Self-compassion Mediates The Relationship Between Self-esteem and Well-being. *British Psychological Society*, 94(1), 1-15.
- Putri Diana, & Agustina. (2023). GAMBARAN PERSEPSI PERNIKAHAN PADA PEREMPUAN DEWASA MUDA DENGAN LATAR BELAKANG ORANG TUA BERCERAI DAN FATHERLESS . *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 720-731. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.181>
- Restu Nadya, & Linda Wati. (2023). PROBLEMATIC INTERNET USE DAN KUALITAS TIDUR PADA DEWASA AWAL. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 412-419. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.150>
- Reynaldo & Sari, P. M. (2023) Intensitas Penggunaan Tiktok dan Self-esteem: Studi pada Dewasa Awal. *Jurnal Humanipreneur*, 2(2), 10-14.

- Rini. (2022). Perilaku Menyakiti Diri Sendiri: Bentuk, Faktor dan Keterbukaan Dalam Perspektif Perbedaan Jenis Kelamin. *Jurnal Ikraith-Humaniora* , 6(1), 115–123. <https://journals.upiyai.ac.id/index.php/ikraithhumaniora/issue/archiv e122Jurnal>
- Shafira, A. N., & Hargiana, G. (2022). Self-Harm Behavior pada Mahasiswa Keperawatan (Self-Harm Behavior among Nursing Students). *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 123–134.
- St. Germain, S. A., & Hooley, J. M. (2012). Direct and indirect forms of non-suicidal self-injury: Evidence for a distinction. *Psychiatry Research*, 197(1-2), 78–84. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2011.12.050>
- Stefanny., Idulfilastri, M. R., & Kurniawati, M. (2021). The Correlation between Self-esteem with Consumptive Behavior in Early Adult Women Who Shop for Cosmetics Online. *Atlantis Press*, 655, 1458-1461.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Tang, J., Yang, W., Ahmed, N. I., Ma, Y., Liu, H. Y., Wang, J. J., Wang, P. X., Du, Y. K., & Yu, Y. Z. (2016). Stressful life events as a predictor for nonsuicidal self-injury in Southern Chinese adolescence: A cross-sectional study. *Medicine (United States)*, 95(9). <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000002637>