

Self Compassion: Regulasi Diri untuk Bangkit dari Kegagalan dalam Menghadapi Fase Quarter Life Crisis

Adia Nabila

Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada, Bulaksumur, Caturtungga, Yogyakarta, Indonesia
e-mail: nabilaaidaaa@mail.ugm.ac.id

Abstrak

Quarter Life Crisis rawan dialami oleh individu yang berusia antara 18 – 30 tahun karena faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu masa transisi antara kehidupan remaja ke kehidupan dewasa dan faktor eksternal yaitu tuntutan dari lingkungan sekitar seperti orang tua dan sosial media. Individu yang membandingkan kehidupannya dan kehidupan orang lain melalui media sosial cenderung akan mudah merasa gagal. *Self Compassion* bisa menjadi cara agar individu bisa menghadapi *quarter life crisis*. *Self Compassion* terdiri dari *Self Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness*.

Keywords: *quarter life crisis*, media sosial, *sef compassion*, *mindfulness*

Artikel Diterima: Tersedia Secara Daring pada 31 Mei 2021	Artikel Direvisi: Tersedia Secara Daring pada 31 Mei 2021	Artikel Disetujui: Tersedia Secara Daring pada 31 Mei 2021	Publikasi Online: Tersedia Secara Daring pada 31 Mei 2021
--	--	---	--

Self Compassion: Self Regulation to Deal with Quarter-Life Crisis

Abstract

Quarter Life Crisis is prone to be experienced by individuals aged 18-30 years due to internal and external factors. Internal factors, namely the transition period between adolescent life and adult life, and external factors, namely demands from the surrounding environment such as parents and social media. Individuals who compare their lives and those of others through social media are more likely to feel like a failure. *Self Compassion* can be a way for individuals to face a *quarter life crisis*. *Self Compassion* consists of *Self Kindness*, *Common Humanity*, and *Mindfulness*.

Kata Kunci: *quarter life crisis*, social media, *sef compassion*, *mindfulness*

First Received: Available Online on 31 May 2021	Revised: Available Online on 31 May 2021	Accepted: Available Online on 31 May 2021	Published: Available Online on 31 May 2021
--	---	--	---

Pendahuluan

Individu yang sedang mencari kerja rawan akan stress dan depresi (Lim, dkk., 2018). Selain tantangan kerja, individu yang berusia antara 18 – 30 sedang mengalami transisi antara kehidupan remaja ke kehidupan dewasa. Individu akan kebingungan akan norma yang digunakan karena ia dituntut untuk mulai mandiri. Hal inilah yang memicu individu mengalami stress (Atwood & Scholtz, 2008). Krisis emosi individu yang terjadi pada usia tersebut sering disebut *Quarter Life Crisis*. Individu merasa terisolasi, ragu pada dirinya sendiri, merasa kurang kompeten, dan takut akan kegagalan dalam menghadapi masa depan (Robbins & Winner, 2001 dalam Atwood & Scholtz, 2008).

Individu dihadapkan pada berbagai pilihan hidup, seperti pekerjaan, pendidikan, urusan finansial dan menikah. Padahal, individu juga dihadapkan pada krisis identitas, seperti gambaran diri yang ia harapkan, pekerjaan ideal, dan gambaran pasangan yang dapat melengkapi dirinya. Ketika individu tidak memiliki petunjuk dalam menjalani kehidupan, mereka akan melakukan pencarian jati diri untuk mengenal diri, cita-cita, dan rencana kehidupan. Tidak jarang individu akan berganti-ganti hubungan dan berpindah pekerjaan untuk mencari kebahagiaan dalam diri individu sekaligus tujuan hidup (Atwood, dkk., 2008).

Krisis yang dihadapi oleh diri individu bertambah rumit jika dihadapkan dengan lingkungan sosial. Tuntutan keluarga mengenai kehidupan ideal mengenai pekerjaan yang stabil finansialnya dan usia individu untuk menikah, serta pengaruh media sosial yang menciptakan gambaran kehidupan ideal seseorang. Camille Garcia, seorang psikolog dari klinik *Holy Spirit*, mengatakan bahwa media sosial memiliki pengaruh dalam memberi tekanan pada individu. Individu akan lebih mudah

mengobservasi kehidupan teman-temannya dan membandingkan kehidupan mereka dengan kehidupannya (Peralta, 2018).

Membandingkan kehidupan diri sendiri dengan kehidupan ideal dari tuntutan keluarga dan media sosial dapat membuat individu merasa bahwa ia telah gagal dan merasa putus asa. Karanika dan Hogg (2016, p. 766) dalam Watson (2018) menyebutkan bahwa harga diri seseorang bergantung pada perbandingan sosial yang kaku menjadi indikator tingkat *self esteem*. Berbeda dengan *self compassion*, strategi regulasi emosi ini memiliki perbandingan yang lebih fleksibel dan penilaian harga diri yang diberikan tanpa syarat. Individu melakukan sesuatu bukan untuk bersaing dengan kehidupan orang lain, tetapi sebagai bentuk kasih sayang pada diri sendiri.

Metode Penelitian

Studi Pustaka dengan menggunakan teori utama dari Neff (2003) mengenai *Self Compassion* dan teori pendukung dari (Beck, dkk., 2017) mengenai praktik *mindfulness*.

Hasil dan Pembahasan

Self compassion adalah strategi regulasi emosi yang dengan sadar menerima kegagalan dan kekurangan diri sebagai bagian dari pengalaman setiap orang. Neff(2003) mengatakan bahwa:

Self compassion terdiri dari tiga komponen dasar yaitu : 1) *Self kindness* yaitu berbuat baik dan memberikan kasih sayang kepada diri sendiri dibandingkan dengan memberi kritik keras dan penilaian buruk pada diri; 2) *Common humanity* yaitu melihat kegagalan sebagai bagian dari pengalaman besar manusia daripada memisahkan diri dan mengisolasi diri; 3) *Mindfulness* yaitu menyadari pemikiran dan perasaan sakit hati

dengan seimbang daripada melebihi-lebihkan perasaan dan pemikiran tersebut. (p. 224).

Memberikan kepedulian, kemurahan hati, dan mudah memaafkan kesalahan orang lain adalah hal baik yang sering dilakukan untuk menunjukkan kasih sayang kepada orang lain. Akan tetapi, individu sering mengabaikan untuk memberikan kasih sayang pada dirinya sendiri. (Zeidner, dkk., 2013 dalam Fabio & Saklofske, 2020) berkata bahwa individu yang bekerja dengan pasien dan memberi pelayanan yang bersifat empati, personal, mendalam memiliki dampak buruk yaitu kelelahan berbagi kasih sayang (*compassion fatigue*). Individu perlu memberikan kasih sayang pada dirinya dengan menyadari pentingnya untuk peduli dan memberikan hal-hal yang terbaik untuk dirinya. Selain itu, individu perlu untuk menerima dan memaafkan diri apabila mengalami kegagalan.

Manusia tidak ada yang sempurna. Setiap manusia memiliki kekurangan dan pernah merasakan kegagalan. *Self compassion* membuat individu lebih mengenal diri, melihat dengan jelas batas kemampuan diri dan dapat mengakui kekurangan diri tanpa perlu mempertahankan gambaran diri yang selalu positif (Baumeister, Heatherton & Tice, 1993 dalam Neff, 2003). Kegagalan dan perasaan kekurangan adalah sebuah ujian yang datang dari Allah SWT untuk menguji keimanan manusia.

أَحْسِبِ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ

“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka akan dibiarkan untuk mengatakan, ‘kami telah beriman’ tanpa diuji? Sungguh Kami telah menguji orang-orang sebelum mereka, sehingga Allah benar-benar tahu orang-orang yang tulus dan orang-orang yang dusta“. (QS. Al-Ankabut: 2-3).

Individu tidak perlu merasa sendirian karena setiap manusia akan diuji oleh-Nya. Allah SWT juga berjanji bahwa terdapat pertolongan-Nya bagi orang yang bersabar dalam menghadapi ujian dan mengerjakan shalat. Sesuai dengan firman Allah SWT dalam Surat Al-Baqarah ayat 45, yaitu :

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

“Mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat” (QS. Al Baqarah: 45)

Ketika dalam masalah, individu cenderung memikirkan banyak hal sekaligus dan merasakan emosi yang berlebihan. *Mindfulness* dapat membuat individu berfokus pada diri dan pikirannya saat ini. *Mindfulness* adalah suatu keadaan seseorang dapat melihat dengan jelas dan menerima peristiwa yang terjadi sekarang dengan emosi cukup, tanpa kewalahan dalam merasakan emosi dari peristiwa tersebut. Seseorang yang memiliki *self compassion* memiliki kemampuan untuk “melihat sesuatu sesuai dengan sesuatu itu, tanpa berlebihan, atau tanpa kekurangan” (Neff, 2011, p.80 dalam Beck, & Verticchio, 2017). Ada beberapa praktik *mindfulness* yang bisa dilakukan sehari-hari seperti yoga dan teknik pernapasan, dilanjutkan dengan menuliskan refleksi pikiran dalam jurnal harian, yang dapat meningkatkan *well-being* (Beck, dkk., 2017).

Latihan pernapasan membuat individu dapat menenangkan perasaan dan pikiran. Menulis refleksi pikiran dapat menjadi cara individu merenung dan mengintrospeksi diri dengan masalah yang ada. Dalam perenungan individu dapat merefleksikan pikiran mengenai keresahan yang dihadapi, seperti mengenai masalah pendidikan atau pekerjaan yang ia inginkan serta menulis perasaan yang ia rasakan saat ini. Hal ini sejalan dengan pendapat Neff & Pommier (2012a) Individu

yang memiliki *self compassion* tinggi dan melakukan praktik *mindfulness* lebih mudah memaafkan, dapat memperluas pandangannya dengan melihat dari berbagai perspektif, dan dapat bersimpati terhadap masalah orang lain tanpa merasa stress dan terbawa emosi. Individu juga harus mengingat bahwa perenungan yang dia lakukan selama masa hidupnya sesuai dengan tujuan hidup di dunia, yaitu untuk kebahagiaan di kehidupan akhirat.

أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat); dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan” (Q. S. Al-Hasyr : 18)

Seringkali individu tidak mencoba hal baru karena takut menghadapi kegagalan dan kritik diri sendiri maupun orang lain terhadap kegagalan tersebut. *Self compassion* dapat membantu individu untuk melakukan sesuatu bukan untuk membandingkan dan mengalahkan orang lain, tetapi sebagai bentuk kasih sayang pada dirinya untuk berkembang menjadi individu yang lebih baik. *Self compassion* membuat individu berani untuk mencoba melakukan hal baru karena sebagai bentuk kasih sayang pada dirinya sendiri. Hal baru dianggap menjadi kesempatan oleh dirinya untuk mengembangkan diri dan mengetahui kelebihan dan kelemahan diri. Individu dapat menerima rasa kecewa jika hasilnya belum memuaskan, dan individu memiliki keinginan untuk melakukan hal baru untuk mengembangkan diri (Neely, dkk., 2009).

Individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi juga lebih peduli pada pasangannya, lebih dekat dan lebih menerima kekurangan pasangannya. Hal itu

terjadi karena individu yang memiliki *self compassion* yang tinggi memahami bahwa setiap manusia tidak ada yang sempurna. Individu merasa cukup memiliki kasih sayang dan dapat memberikan kasih sayang pada pasangannya. Individu dapat mendukung dan memberi kebebasan pada pasangannya untuk melakukan apapun yang membuatnya bahagia. Tidak heran jika pasangan dengan individu yang memiliki *self compassion*, tingkat satisfaksinya meningkat karena ia akan berperilaku lebih baik dalam hubungannya (Neff & Beretvas, 2012b).

Individu yang memiliki hubungan baik dengan Tuhan dan percaya bahwa Tuhan adalah Maha Penyayang akan lebih menyayangi dirinya, memperlakukan dirinya dengan baik dan *mindfull* terhadap sesuatu yang membuatnya stress (Homan, 2014). Tujuan manusia hidup di dunia yaitu beribadah kepada Allah SWT dan mencari ridaNya. Individu perlu berusaha dengan sebaik-baiknya dan berserah diri akan keputusanNya. Sesuai dengan ayat Al-Qur'an yang menyatakan bahwa hati manusia akan menjadi tenang dengan mengingat Allah SWT.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۚ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah SWT hati menjadi tenang.” (Q.S. Ar-Ra'du : 18)

Simpulan

Quarter life crisis adalah krisis emosi yang terjadi pada individu yang berusia antara remaja akhir dan dewasa awal dalam menghadapi tugas perkembangannya. *Quarter life crisis* disebabkan oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu tuntutan

umur yang mengharuskan mulai merencanakan kehidupan dan bersikap mandiri dan dewasa, sedangkan faktor eksternal adalah persaingan dalam dunia kerja dan perbandingan sosial dari keluarga dan sosial media. *Self compassion* diharapkan dapat menjadi solusi menghadapi *quarter life crisis* agar individu dapat menyadari bahwa krisis emosi yang dirasakan dapat diatasi oleh dirinya karena individu yang memegang kendali akan rencana kehidupannya. Setiap kesempatan menjadi bentuk memberikan kasih sayang pada diri untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik. Terakhir, manusia hanya bisa melakukan usaha sebaik mungkin dan berprasangka baik terhadap takdir yang diberikan Allah SWT.

Daftar Pustaka

- Atwood, J. D., & Scholtz, C. (2008). The quarter life time period : An age of indulgence, crisis or both?. *Contemporary Family Therapy*. 30(4). 233-250. doi: [10.1007/s10591-008-9066-2](https://doi.org/10.1007/s10591-008-9066-2)
- Beck, A. R., & Verticchio, H. (2018). Effectiveness of a method for teaching self-compassion to communication sciences and disorders graduate students. *American Journal of Speech-Language Pathology*. 27. 192-206. doi: [10.1044/2017_AJSLP-17-0060](https://doi.org/10.1044/2017_AJSLP-17-0060)
- Fabio, A. D., & Saklofske, D. H. (2020). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1-9. doi: [10.1016/j.paid.2020.110109](https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109)
- Homan, K. J. (2014). A mediation model linking attachment to God, self-compassion, and mental health. *Mental Health, Religion & Culture*. 17(10). 977-989. doi: [10.1080/13674676.2014.984163](https://doi.org/10.1080/13674676.2014.984163)
- Lim, A. Y., Lee, S. H., Jeon, Y., Yoo, R., Jung, H. Y. (2018). Job-seeking stress, mental health problems, and the role of perceived social supports in university graduates in Korea. *Journal of Korean Medical Science*. 33(19). e149-13. doi: <https://doi.org/10.3346/jkms.2018.33.e149>
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing the stress : The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students well-being. *Motivation and Emotion*. 33. 88-97. doi: [10.1007/s11031-008-9119-8](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. 223-250. doi: [10.1080/15298860390209035](https://doi.org/10.1080/15298860390209035)

