

Peran Self Compassion sebagai Moderator dalam Hubungan Infleksibilitas Psikologi dan Kecemasan pada Emerging Adulthood = The Role of Self Compassion as a Moderator in the Relationship between Psychological Inflexibility and Anxiety in Emerging Adulthood

Laras Sita Persitia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920565142&lokasi=lokal>

Abstrak

Kecemasan merupakan bentuk gangguan kesehatan mental yang banyak menyerang individu pada rentang usia emerging adulthood. Di Indonesia, hasil survei menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental yang paling banyak diidap oleh dewasa awal adalah gangguan kecemasan. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan adalah infleksibilitas psikologi. Individu yang memiliki kondisi psikologis yang tidak fleksibel cenderung kaku dan mudah merasa cemas. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan melihat pengaruh infleksibilitas psikologi terhadap kecemasan dengan moderasi self compassion. Metode penelitian ini adalah deskriptif menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden yang terlibat di dalam penelitian ini adalah 180 individu pada masa emerging adulthood. Hasil penelitian menemukan bahwa self compassion dapat melemahkan hubungan infleksibilitas psikologis dengan kecemasan. Dapat dikatakan bahwa individu yang mampu bersikap welas diri terhadap diri sendiri maka dapat dapat menurunkan pemikiran yang cenderung kaku dan dijauhkan dari potensi kecemasan.

.....Anxiety is a form of mental health disorder that often attacks individuals in the emerging adulthood age range. In Indonesia, survey results show that the most common mental health disorder suffered by early adults is anxiety disorder. One factor that can cause anxiety is psychological inflexibility. Individuals who have inflexible psychological conditions tend to be rigid and easily feel anxious. This study was conducted with the aim of seeing the effect of psychological inflexibility on anxiety with self-compassion moderation. This research method is descriptive using a quantitative approach. The respondents involved in this study were 180 individuals in emerging adulthood. The results of the study found that self-compassion can weaken the relationship between psychological inflexibility and anxiety. It can be said that individuals who are able to be self-compassionate towards themselves can reduce thoughts that tend to be rigid and are kept away from potential anxiety.