



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Hopelessness* pada Mahasiswa di Masa *Emerging Adulthood*

VIRDA HAMIDA RAMADHINA & TIARA DIAH SOSIALITA*
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *hopelessness* pada mahasiswa di masa *emerging adulthood*. Penelitian dilakukan pada 129 mahasiswa dalam rentang usia 18-25 tahun. Desain penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan metode penelitian survei *explanatory research*. Alat ukur yang digunakan untuk *hopelessness* adalah BHS-Indonesia dan untuk *self-compassion* menggunakan SCS-Indonesia. Penulis menggunakan teknik analisis data dengan uji korelasi *Pearson product moment*. Hasil analisis data menunjukkan nilai $r=-0,681$ dan signifikansi $p<0,001$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah hubungan negatif antara *self-compassion* dan *hopelessness* pada mahasiswa di masa *emerging adulthood*.

Kata kunci: *emerging adulthood, hopelessness, mahasiswa, self-compassion*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-compassion and hopelessness in college students during emerging adulthood. The study was conducted on 129 students in the age range of 18-25 years. This research design is quantitative using explanatory research survey research method. The measuring instrument used for hopelessness is BHS-Indonesia and for self-compassion using SCS-Indonesia. The author used data analysis techniques with the Pearson product moment correlation test. The results of data analysis showed a value of $r = 0.681$ and a significance of $p < 0.001$ so it can be concluded that there is a significant relationship with a negative relationship direction between self-compassion and hopelessness in college students during emerging adulthood.

Keywords: *emerging adulthood, hopelessness, mahasiswa, self-compassion*

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: tiarasosialita@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Masa *emerging adulthood* dialami oleh individu pada rentang usia 18-25 tahun. Periode kehidupan ini menawarkan kesempatan paling besar untuk eksplorasi identitas dalam bidang cinta, pekerjaan, dan cara pandang terhadap dunia. Fase ini termasuk dalam salah satu fase yang krusial dan sensitif pada kehidupan seorang individu sebab individu akan dihadapkan pada berbagai masalah psikososial yang menuntut otonomi dan kemandirian pada diri individu (Arnett, 2000). Terdapat lima karakteristik pada fase ini, yaitu *identity exploration*, *instability*, *self-focus*, *feeling in-between*, serta *possibilities and optimism* (Arnett, 2015). Selain itu, individu yang berada pada rentang masa ini juga dihadapkan pada tugas perkembangan tertentu, yaitu: (1) *detachment* dari keluarga dalam hal spasial (*home stay*), finansial (dukungan dari orang tua), dan *emotional independence* (*autonomy experience*); (2) mengikuti magang, pelatihan, dan memasuki dunia karir dengan tujuan menemukan pekerjaan (*professional identity*); dan (3) memasuki hubungan romantis (pemilihan pasangan, membangun hubungan intim dengan pasangan) (Arnett, 2000).

Masa *emerging adulthood* dicirikan oleh perubahan dalam domain kognitif, emosional, fisik, dan sosial. Jalur yang akan dipilih oleh *emerging adult* ditentukan oleh interaksi yang berkelanjutan, dinamis, dan timbal balik antara individu dan lingkungan. Jalur perkembangan yang positif mengenai kesehatan mental, pembentukan identitas, pencapaian pendidikan, hubungan sosial, dan area perkembangan lainnya pada *emerging adult* bergantung pada sejauh mana kesesuaian atau ketidaksesuaian antara individu dengan sumber daya yang dimiliki, tantangan dari lingkungan, serta dukungan. Apabila transisi (misal: sekolah ke pekerjaan) memberikan tantangan yang masuk akal dan sesuai dengan perkembangan *emerging adult*, maka *emerging adult* akan semakin berkembang karena berhasil melalui tantangan tersebut. Sebaliknya, apabila transisi yang dilalui kekurangan dukungan atau tidak sesuai dengan kemampuan *emerging adult* maka *emerging adult* dapat mengalami kegagalan dan menyebabkan perkembangan yang dilalui menjadi terganggu, kurang dalam hal pencapaian, dan perkembangan yang lebih lambat di sepanjang hayat (Wood dkk., 2018).

Individu dalam rentang masa *emerging adulthood* seharusnya secara kognitif, psikologis, dan sosial sudah cukup matang dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan dibandingkan dengan fase sebelumnya (Wood dkk., 2018). Pada kenyataannya banyak *emerging adult* yang mengalami berbagai permasalahan psikologis. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 18,5% (usia 15-34 tahun) penduduk Indonesia mengalami gangguan mental emosional di mana rentang usia *emerging adulthood* (18-25 tahun) berada dalam cakupan rentang tersebut. Selain itu, 10,6% (usia 15-34 tahun) penduduk Indonesia juga mengalami depresi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri per tahun sebanyak 1.800 orang serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun di mana *emerging adulthood* berada pada rentang usia tersebut (Rokom, 2021). Beberapa hal tersebut membuktikan bahwa *emerging adult* di Indonesia memang mengalami berbagai permasalahan psikologis.

Salah satu kelompok peran yang berada dalam rentang masa *emerging adulthood* adalah mahasiswa sebagai kelompok individu yang mulai memasuki usia dewasa awal (Erikson, 1978; Arnett, 2015). Periode *emerging adulthood* muncul pada masa dewasa awal yang ditandai oleh berbagai pengalaman yang mengubah hidup, termasuk kehidupan semasa kuliah (Gutter & Copur, 2011). Mahasiswa adalah saat dimana menyeimbangkan antara kemandirian dan tanggung jawab, melepaskan hubungan yang lama dan membentuk hubungan yang baru, menghadapi standar akademik yang dibentuk oleh pengajar

dan orang tua, sambil membentuk *sense of self* (Prasadam & Thomas, 2022). Sumber stres yang dialami mahasiswa, di antaranya adalah perubahan tanggung jawab, peningkatan tuntutan akademik, tanggung jawab finansial yang baru, serta *separation* dari *support group* utama seseorang (Arria dkk., 2009; Hirsch & Barton, 2011; Hirsch dkk., 2019). Selain itu, mahasiswa juga diekspektasikan untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik karena pendidikan yang didapat (Murithi, 2019 dalam Arini, 2021). Ekspektasi yang tinggi mengenai tempat kerja—tidak hanya pendapatan yang bagus tetapi juga dapat memuaskan *identity fit*—sulit untuk dicocokkan dengan realita dan seringkali membutuhkan kompromi dari harapan dan impian mereka yang sebenarnya (Arnett, 2004 dalam Rana dkk., 2014).

Salah satu aspek yang banyak dikaitkan dengan masa *emerging adulthood* adalah *hope*. *Hope* memerankan peranan penting dalam masa *emerging adulthood* karena pada periode ini terdapat banyak sekali peluang. *Emerging adult* yang penuh harapan lebih puas dengan kehidupan mereka (Dwivedi & Rastogi, 2016). Mereka dapat menerima tantangan dan dapat mempersiapkan masa depan yang lebih baik (Thakre, 2013). *Hope* dapat berfungsi sebagai mekanisme di mana individu memiliki keyakinan bahwa dia dapat membuat "rute ke tujuan yang diinginkan" (Snyder, 2000). Pada dasarnya, *hope* dapat mendorong *self-appraisal* (Snyder dkk., 1997) dan membantu individu membuat perencanaan masa depan (Dwivedi & Rastogi, 2016). Oleh sebab itu, *hope* merupakan aspek yang penting di masa *emerging adulthood* di mana pada masa ini individu mulai membuat perencanaan atas kehidupannya. Mahasiswa yang tidak dapat memenuhi berbagai tuntutan kemungkinan dapat membuat mahasiswa kehilangan harapan sehingga memicu mahasiswa untuk mengalami *hopelessness*.

Sebuah survei nasional yang dilakukan oleh *American College Health Association* pada tahun 2015 terhadap lebih dari 93.034 mahasiswa di 108 kampus mengungkapkan bahwa *hopelessness* dirasakan oleh mahasiswa dalam 12 bulan terakhir dengan persentase sebanyak 47,7% (ACHA, 2015). Pada penelitian yang dilakukan terhadap 4330 mahasiswa Turki didapatkan hasil bahwa ada sekitar 775 mahasiswa (24,2%) yang mempersepsikan masa depan mereka sebagai suram (Gulec Oyekcin dkk., 2017). Penelitian lain yang dilakukan oleh Viñas Poch dan kawan-kawan (2004) pada 1277 mahasiswa Spanyol didapatkan hasil bahwa sekitar 13,9% dari partisipan mengalami *hopelessness* dalam tingkat sedang ataupun berat.

Hopelessness didefinisikan sebagai sistem skema kognitif yang melibatkan ekspektasi negatif individu mengenai dirinya dan masa depan yang dimilikinya (Beck dkk., 1974). Berdasarkan teorinya, Beck juga mengatakan bahwa semakin meningkatnya *hopelessness* yang dirasakan oleh individu, maka ia akan semakin *overwhelmed*, penilaian mereka akan semakin terpengaruh dan kemungkinan bahwa mereka menganggap tidak ada jalan keluar semakin tinggi (Wenzel & Beck, 2008). Beck dan kawan-kawan (1974), membagi *hopelessness* menjadi tiga jenis, yaitu *affective hopelessness*, *motivational hopelessness*, dan *cognitive hopelessness*. Berdasarkan teori Triad Kognitif, dijelaskan bahwa pandangan negatif terhadap diri sendiri, masa depan, dan lingkungan merupakan inti dari terbentuknya *hopelessness* pada diri individu. Ketika skema negatif ini teraktivasi oleh suatu pengalaman dalam hidup maka hal tersebut dapat memiliki efek dalam mengontrol keyakinan yang dimiliki oleh individu mengenai *well-being* individu tersebut, baik di masa kini maupun masa depan (Beck dkk., 1985). Menurut model *diathesis-stress-hopelessness*, individu yang kurang dalam kapasitas berpikir secara divergen maka secara kognitif tidak siap untuk mengatasi tingkat stres hidup yang tinggi. Sebagai akibatnya, individu cenderung menjadi *hopeless* apabila dihadapkan pada situasi penuh sumber stres (Schotte & Clum, 1982).

Hopelessness memiliki dampak buruk pada kesehatan mental individu. Individu yang mengalami *hopelessness* cenderung memiliki harapan yang pesimis atau tidak memiliki harapan untuk masa depan.

Hopelessness sering menyebabkan suasana hati yang buruk dan berdampak negatif pada kemampuan seseorang untuk memahami diri sendiri, orang lain, dan lingkungan (Khadim Ali & Muhammad Soomar, 2019). *Hopelessness* juga menjadi salah satu penyebab terbesar seorang individu memiliki pikiran bunuh diri ataupun melakukan tindakan bunuh diri (Arria dkk., 2009; Chang dkk., 2017; Chesin & Jeglic, 2020; Hirsch dkk., 2019). Selain itu, *hopelessness* juga dikaitkan dengan berbagai permasalahan psikopatologis lainnya seperti kecemasan (Rana dkk., 2014) dan depresi (Abramson & Metalsky, 1989; O'Connor dkk., 2000; Sarfika, 2019). Hal ini kemungkinan disebabkan karena kecemasan seringkali diasosiasikan dengan perasaan ambiguitas dan emosi negatif yang dapat memicu individu untuk mulai kehilangan harapan. Sedangkan depresi menurut *hopelessness theory of depression* (Abramson & Metalsky, 1989), menjelaskan bahwa individu yang mengatribusikan pengalaman negatif secara internal, stabil, dan menyeluruh akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk menimbulkan depresi yang selanjutnya dapat memicu terjadinya *hopelessness* (Liu dkk., 2015).

Pandangan negatif terhadap diri sendiri, masa depan, dan lingkungan pada teori Triad Kognitif Beck berlawanan dengan aspek-aspek yang ada pada *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Menurut penelitian Hirsch dan kawan-kawan (2019) didapatkan hasil bahwa *hopelessness* berkorelasi negatif dengan semua aspek pada *self-compassion*. Hal ini disebabkan karena *self-compassion* dapat menyangga berkembangnya disfungsi kognitif bertransisi ke arah *hopelessness*. Selain itu, dalam berbagai penelitian lain ditemukan bahwa *self-compassion* dapat memoderasi hubungan antara *hopelessness* dan ide bunuh diri (Chesin & Jeglic, 2020), meningkatkan resiliensi (Khosrobeigi dkk., 2021; Neely dkk., 2009), serta memengaruhi perspektif mahasiswa mengenai stres akademik dan sosial ketika bertransisi menuju kehidupan perkuliahan (Terry dkk., 2013).

Self-compassion dapat diartikan sebagai “berbelas kasih pada diri sendiri”, yang ditandai dengan 3 aspek: (a) kebaikan dan pemahaman terhadap diri sendiri (*self-kindness*), (b) kemampuan melihat pengalaman diri sebagai pengalaman kemanusiaan yang lebih luas (*common humanity*), dan (c) *mindfulness*, yaitu kemampuan menangani pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan penuh kesadaran (Neff, 2003). Neff (2016) menyatakan bahwa *self-compassion* sebagai keadaan pikiran yang melibatkan peningkatan *self-kindness* dan pengurangan *self-judgment*, peningkatan *common humanity* dan pengurangan *isolation*, peningkatan *mindfulness* dan pengurangan *over-identification*, dimana berbagai aspek ini saling memengaruhi satu sama lain. Menurut Neff & McGehee (2010), *self-compassion* merupakan cara adaptif seseorang dalam berhubungan dengan diri ketika menghadapi kekurangan pribadi atau keadaan hidup yang sulit.

Self-compassion berkaitan dengan gaya koping adaptif (*positive reframing*) dan berhubungan negatif dengan gaya koping maladaptif (*self-blame*) dari stres yang dirasakan (Allen & Leary, 2010). *Self-compassion* juga dapat mendorong resiliensi setelah mengalami peristiwa kehidupan yang negatif dengan melawan persepsi buruk dari peristiwa tersebut (Neely dkk., 2009). *Self-compassion* memiliki efek mitigasi yang dapat berpengaruh pada faktor kognitif-emosional individu. Individu yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi dapat melihat diri mereka secara lebih jelas (*self-clarity*) yang kemudian mengarah pada regulasi diri yang lebih efektif dalam hal penetapan tujuan, pengambilan risiko, dan lain sebagainya. Hal ini dikarenakan individu dapat mengidentifikasi perilaku mereka yang dapat mempertahankan atau memperburuk situasi pemicu stres. Hal ini juga memungkinkan individu untuk mengambil langkah-langkah yang lebih “*problem-focused*” untuk mengurangi stres (Neff, 2003). Individu yang memiliki *self-compassion* cenderung melihat sumber stres sebagai hal yang kurang mengancam (Allen & Leary, 2010).

Komponen spesifik dari *self-compassion* kemungkinan sangat relevan bagi mahasiswa di masa *emerging adulthood* yang mengalami berbagai sumber stres. Pada saat stres, individu yang mampu memunculkan *self-kindness* dapat melihat situasi mereka dengan cara yang lebih adaptif dan menghindari menyalahkan diri sendiri atas pengalaman yang tidak menjadi tanggung jawab mereka. Pada mahasiswa, merangkul konsep *shared humanity* (misalnya, mengakui bahwa semua mahasiswa mengalami sumber stres) dan sadar bahwa ketakutan akan ketidakmampuan dan kekecewaan adalah hal yang wajar dan dialami semua orang, dapat memunculkan perspektif *interconnectedness* yang kemudian dapat mengurangi risiko *hopelessness* (Neff, 2016; Hirsch dkk., 2019).

Berdasarkan berbagai literatur tersebut, *self-compassion* diyakini dapat menjadi suatu faktor protektif dalam mencegah individu mengalami *hopelessness*. Berbagai aspek yang ada dalam *self-compassion*, seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* diyakini dapat membantu mengurangi tingkat *hopelessness*. Penulis menganggap penting untuk mengkaji tentang bagaimana hubungan antara *self-compassion* dengan *hopelessness* bagi mahasiswa yang berada dalam masa *emerging adulthood*. Hal ini sesuai dengan karakteristik masa *emerging adulthood* yang berisiko memunculkan berbagai sumber stres yang dapat mengarahkan mahasiswa ke arah *hopelessness*. Oleh sebab itu, penulis bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *hopelessness* pada mahasiswa di masa *emerging adulthood*.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif *explanatory research* karena hasil dari penelitian ini menjelaskan hubungan antara variabel-variabel penelitian dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Penelitian ini memiliki tipe korelasional, di mana bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2004). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel, yaitu *self-compassion* dengan *hopelessness* pada mahasiswa di masa *emerging adulthood*. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan kuesioner pada sejumlah responden.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, dalam rentang usia 18-25 tahun yang sedang/pernah mengalami *hopelessness*. Teknik pemilihan partisipan yang digunakan adalah *non-probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Seluruh partisipan diberikan *informed consent* sebelum berpartisipasi. Jumlah partisipan pada penelitian ini adalah 129 partisipan ($M_{\text{usia}}=16,13$; $SD_{\text{usia}}=11,13$) dengan jumlah partisipan terbanyak berusia 21 tahun yaitu sebanyak 36 partisipan (27,91%). Partisipan berasal dari berbagai kota di Indonesia.

Pengukuran

Penulis mengukur *hopelessness* dengan menggunakan *Beck Hopelessness Scale (BHS)* yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Hutajulu dkk. (2021), yang sebelumnya dikembangkan oleh Beck dkk. (1974). Skala terdiri dari 16 *item* dengan 6 pilihan jawaban (1="sangat tidak sesuai", 6="sangat sesuai"), dengan koefisien reliabilitas yang cukup tinggi ($\alpha=.91$). Uji validitas dilakukan dengan menguji validitas isi melalui *professional judgment* dan selanjutnya dilakukan CVI (*Content Validity Index*), dan

didapatkan koefisien validitas sebesar .77 berdasarkan rumus indeks Aiken. Skor diperoleh dari jumlah total jawaban responden dengan rentang 6 sampai 1 pada *item favorable*, dan 1 sampai 6 pada *item unfavorable* (Hutajulu dkk., 2021). Sedangkan untuk mengukur *self-compassion*, penulis menggunakan *Self-Compassion Scale (SCS)* yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh (Muttaqin dkk., 2020) yang sebelumnya dikembangkan oleh Neff (2003). Skala terdiri dari 26 *item* dengan 5 pilihan jawaban (1="tidak pernah", 5="sering"), dengan koefisien reliabilitas yang cukup tinggi ($\alpha=.89$). Uji validitas dilakukan dengan menguji validitas isi melalui *professional judgment* dan selanjutnya dilakukan CVI (*Content Validity Index*), dan didapatkan koefisien validitas sebesar .76 berdasarkan rumus indeks Aiken. Skor diperoleh dari jumlah total jawaban responden dengan rentang 5 sampai 1 pada *item favorable*, dan 1 sampai 5 pada *item unfavorable* sehingga dapat disimpulkan bahwa adaptasi skala yang digunakan dalam penelitian ini memiliki validitas dan reliabilitas yang memuaskan.

Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Pearson Product's Moment* karena uji asumsi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas telah terpenuhi. *Software* yang digunakan adalah Jamovi versi 2.2.5 *for windows*.

HASIL PENELITIAN

Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji korelasi, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji asumsi menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan memiliki hubungan linear yang signifikan. Hasil analisis deskriptif kategorisasi data skor menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian memiliki *self-compassion* dalam kategori sedang berjumlah 91 partisipan (70,54%), *self-compassion* dalam kategori rendah berjumlah 20 partisipan (15,5%), dan *self-compassion* dalam kategori tinggi berjumlah 18 partisipan (13,95%). Sementara itu, hasil analisis deskriptif kategorisasi data skor variabel *hopelessness* menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan penelitian memiliki *hopelessness* dalam kategori sedang berjumlah 87 partisipan (67,44%), *hopelessness* dalam kategori rendah berjumlah 21 partisipan (16,28%), dan *hopelessness* dalam kategori tinggi berjumlah 21 partisipan (16,28%).

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *hopelessness* ($r(129)=-0,681$; CI [-0,594; -1,000]; $p<0,001$). Hubungan kedua variabel cenderung kuat dan berkorelasi negatif.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *hopelessness* pada mahasiswa di masa *emerging adulthood*. Berdasarkan hasil uji korelasi yang dilakukan pada total 129 mahasiswa, kedua variabel menunjukkan adanya kekuatan korelasi yang termasuk dalam kategori kuat karena memiliki nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,636. Hipotesis penelitian H_a pada penelitian ini diterima karena nilai $p<0,001$ yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *hopelessness* sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan korelasi yang kuat dengan arah hubungan negatif antara variabel *self-compassion* dengan *hopelessness* pada mahasiswa di masa *emerging adulthood*. Hasil tersebut didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hirsch dkk. (2019) yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion*

dengan *hopelessness* pada mahasiswa di mana *hopelessness* berkorelasi negatif dengan semua aspek pada *self-compassion* dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,41$.

Mahasiswa sebagai suatu kelompok yang memasuki rentang masa *emerging adulthood* dihadapkan pada tugas perkembangan tertentu (Arnett, 2000). Pada mahasiswa, perubahan tanggung jawab yang tiba-tiba, tuntutan akademik dan keuangan yang meningkat, dan perpisahan dari *traditional support system* berkontribusi pada munculnya *distress* dan *hopelessness* (Arria dkk., 2009; Hirsch & Barton, 2011; Lee dkk., 2008; Kelliher-Rabon dkk., 2022). Selain itu, mahasiswa juga dibebankan oleh ekspektasi untuk mendapatkan pekerjaan yang lebih baik karena pendidikan yang didapat (Murithi, 2019). Berbagai eksplorasi yang dialami/dilakukan oleh mahasiswa sebagai *emerging adult* juga dapat berisiko memunculkan *hopelessness* (Polanco-Roman & Miranda, 2013; Rana dkk., 2014). *Hopelessness* memiliki dampak buruk bagi mahasiswa, di antaranya dapat menyebabkan pencapaian akademik pada mahasiswa menurun (Gulec Oyekcin dkk., 2017). Selain itu, *hopelessness* juga dapat berujung pada masalah psikopatologis yang lebih berat, seperti depresi (Liu dkk., 2015; O'Connor dkk., 2000; Zhou dkk., 2013), pikiran/tindakan bunuh diri (Beck dkk., 1985; Chioqueta & Stiles, 2007; Gulec Oyekcin dkk., 2017; Kelliher-Rabon dkk., 2022; Polanco-Roman & Miranda, 2013), dan NSSI (Khadim Ali & Muhammad Soomar, 2019; Pérez Rodríguez dkk., 2017).

Self-compassion, di sisi lain, dapat dikonseptualisasikan sebagai strategi koping stres yang bermanfaat, di mana pada saat *distress* dapat membantu mengubah emosi negatif menjadi keadaan perasaan yang lebih positif (Neff, 2003). Berbagai transformasi yang ada pada *self-compassion*, dari *self-criticism* menjadi *self-kindness*, dari *isolation* menjadi *common humanity*, dan dari *over-identification* menjadi *mindfulness* bertentangan dengan teori Triad Kognitif (Beck dkk., 1985) yang menjelaskan bahwa pandangan negatif terhadap diri sendiri, masa depan, dan lingkungan merupakan inti dari terbentuknya *hopelessness* pada diri individu. *Self-compassion* berkaitan dengan gaya koping adaptif (*positive reframing*), dan berhubungan negatif dengan gaya koping maladaptif (*self-blame*) dan stres yang dirasakan. Hal ini kemungkinan karena individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung melihat stresor sebagai hal yang kurang mengancam (Allen & Leary, 2010). *Self-compassion* juga dapat mendorong resiliensi setelah mengalami peristiwa kehidupan yang negatif dengan melawan persepsi yang terlalu buruk tentang peristiwa tersebut (Neely dkk., 2009). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh efek mitigasi dari *self-compassion* yang memiliki pengaruh pada faktor kognitif-emosional.

Self-compassion memiliki kontribusi yang baik dalam menurunkan tingkat *hopelessness*. Pada penelitian yang dilakukan oleh Li dkk. (2022), *self-compassion* berkontribusi dalam menurunnya tingkat *hopelessness* pada laki-laki *gay* melalui pengurangan penyembunyian identitas *gay* dan *ruminat*ion. Terdapat perbedaan antara individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi dan rendah. Pada individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, tidak ditemukan hubungan antara *hopelessness* dan ide bunuh diri (Chesin & Jeglic, 2020). Pada penelitian lainnya, didapatkan hasil bahwa *self-compassion* dapat melemahkan efek dari peristiwa negatif terhadap *hopelessness*, yang selanjutnya dapat mengurangi risiko bunuh diri di kalangan mahasiswa (Hirsch dkk., 2019). Pada penelitian lain yang dilakukan oleh Khosrobeigi dkk. (2021) pada orang tua yang memiliki anak dengan penyakit kanker didapatkan hasil bahwa pelatihan *self-compassion* dapat meningkatkan resiliensi dan mengurangi *hopelessness* pada orang tua dari anak-anak penderita kanker.

Self-compassion dapat memengaruhi perspektif mahasiswa mengenai stres akademik dan sosial ketika bertransisi menuju kehidupan perkuliahan (Terry dkk., 2013). *Self-compassion* kemungkinan dapat mengurangi *hopelessness* pada mahasiswa. Saat mengalami stres, individu yang mampu memunculkan

self-kindness dapat melihat situasi mereka dengan cara yang lebih adaptif dan menghindari menyalahkan diri sendiri atas pengalaman yang tidak menjadi tanggung jawab mereka. Selain itu, dengan merangkul konsep *shared humanity* (misalnya, mengakui bahwa semua mahasiswa mengalami sumber stres yang sama) dan sadar bahwa ketakutan akan ketidakmampuan dan kekecewaan adalah hal yang wajar dan dialami oleh semua orang, dapat memunculkan perspektif *interconnectedness* yang kemudian dapat mengurangi risiko *hopelessness* (Neff, 2016; Hirsch dkk., 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *hopelessness* pada mahasiswa di masa *emerging adulthood*. Hasil uji korelasi yang negatif mengindikasikan bahwa ketika *self-compassion* yang dimiliki oleh individu semakin besar, maka semakin kecil pula *hopelessness*. Begitu pula sebaliknya, apabila *self-compassion* yang dimiliki individu semakin kecil, maka semakin besar *hopelessness* yang ada pada individu.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat memberikan kajian mengenai *self-compassion* dengan *hopelessness* pada subjek lainnya, seperti misalnya *emerging adulthood* yang bukan merupakan seorang mahasiswa, *fresh-graduate*, sudah menikah atau berkarir, sedang mencari pekerjaan, mahasiswa baru, mahasiswa akhir, mahasiswa yang sudah menikah sambil kuliah, atau lain sebagainya. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian lain seperti kualitatif, kuantitatif dengan bentuk eksperimen, regresi linear, atau lain sebagainya. Penelitian selanjutnya juga dapat memfokuskan pada jenis kelamin tertentu atau tahap perkembangan tertentu, seperti misalnya perempuan dan remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu segala proses penelitian. Berkat bantuan dari semua pihak tersebut penulis dapat menyelesaikan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat baik dalam hal akademik maupun praktis.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Virida Hamida Ramadhina dan Tiara Diah Sosialita tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

Abramson, L. Y., & Metalsky, G. I. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Reviews*, 96(2), 358–372.

- Ali, S. K., & Soomar, S. M. (2019). Hopelessness Leading to Self-harm and Suicide. *Journal of Neurology and Neuroscience*, 10(2), 1–2. <https://doi.org/10.36648/2171-6625.10.2.296>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping: Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- American College Health Association (ACHA). (2015). *Spring 2015 Reference Group Executive Summary*. Hanover, MD. https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_WEB_SPRING_2015_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), 11–20. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (Second Edition). Oxford University Press.
- Arria, A., O'Grady, K., Caldeira, K., Vincent, K., Wilcox, H., & Wish, E. (2009). Suicide Ideation Among College Students: A Multivariate Analysis. *Archives of Suicide Research*, 13(3), 230–246. <https://doi.org/10.1080/13811110903044351>
- Azwar, S. (2004). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Kovacs, M., & Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: A 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *American Journal of Psychiatry*, 142(5), 559–563. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.5.559>
- Beck, A. T., Weissman, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(6), 861–865. <https://doi.org/10.1037/h0037562>
- Chang, E. C., Yu, T., Najarian, A. S.-M., Wright, K. M., Chen, W., Chang, O. D., Du, Y., & Hirsch, J. K. (2017). Understanding the Association Between Negative Life Events and Suicidal Risk in College Students: Examining Self-Compassion as a Potential Mediator: Self-Compassion as a Mediator. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 745–755. <https://doi.org/10.1002/jclp.22374>
- Chesin, M. S., & Jeglic, E. L. (2020). Mindfulness, and Specifically Compassion, Buffers the Relationship between Hopelessness and Suicide Ideation in College Students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/87568225.2020.1753612>

- Chioqueta, A. P., & Stiles, T. C. (2007). The Relationship Between Psychological Buffers, Hopelessness, and Suicidal Ideation: Identification of Protective Factors. *Crisis, 28*(2), 67–73. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.28.2.67>
- Dwivedi, A., & Rastogi, R. (2016). Future Time Perspective, Hope and Life Satisfaction: A Study on Emerging Adulthood. *Jindal Journal of Business Research, 5*(1), 17–25. <https://doi.org/10.1177/2278682116673790>
- Erikson, E. H. (1978). *Childhood and Society*. Triad Paladin.
- Gutter, M., & Copur, Z. (2011). Financial Behaviors and Financial Well-Being of College Students: Evidence from a National Survey. *Journal of Family and Economic Issues, 32*(4), 699–714. <https://doi.org/10.1007/s10834-011-9255-2>
- Hirsch, J. K., & Barton, A. L. (2011). Positive Social Support, Negative Social Exchanges, and Suicidal Behavior in College Students. *Journal of American College Health, 59*(5), 393–398. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.515635>
- Hirsch, J. K., Hall, B. B., Wise, H. A., Brooks, B. D., Chang, E. C., & Sirois, F. M. (2019). Negative life events and suicide risk in college students: Conditional indirect effects of hopelessness and self-compassion. *Journal of American College Health, 69*(5), 546–553. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1692023>
- Hutajulu, J. M. J., Djunaidi, A., & Triwahyuni, A. (2021). PROPERTI PSIKOMETRI BECK HOPELESSNESS SCALE PADA POPULASI NON- KLINIS INDONESIA. *INTUISI: Jurnal Psikologi Ilmiah, 13*, 24–37.
- Kelliher-Rabon, J., Sirois, F. M., Barton, A. L., & Hirsch, J. K. (2022). Self-compassion and suicidal behavior: Indirect effects of depression, anxiety, and hopelessness across increasingly vulnerable samples. *Self and Identity, 21*(2), 223–243. <https://doi.org/10.1080/15298868.2021.1884592>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Khosrobeigi, M., Hafezi, F., Naderi, F., & Ehteshamzadeh, P. (2021). Effectiveness of self-compassion training on hopelessness and resilience in parents of children with cancer. *EXPLORE, 18*(3), 357–361. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.04.003>
- Lee, H.-S., Kim, S., Choi, I., & Lee, K.-U. (2008). Prevalence and Risk Factors Associated with Suicide Ideation and Attempts in Korean College Students. *Psychiatry Investigation, 5*(2), 86. <https://doi.org/10.4306/pi.2008.5.2.86>
- Li, F., Liao, J., Liu, L., Yang, T., Dai, X., & Li, J. (2022). Self-Compassion Contributes to Decreased Hopelessness in Young Gay Men: Two Types of Maladaptive Coping Strategies as Mediators. *Sexuality Research and Social Policy*. <https://doi.org/10.1007/s13178-022-00730-x>

- Liu, R. T., Kleiman, E. M., Nestor, B. A., & Cheek, S. M. (2015). The Hopelessness Theory of Depression: A Quarter-Century in Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 22(4), 345–365. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12125>
- Murithi, G. G. (2019). Psychological Factors Contributing to Quarterlife Crisis Among University Students from A Kenyan University. *International Journal for Advanced Research*, 5.
- Muttaqin, D., Yunanto, T. A. R., Fitria, A. Z. N., Ramadhanty, A. M., & Lempang, G. F. (2020). Properti psikometri Self-Compassion Scale versi Indonesia: Struktur faktor, reliabilitas, dan validitas kriteria. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 189–208. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3944>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33(1), 88–97. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9119-8>
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7(3), 791–797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K. 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>
- O'Connor, R. C., Connery, H., & Cheyne, W. M. (2000). Hopelessness: The role of depression, future directed thinking and cognitive vulnerability. *Psychology, Health & Medicine*, 5(2), 155–161. <https://doi.org/10.1080/713690188>
- Oyekcin, D. G., Sahin, E. M., & Aldemir, E. (2017). Mental health, suicidality and hopelessness among university students in Turkey. *Asian Journal of Psychiatry*, 29, 185–189. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.06.007>
- Poch, F. V., Villar, E., Caparros, B., Cornella, M., Perez, I., & Juan, J. (2004). Feelings of hopelessness in a Spanish university population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39(4), 326–334. <https://doi.org/10.1007/s00127-004-0756-2>
- Polanco-Roman, L., & Miranda, R. (2013a). Culturally Related Stress, Hopelessness, and Vulnerability to Depressive Symptoms and Suicidal Ideation in Emerging Adulthood. *Behavior Therapy*, 44(1), 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.07.002>
- Polanco-Roman, L., & Miranda, R. (2013b). Culturally Related Stress, Hopelessness, and Vulnerability to Depressive Symptoms and Suicidal Ideation in Emerging Adulthood. *Behavior Therapy*, 44(1), Art. 1. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2012.07.002>

- Prasadam, S. E., & Thomas, E. (2022). The effect of hopeful lyrics on levels of hopelessness among college students. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02934-1>
- Rana, S., Lall, G., Mishra, A., Nandinee, D., & Vincent, K. (2014). Hopelessness during emerging adulthood: Contributions of anxiety. *International Journal of Health & Allied Sciences*, 3(4), 273. <https://doi.org/10.4103/2278-344X.143074>
- Rodríguez, S. P., Salvador, J. H. M., & García-Alandete, J. (2017). The role of hopelessness and meaning in life in a clinical sample with non-suicidal self-injury and suicide attempts. *Psicothema*, 29(3), 323–328. <https://doi.org/10.7334/psicothema2016.284>
- Rokom. (2021, Oktober). Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa di Indonesia. *Sehat Negeriku*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Sarfika, R. (2019). Hubungan Keputusan dengan Depresi pada Pasien Diabetes Melitus di Padang. *NERS Jurnal Keperawatan*, 15(1), 14. <https://doi.org/10.25077/njk.15.1.14-24.2019>
- Schotte, D. E., & Clum, G. A. (1982). Suicide Ideation In A College Population: A Test Of A Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50(5), 690–696.
- Snyder, C. R. (2000). *Handbook of hope: Theory, measures, and applications*. Academic Press.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Sympson, S. C. (1997). Hope: An Individual Motive for Social Commerce. *Group dynamics: Theory, research, and practice*, 1(2), 107–118.
- Terry, M. L., Leary, M. R., Mehta, S., & Henderson, K. (2013). Self-Compassionate Reactions to Health Threats. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(7), 911–926. <https://doi.org/10.1177/0146167213488213>
- Thakre, N. (2013). Satisfaction with life and hope in youth. *Indian Journal of Positive Psychology*, 4(2), 347–349.
- Wenzel, A., & Beck, A. T. (2008). A cognitive model of suicidal behavior: Theory and treatment. *Applied and Preventive Psychology*, 12(4), 189–201. <https://doi.org/10.1016/j.appsy.2008.05.001>
- Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A. G., Lotstein, D., Ferris, M., & Kuo, A. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. *Handbook of Life Course Health Development*, 123–143. https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3_7
- Zhou, L., Chen, J., Liu, X., Lu, D., & Su, L. (2013). Negative Cognitive Style as a Mediator Between Self-Compassion and Hopelessness Depression. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 41(9), 1511–1518. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.9.1511>