

Kerja Keras Versus Mengasihi Diri: Hubungan antara Welas Diri dan Grit di Usia Dewasa Awal = Hard Work vs Loving Yourself: The Relationship Between Self-Compassion and Grit in Emerging Adulthood

Napitupulu, Samuel Santun Hamonangan, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920564069&lokasi=lokal>

Abstrak

Tingginya prevalensi masalah kesehatan mental di kalangan dewasa awal menjadi perhatian serius dalam beberapa dekade terakhir. Hal ini diakibatkan tingginya ketidakstabilan kelompok usia ini. Tekanan pada masa ini menimbulkan kebingungan individu dewasa awal untuk bekerja keras, atau untuk mengasihi diri. Melalui penelitian ini, ingin dicari tahu bagaimana welas diri sebagai konstruk psikologis dapat memiliki hubungan dengan grit sebagai konstruk yang menggambarkan kegigihan dalam berusaha, pada individu dewasa awal. Partisipan keseluruhan berjumlah 107 partisipan pada rentang usia dewasa awal, yaitu 18-29 tahun, serta merupakan warga negara Indonesia. Penelitian menemukan bahwa welas diri berkorelasi positif dengan grit ($r = 0.302$, $p = 0.002$). Adapun penelitian juga menemukan korelasi yang signifikan antara welas diri dan subskala grit kegigihan dalam berusaha.

.....The high prevalence of mental health issues among early adults has become a serious concern in recent decades. This is due to the high instability faced by this age group. The pressures during this period create a confusion whether they need to prioritizing working hard or loving themselves. This study aims to explore how self-compassion, as a psychological construct, can be related to grit, a construct that reflects perseverance in effort, among early adults. The total number of participants was 107, all early adults aged 18-29 years, and all were Indonesian citizens. The study found that self-compassion is positively correlated with grit ($r = 0.302$, $p = 0.002$). Furthermore, the study also found a significant correlation between self-compassion and the subscale of grit related to perseverance in effort.