

Psychological Well Being Wanita Usia Dewasa Awal: Menguji Peran *Self Compassion* dan Dukungan Sosial

Fira Triandini Savira^{1*}, Nur Eva²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang

E-mail korespondensi: ^{1*}firatriandinisavira@gmail.com

Keywords:

social support, psychological well being, self compassion, women in early adulthood

Abstract

Early adulthood is a crucial phase in an individual's life, especially for women, as it involves various demands and responsibilities that may trigger stress and psychological pressure, including phenomena such as the quarter-life crisis. These conditions can impact the psychological well being of women in early adulthood. This research utilized a quantitative method with a regression design to analyze the effect of self-compassion and social support on psychological well-being. The study involved 300 female participants aged 18–40 years, selected using purposive sampling techniques. Instruments included the Ryff's Psychological Well-Being Scales, the Self-Compassion Scale, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Findings showed that self-compassion and social support significantly predicted psychological well-being. The direction of the relationship was positive, although the strength ranged from low to moderate. The findings revealed that self compassion and social support partially play a role in psychological well being. The findings suggest that psychological interventions fostering both self-compassion and social support are crucial for improving the psychological well-being of early adult women.

Kata kunci:

dukungan sosial, psychological well being, self compassion, wanita usia dewasa awal

Abstrak

Masa dewasa awal merupakan fase krusial dalam kehidupan individu terutama bagi wanita, karena dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang dapat memicu stres serta tekanan psikologis, termasuk seperti fenomena *quarter life crisis*. Kondisi ini dapat berdampak pada tingkat *psychological well being* wanita usia dewasa awal. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain regresi untuk menguji pengaruh dua variabel bebas yaitu *self compassion* dan dukungan sosial terhadap satu variabel terikat yaitu *psychological well being*. Partisipan penelitian berjumlah 300 wanita berusia 18-40 tahun yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *Ryff's Psychological Well Being Scales (PWB)*, *Self Compassion Scale (SCS)*, dan

Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Hasil menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *psychological well being* pada wanita usia dewasa awal dengan arah hubungan positif meskipun kekuatannya tergolong rendah hingga sedang. Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa secara parsial *self compassion* dan dukungan sosial berperan terhadap *psychological well being*. Penelitian ini menunjukkan adanya implikasi pentingnya mengembangkan intervensi psikologis dengan secara bersamaan menumbuhkan *self compassion* dan dukungan sosial agar dapat meningkatkan *psychological well being* wanita usia dewasa awal.

Sitasi: Savira, F. T., & Eva, N. (2025). *Psychological Well Being* Wanita Usia Dewasa Awal: Menguji Peran *Self Compassion* dan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 12(2), 311-330. <https://doi.org/10.35891/jip.v12i2.6603>

Pendahuluan

Dewasa awal menjadi periode transisi individu dari tahap remaja menuju kedewasaan. Pada fase ini, khususnya pada rentang usia 18–40 tahun, individu mulai menjalani berbagai peran dan tanggung jawab baru. Menurut Hurlock (2017) tahapan ini menjadi sebuah periode yang sulit dari rentang hidup individu karena tahapan ini merupakan fase adaptasi individu terhadap pola kehidupan baru, seperti lingkungan pekerjaan maupun pendidikan tinggi. Individu dituntut untuk mandiri secara ekonomi, menentukan tujuan hidup, memiliki pandangan masa depan yang lebih realistis, serta mampu membuat keputusan penting terhadap hidupnya. Tuntutan atau tantangan semakin kompleks dialami oleh wanita, tugas perkembangan usia dewasa awal menurut Erikson, yaitu tahap *Intimacy vs Isolation* (Feist dkk., 2018) menuntut individu untuk membangun keintiman dengan orang lain. Apabila individu tidak berhasil menjalankan tugas perkembangan, individu akan merasa tidak berharga. Feist dkk. mengungkapkan secara kesehatan fisik individu dewasa awal mengalami tantangan berupa perubahan fisik serta kecenderungan wanita mengalami obesitas. Hal ini menjadi masalah yang cukup kompleks pada wanita akibat tuntutan sosial mengenai standar kecantikan. Bertambahnya tuntutan individu pada fase dewasa awal dapat

menyebabkan stres, tekanan sosial serta kekhawatiran berlebih seperti fenomena *quarter life crisis* (Putri, 2019; Robbins dan Wilner, 2001; Wahyudhi dkk., 2019).

Sebuah survei yang dilakukan Kusumaningrum dan Jannah (2023) pada 300 responden berusia 18–28 tahun, menunjukkan bahwa 55% perempuan berisiko lebih tinggi mengalami *quarter life crisis* bila disandingkan dengan laki-laki akibat dari perubahan hidup dan tuntutan lingkungan, khususnya dari keluarga. Kerentanan perempuan mengalami *quarter life crisis* diperkuat dengan survei LinkedIn (2017), sebanyak 75% responden berusia 25–33 tahun (N = 6.014) dari berbagai negara mengalami *quarter life crisis* yang dipicu oleh tekanan karier, dengan perempuan dilaporkan lebih banyak mengalaminya dibandingkan laki-laki. Selain itu, isu citra tubuh negatif pada perempuan juga semakin meningkat, terutama di era media sosial yang syarat akan standar kecantikan ideal. Sebanyak 63% dari 92 responden perempuan berusia 20–40 tahun mengalami citra tubuh negatif (Manurung, 2021). Serupa dengan studi pendahuluan oleh Novianti & Merida (2021), terdapat 82,35% mahasiswa merasa merasa kurang puas terhadap bentuk tubuh mereka. Kondisi ini berisiko memicu rendahnya harga diri, gangguan makan, dan bahkan dapat berujung pada masalah kesehatan mental yang serius (Rahayu dkk., 2024; Siregar, 2017). Pusiknas pada tahun 2024 dan Komnas Perempuan melaporkan peningkatan kasus bunuh diri pada tahun 2023, khususnya pada individu dalam usia dewasa awal, dengan tingkat prevalensi yang lebih besar pada perempuan. Kondisi ini dikaitkan dengan depresi, stres, trauma, dan minimnya dukungan sosial (Putri & Satwika, 2024; Sianturi & Zulaeha, 2022). Fenomena seperti *quarter life crisis*, tekanan citra tubuh, dan risiko bunuh diri mencerminkan masalah kesejahteraan psikologis perempuan, seperti kesulitan menghadapi tekanan, rendahnya penerimaan diri, dan kurangnya makna hidup.

Psychological well being merupakan kondisi ideal manusia yang harus dicapai termasuk oleh wanita usia dewasa awal. Beberapa studi menemukan bahwa wanita lebih rentan mengalami penurunan *psychological well being* akibat rendahnya rasa syukur, rendahnya dukungan sosial, persepsi tubuh negatif dan perasaan kesepian (Rizki dkk, 2022; Fitri dan Ibrahim, 2024; Eliana dan Palupi, 2024). Individu dengan *psychological well being* tinggi adalah individu yang berfungsi secara efektif dalam

menghadapi tuntutan kehidupan dan menunjukkan orientasi positif. *Psychological well being* menurut Ryff dalam Utoyo dan Krisnawati (2024) merujuk pada keadaan individu merasa puas dengan kehidupannya, mampu menghadapi situasi sulit dengan baik, mampu menjalin hubungan yang sehat dengan lingkungan sosialnya, serta memiliki kendali atas kondisi sekitarnya. Ryff (1989) menyebutkan terdapat 6 dimensi dari *psychological well being* yakni, (1) *self acceptance*, penerimaan individu pada kelebihan dan kekurangannya; (2) *positive relations with others*, kemampuan berhubungan dengan orang lain atau individu lain; (3) *autonomy*, kemampuan pertimbangan dalam mengambil keputusan untuk diri sendiri; (4) *environmental mastery*, kemampuan beradaptasi dengan menguasai lingkungan atau mengubah lingkungan sesuai yang diinginkan; (5) *purpose in life*, yakni memiliki arah dan tujuan hidup disertai perencanaan untuk mencapainya; (6) *personal growth*, kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri. Faktor-faktor seperti faktor demografis, dukungan sosial, *locus of control* dan *self compassion* memberikan kontribusi terhadap *psychological well being* (Neff 2011; Pariartha dkk., 2022).

Sebagai bentuk upaya dalam menghadapi berbagai tantangan yang dapat memengaruhi *psychological well being*, individu perlu memiliki kemampuan untuk menanggapi serta mengevaluasi situasi sulit, salah satunya melalui pengembangan *self compassion*. *Self compassion* menurut Neff dalam Prahayuningtyas dan Basaria (2023) adalah penerapan perasaan positif dan rasa sayang pada diri sendiri saat menghadapi atau mengalami keadaan sulit seperti kesedihan, kegagalan atau sebuah penderitaan. Neff (2003) menyatakan bahwa *self compassion* memiliki tiga aspek yang terdiri enam komponen yang saling berinteraksi (1) *self kindness*, merupakan perilaku atau sikap baik individu pada diri sendiri. Berkebalikan dengan *self kindness*, *self judgment* adalah perilaku mengkritik dan menghakimi dengan kasar diri sendiri.; (2) *common humanity*, yakni , yaitu kesadaran bahwa setiap individu berpotensi berbuat kesalahan dan mengalami kegagalan, sehingga kesalahan yang terjadi tidak dipandang sebagai bentuk kelemahan diri. Kebalikan dari *feelings of common humanity*, *isolation* adalah perasaan bahwa kegagalan atau kesalahan yang terjadi adalah kesalahan dari dirinya sehingga menciptakan rasa keputusasaan dan kesepian yang akhirnya memperburuk keadaan

individu.; (3) *mindfulness*, merupakan kesadaran bahwa kesulitan, kegagalan serta kesedihan yang terjadi adalah agar individu bisa mengembangkan rasa sayang pada diri sendiri. Kebalikan dari *mindfulness*, *over-identification* adalah sikap individu terlalu mengidentifikasi kesulitan, kegagalan atau kesedihan yang terjadi dengan membesar-besarkan permasalahan yang terjadi sehingga hanya berfokus pada masalah yang terjadi.

Selain faktor internal seperti *self compassion* yang berpengaruh terhadap *psychological well being*, terdapat pula faktor eksternal yakni dukungan sosial yang juga berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well being* (Hassanudin dan Khairuddin, 2021). Saat individu merasa dicintai, diperhatikan, dihargai oleh orang lain serta terlibat jaringan komunikasi dengan orang lain adalah pengertian dari dukungan sosial oleh Taylor dalam Rahmadani dkk (2023). Zimet dkk. (1988) mendefinisikan dukungan sosial sebuah hubungan transaksi antara satu individu dengan individu lain yang bentuk atau sifat transaksi yang berbeda-beda. Dukungan sosial menurut Zimet, Dahlem, dan Farley dalam Eymar (2022) terdiri dari beberapa aspek, yaitu: (1) dukungan keluarga, yakni bantuan yang diterima individu dari anggota keluarganya; (2) dukungan teman, yaitu bentuk dukungan yang diberikan oleh teman atau sahabat; dan (3) dukungan dari orang terdekat (*significant others*), yaitu bantuan yang diperoleh individu dari seseorang yang dianggap penting atau memiliki makna khusus dalam kehidupannya.

Sejumlah penelitian telah menunjukkan antara *self compassion* dan dukungan sosial memberikan kontribusi yang bergerak searah secara positif terhadap *psychological well being*. Temuan-temuan sebelumnya mengindikasikan bahwa *self compassion* dengan *psychological well being* (Homan, 2016; Ramadhan & Chusairi, 2022; Prahayuningtyas & Basaria, 2023) demikian pula dukungan sosial yang juga menunjukkan hubungan positif dengan *psychological well being* (Nugroho, 2019; Sugiarto & Sotjiningsih, 2021; Rahama & Izzati, 2021). Namun demikian, masih terdapat kesenjangan penelitian di mana masih belum banyak studi yang mengkaji pengaruh kedua variabel tersebut secara bersamaan terhadap *psychological well being*, khususnya pada populasi wanita dewasa awal. Penelitian sebelumnya yang dilakukan Yusronuddin dan Tatiyani (2022) hanya berfokus pada populasi spesifik seperti perawat dan terbatas pada analisis korelasional.

Mengingat tingginya kerentanan wanita dewasa awal terhadap *psychological well being* rendah dan kurangnya penelitian komprehensif yang mengkaji peran *self compassion* dan dukungan sosial secara bersamaan, maka penting untuk dilakukan penelitian yang menganalisis pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *psychological well being*, menganalisis pengaruh *self compassion* terhadap *psychological well being*, serta menganalisis dukungan sosial terhadap *psychological well being* pada wanita usia dewasa awal.

Metode

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi korelasional yang melibatkan *self compassion* dan *dukungan sosial* yang disandingkan dengan *psychological well being*. Populasi penelitian terdiri atas wanita dewasa awal, dengan pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria wanita berusia 18–40 tahun. Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 300 responden. Pengujian hipotesis dilakukan melalui analisis regresi berganda dengan memenuhi persyaratan uji asumsi klasik.

Pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan beberapa instrumen yang disesuaikan dengan variabel penelitian. Pengukuran menggunakan instrumen Ryff's *Psychological Well Being Scales* (PWB) yang dirancang Ryff dan Singer pada tahun 2006 yang kemudian diadaptasi oleh Eva dan Bisri (2018). Instrumen *Self Compassion* mempergunakan instrumen *Self Compassion Scales* (SCS) yang dirancang Neff pada tahun 2003 hasil adaptasi Sugianto dkk. (2020). Tingkat dukungan sosial mempergunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* oleh Zimet dkk. pada tahun 1988 hasil adaptasi oleh Eva dan Bisri (2018).

Dalam penggunaan alat ukur dilakukan uji coba instrumen pada 300 responden. Ketiga variabel diuji menggunakan uji validitas konstruk untuk menguji apakah ketiga instrumen layak untuk digunakan kembali pada penelitian ini dengan populasi yang berbeda. Hasil uji validitas ($p < .001$) menunjukkan skala *psychological well being* bersifat unidimensi dan terdapat 8 aitem valid hasil validitas ini memiliki sifat yang lebih fit dibandingkan dengan hasil validitas multidimensi sehingga penelitian ini

menggunakan skala unidimensi *psychological well being*, pada skala *self compassion* menunjukkan penelitian ini menggunakan skala unidimensi *psychological well being*, skala *self compassion* menunjukkan terdapat 12 aitem valid, skala dukungan sosial menunjukkan 12 aitem valid. Sehingga total aitem yang digunakan untuk penelitian berjumlah 32 aitem.

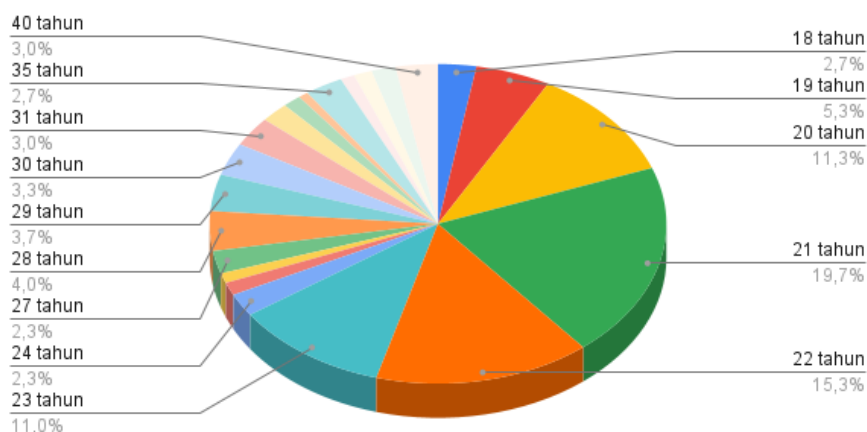
Uji reliabilitas alat ukur menunjukkan ketiga skala memiliki reliabilitas yang cukup baik sampai dengan baik dengan nilai koefisien skala *psychological well being* omega sebesar 0.673, skala *self compassion* dengan nilai koefisien omega sebesar 0.838, dan skala dukungan sosial dengan nilai koefisien omega sebesar 0.907 - 0.926 pada masing masing dimensi. Meskipun alat ukur dukungan sosial bersifat multidimensi dengan skor reliabilitas yang tinggi, penelitian ini menggunakan skor total *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* untuk mempresentasikan dukungan sosial secara keseluruhan. Penggunaan total skor ini dilakukan sesuai dengan tujuan penelitian yakni menganalisis dukungan sosial terhadap *psychological well being*.

Hasil

Responden dalam penelitian telah sesuai dengan pemilihan kebutuhan sampel penelitian yakni wanita berusia 18 – 40 tahun. Jumlah responden juga telah sesuai dengan kebutuhan sampel penelitian yakni berjumlah 300 responden.

Gambar 1

Karakteristik responden berdasarkan usia



Tabel 1*Karakteristik responden berdasarkan status*

Status	Jumlah Responden	Presentase
Mahasiswa/ Pelajar	174	58,0%
Belum Bekerja	11	3,7%
Ibu Rumah Tangga	5	1,7%
Peran Ganda	3	1,0%
Pekerja	107	35,7%
Total	300	100%

Gambar 1 menampilkan sajian responden berdasarkan rentang usia, dengan total sebanyak 300 responden berusia antara 18 hingga 40 tahun. Sampel terbanyak didapatkan pada rentang usia 21 tahun sebanyak 59 responden (19,7%). Tabel 1 memperlihatkan karakteristik responden berdasarkan status didapatkan hasil 174 responden berstatus mahasiswa (58,0%) merupakan karakteristik responden terbanyak dari 300 jumlah responden.

Tabel 2*Kategorisasi Variabel Penelitian*

Kategorisasi	<i>Psychological Well Being</i>		<i>Self Compassion</i>		Dukungan Sosial	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Rendah	2	0,7%	31	10,3%	12	4,00%
Sedang	129	43%	189	63,0%	97	32,3%
Tinggi	169	56,3%	80	26,7%	191	63,7%
Total	300	100,0%	300	100,0%	300	100,0%

Berdasarkan sajian tabel 2 dapat disimpulkan bahwa responden penelitian cenderung memiliki tingkat *psychological well being* tinggi dengan persentase sebanyak 56,3% dari total seluruh responden dengan frekuensi 169 dari 300 responden. Tingginya kecenderungan tingkat *psychological well being* pada penelitian mengindikasikan bahwa mayoritas responden yakni wanita mampu menghadapi berbagai tantangan psikologis yang muncul pada fase perkembangan usia dewasa awal. Mereka menunjukkan kemampuan untuk berfungsi secara positif dengan menerima baik kelebihan maupun kekurangan diri, mampu bersikap mandiri, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, mengendalikan lingkungan sesuai dengan kebutuhan psikologisnya, memiliki tujuan hidup yang terarah, serta mampu mengaktualisasikan potensi diri secara optimal.

Responden penelitian juga cenderung memiliki tingkat *self compassion* sedang sebanyak 63% dari total seluruh responden dengan frekuensi 189 dari 300 responden. Temuan kecenderungan populasi dengan tingkat yang sedang ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cukup mampu menunjukkan sikap dengan orientasi positif dan rasa welas asih terhadap diri sendiri ketika menghadapi kegagalan atau situasi yang tidak menyenangkan. Responden cenderung mampu menunjukkan sikap pengertian terhadap kegagalan pribadi dan tidak menilai diri dengan terlalu kritis.

Responden penelitian cenderung memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi sebanyak 63,7% dari total seluruh responden dengan frekuensi 191 dari 300 responden. *Social support* yang tinggi sehingga dapat diartikan bahwa sebagian besar responden menerima banyak dukungan sosial. Hal ini mengindikasikan bahwa wanita usia dewasa awal mendapatkan *social support* yang baik dari lingkungan sosial mereka baik dari keluarga, teman maupun *significant others*.

Sebelum uji hipotesis dilakukan perlu untuk memenuhi syarat uji asumsi klasik.

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas (Residu)

	Statistic	p	Ket
Kolmogorov-Smirnov	0.0275	0.977	terpenuhi

Berdasarkan sajian tabel 3 didapatkan hasil nilai (statistic = 0,0275; p = 0,977) (sig > 0,05) yang mengindikasikan bahwa data residual berdistribusi normal.

Tabel 4

Hasil Uji Linearitas

	(Combined)	Deviation from Linearity	Keterangan
PWB*SC	0.000	0.255	hubungan linear
PWB*SS	0.010	0.770	hubungan linear

Berdasarkan sajian tabel 4 didapatkan hasil PWB dengan SC *Deviation from Linearity* = 0.255 (sig > 0.05) dan PWB dengan SS *Deviation from Linearity* = 0.770 (sig > 0.05) yang diartikan baik *self compassion* dan dukungan sosial sebagai variabel independen memiliki hubungan yang linear dengan *psychological well being* sebagai variabel dependen.

Tabel 5

Hasil Uji Asumsi Uji Heteroskedastisitas

	Statistic	p	Ket
Goldfeld-Quandt	1.05	0.375	terpenuhi

Uji asumsi berikutnya adalah *Goldfeld-Quandt* didapatkan nilai (statistic 1,05; nilai p 0,375) menunjukkan bahwa data tidak terjangkit heteroskedastisitas.

Tabel 6*Hasil Uji Asumsi Uji Multikolinearitas*

	VIF	Tolerance
Goldfeld-Quandt	1.05	0.375
SC	1.08	0.925
SiO	1.61	0.623
FAM	1.42	0.706
FR	1.42	0.706

Uji asumsi terakhir adalah uji Multikolinearitas, berdasarkan sajian tabel 6 uji multikolinearitas menunjukkan variabel *self compassion* (SC) memiliki nilai VIF sebesar 1.08 dan nilai *tolerance* sebesar 0.925, *significant others* (SiO) dengan nilai (VIF= 1.61; *tolerance*= 0.623), *family support* (FAM) dengan nilai (VIF= 1.42; *tolerance*= 0,706), *friends support* (FR) dengan nilai (VIF= 1.42; *tolerance*= 0,706). Apabila variabel memiliki nilai VIF (< 10) atau nilai *tolerance* ($> 0,1$) dapat diartikan bahwa tidak terdapat gejala multikolinearitas antara variabel bebas (X1 dan X2).

Tabel 7*Hasil Uji Pengaruh Simultan SC dan SS dengan Psychological Well Being*

Model	R	R ²	F	Overall Model Test		
				df1	df2	p
1	0.455	0.207	38.8	2	297	<.001

Tabel 7 menunjukkan R (koefisien korelasi) ditunjukkan sebesar 0,455 yang dapat diartikan bahwa terdapat hubungan positif antara *self compassion*, dukungan sosial, dan *psychological well being*. Namun kekuatan hubungan antara kedua variabel X (*self compassion* dan dukungan sosial) dengan variabel Y (*psychological well being*) tergolong rendah hingga sedang. R Square ($R^2 = 0,207$) yang memperlihatkan mengenai variasi atau keragaman *psychological well being* dapat dijelaskan oleh variasi *self compassion* dan dukungan sosial dapat diartikan bahwa sumbangan efektif *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *psychological well being* sebesar 20,7%. Uji F juga dilakukan untuk mengukur signifikansi model secara keseluruhan ditunjukkan dengan angka sebesar (F= 38.8) dengan ($p < 0,001$) yang dapat diartikan bahwa model secara keseluruhan signifikan dan secara stimulan *self compassion* dan dukungan sosial secara bersamaan berperan sebagai prediktor terhadap *psychological well being*.

Tabel 8

Hasil Uji Pengaruh Parsial SC dan SS dengan Psychological Well Being

Predictor	Estimate	SE	Beta	t	p
Intercept	26.547	1.673	-	15.88	< .001
SC	0.209	0.038	0.303	5.47	< .001
SS	0.101	0.023	0.246	4.41	< .001

Tabel 8 menunjukkan hasil (Estimate 0.209) ($t = 5.47$) yang diartikan bahwa peningkatan *self compassion* meningkatkan *psychological well being* individu. Nilai ($p < .001$) menunjukkan bahwa *self compassion* sendiri memprediksi atau ada pengaruh terhadap *psychological well being*. Selain itu, ditemukan hasil (Estimate 0.101) ($t = 4.41$) yang diartikan bahwa peningkatan dukungan sosial juga meningkatkan *psychological well being*. Nilai ($p < 0.001$) yang dapat diartikan bahwa dukungan sosial memprediksi atau ada pengaruh terhadap *psychological well being*.

Diskusi

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pengaruh *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *psychological well being* wanita usia dewasa awal. Hipotesis pertama yang diajukan adalah adanya pengaruh dari *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *psychological well being*. Berdasarkan hasil analisis yang ditampilkan oleh R (koefisien korelasi) menunjukkan terdapat hubungan antara *self compassion*, dukungan sosial dan *psychological well being* meski kekuatannya tergolong rendah hingga sedang. Hal ini menunjukkan bahwa ketika *self compassion* dan dukungan sosial meningkat maka *psychological well being* pada wanita usia dewasa awal juga meningkat namun tidak terlalu kuat. Temuan ini sesuai dengan teori Ryff dalam Utoyo dan Krisnawati (2024) yang menyatakan bahwa *psychological well being* dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menerima diri (*self acceptance*) serta hubungan positif dengan orang lain. *Self compassion* yang merupakan sikap welas asih terhadap diri sendiri dapat membantu individu mengelola emosi negatif. Di sisi lain, dukungan sosial memberikan rasa keterhubungan dengan orang lain juga menjadi komponen penting dalam *psychological well being*.

Hasil analisis menunjukkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan sehingga dapat diartikan bahwa secara simultan *self compassion* dan dukungan sosial

merupakan prediktor yang signifikan terhadap *psychological well being*. Hasil analisis juga menemukan nilai variabilitas dalam *psychological well being* yang dapat dijelaskan oleh *self compassion* dan dukungan sosial secara bersama-sama tergolong kecil. Hasil ini menunjukkan bahwa *psychological well being* dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Persentase temuan dalam penelitian ini tergolong kecil dibandingkan dengan penelitian yang sama oleh Hermanoes dkk. (2024), meskipun begitu hal ini tetap menunjukkan adanya kontribusi dari kedua variabel terhadap *psychological well being*. Kedua paparan hasil ini menegaskan bahwa kedua variabel memiliki peran penting dalam meningkatkan *psychological well being* wanita usia dewasa awal. Temuan ini selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan Saputri dkk. (2024) yang menegaskan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial merupakan prediktor yang signifikan terhadap *psychological well being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat faktor-faktor di luar penelitian yang turut mempengaruhi *psychological well being* seperti resiliensi, optimisme dan religiusitas (Angraini dan Rahardjo, 2023; Khoerani dkk, 2024).

Penelitian ini juga menguji kedua variabel bebas terhadap *psychological well being* secara parsial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self compassion* secara parsial memiliki pengaruh terhadap *psychological well being*. Hubungan antara *self compassion* dengan *psychological well being* menunjukkan arah hubungan positif yang berarti semakin meningkatnya *self compassion* maka *psychological well being* juga akan meningkat. Temuan ini selaras dengan teori dan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *self compassion* berhubungan positif dengan *psychological well being* (Neff dan Germer, 2017; Ramadhan dan Chusairi, 2022). *Self compassion* menurut Neff dan Costingan memiliki fungsi sebagai pelindung serta memberikan kekuatan pada individu dalam menghadapi sebuah masalah (Ramadhan dan Chusairi, 2022).

Temuan penelitian menyatakan bahwa peningkatan *self compassion* mampu meningkatkan *psychological well being* wanita usia dewasa awal. Temuan ini selaras dengan konsep Neff (2011) dan konsep *psychological well being* oleh Ryff dalam Utoyo dan Krisnawati (2024). *Self compassion* adalah kemampuan individu untuk tetap memiliki perasaan positif serta mengasihi diri sendiri saat menghadapi keadaan sulit

seperti kesedihan kegagalan atau sebuah penderitaan. Salah satu bentuk dari *self compassion* adalah perilaku optimis individu dengan menerima keterbatasan yang dimiliki diri sendiri dan berusaha memperbaikinya (*self kindness*). Sikap baik terhadap diri sendiri ini mampu membantu individu dalam mencapai dimensi *psychological well being* seperti *self acceptance* pada individu dewasa awal.

Temuan peneliti lain menunjukkan bagaimana *self compassion* berperan terhadap tuntutan yang dihadapi individu. Penelitian yang dilakukan oleh Giyati dan Whibowo (2023) menunjukkan hubungan negatif antara *self compassion* dengan stres pada individu dewasa awal sehingga semakin tinggi *self compassion* maka semakin rendah tingkat stres yang dialami individu. Selain itu, *self compassion* juga berpengaruh signifikan terhadap kualitas hidup individu khususnya pada dimensi kesejahteraan fisik dan psikologis, sehingga *self compassion* membantu individu mencapai kondisi mental dan fisik yang lebih sehat (Kawitri dkk, 2020). Wardi dan Ningsih (2021) juga mengatakan bahwa *self compassion* dan *psychological well being* memiliki hubungan yang erat dan berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain kemampuan individu dalam memperlakukan dirinya dengan kasih sayang (*self compassion*) berkontribusi besar dalam mewujudkan kesejahteraan psikologis pada wanita dewasa awal.

Temuan penelitian ini semakin dipertegas oleh penelitian-penelitian sebelumnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Prahayuningtyas dan Basaria (2023) yang menemukan hasil adanya hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada Anak Sulung Perempuan Dewasa Awal. Temuan peningkatan *self compassion* berkontribusi besar dalam peningkatan *psychological well being* juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan oleh Kurnia dkk (2023). Ramadhan dan Chusairi (2022) menemukan hasil hubungan positif antara *self compassion* dengan *psychological well being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian tersebut mempertegas hasil bahwa semakin tinggi sikap baik terhadap diri sendiri memiliki peran signifikan atas peningkatan *psychological well being* pada wanita.

Hasil penelitian ini juga memaparkan bahwa secara parsial dukungan sosial memberikan dampak yang substansial terhadap *psychological well being* dengan arah

hubungan positif. Hasil ini dapat diartikan bahwa meningkatkan nilai dukungan sosial juga akan meningkatkan nilai *psychological well being* wanita usia dewasa awal. Temuan penelitian ini sesuai dengan pernyataan bahwa dukungan sosial menjadi faktor yang mempengaruhi *psychological well being* (Eva dkk, 2024). Hasil temuan ini juga selaras dengan penelitian dari Rahama dan Izzati (2021) yang menemukan terdapat hubungan dengan arah yang sama antara dukungan sosial dengan *psychological well being*. Pada populasi yang sama yakni wanita juga ditemukan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well being* (Alidrus dkk, 2022). Dukungan sosial yang kuat membantu individu dalam menghadapi tekanan kehidupan. Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan kembali pentingnya jaringan sosial dalam melindungi *psychological well being* wanita usia dewasa awal.

Temuan ini memperkuat konsep dukungan sosial oleh Brownell (1984) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah pertukaran sumber daya antara dua orang atau lebih dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan termasuk aspek psikologis individu. Selain itu, teori *Buffering Hypothesis* oleh Cohen & Wills dalam Kurniawan dan Eva (2020) memperlihatkan bagaimana dukungan sosial berfungsi pada individu, dukungan sosial berfungsi sebagai penengah antara individu dengan keadaan yang menekan (*stressor*) sehingga dukungan sosial berkontribusi dalam menurunkan stress dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Konsep ini menjadi sangat relevan dengan wanita usia dewasa awal yang sedang berada dalam fase transisi termasuk dengan karier, kemandirian, bahkan peran sebagai istri atau ibu. Maka, dalam fase dewasa awal yang merupakan masa transisi dukungan sosial dapat membantu individu untuk meringankan tekanan psikologis.

Zimet dkk. (1988) mengkategorikan dukungan sosial menjadi tiga dimensi yakni dukungan keluarga, teman dan *significant others*. Masing-masing dukungan memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan membantu menghadapi keadaan tidak menyenangkan. Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa sumber dukungan yang berasal dari keluarga memberikan sumbangan yang bermakna terhadap *psychological well being* (Nugroho, 2019; Sugiarto & Soetjningsih, 2021). Santrock (2011) juga menjelaskan bagaimana keluarga berpengaruh dalam

perkembangan sosio emosional usia dewasa awal. Taylor (2011) menemukan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai cadangan atau sumber daya yang mengurangi efek stress. Sumber yang sama mengungkapkan bahwa wanita lebih banyak mencari dukungan sosial dibandingkan pria. Sementara itu penelitian oleh Asrar & Taufani (2022) juga menemukan sumbangan kuat antara dukungan sosial *significant others* terhadap *quarter life crisis*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa seluruh dimensi dukungan sosial baik yang berasal dari keluarga, teman maupun *significant others* memiliki peran penting dalam meningkatkan *psychological well being* pada wanita usia dewasa awal.

Kesimpulan

Secara simultan *self compassion* dan dukungan sosial memberikan dampak yang signifikan terhadap *psychological well being* dengan kontribusi yang tergolong kecil namun hal ini tetap menegaskan bahwa kedua variabel merupakan prediktor penting meski masih terdapat faktor lain di luar penelitian yang turut mempengaruhi *psychological well being*. Secara parsial *self compassion* juga memberikan dampak yang signifikan terhadap *psychological well being* melalui sikap penerimaan diri dan pengurangan stres. Dukungan sosial juga terbukti memiliki menunjukkan pengaruh yang konstruktif terhadap *psychological well being* dengan menghadapi tekanan hidup dan juga pengurangan stres. Hal ini menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial menjadi faktor yang mempengaruhi secara internal maupun eksternal terhadap *psychological well being*. Penelitian ini juga menunjukkan interaksi kedua variabel X yakni *self compassion* dan dukungan sosial menghasilkan kontribusi bermakna dibandingkan jika hanya dipertibangkan secara parsial. Dengan demikian kedua variabel merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis wanita usia dewasa awal dengan mengurangi stres individu dalam menghadapi tantangan atau masalah pada usia dewasa awal.

Saran untuk penelitian selanjutnya, mengingat temuan penelitian yang menunjukkan kontribusi dari kedua variabel yang tergolong kecil menjadi saran untuk peneliti selanjutnya meneliti faktor lain diluar *self compassion* dan dukungan sosial yang

diketahui memiliki kontribusi dalam *psychological well being*. Populasi penelitian yang berfokus pada wanita usia dewasa awal dan terdapat ketimpangan pada sebaran usia juga menjadi pertimbangan untuk peneliti selanjutnya agar dapat memperluas cakupan responden baik dari segi usia maupun jenis kelamin agar hasil bisa digeneralisir.

Referensi

- Alidrus, N. D., Syahrina, I. A., & Mariana, R. (2022). Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan *Psychological Well-Being* pada Warga Binaan Perempuan di Lembaga Masyarakat. *Psyche 165 Journal*, 15(2), 105-112. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v15i2.174>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). *Psychological Well-being* Mahasiswa Rantau: Peran *Resilience* dan *Optimisme*. *Psycho Idea*, 21(2), 166-176. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.17901>
- Asrar, A. M., & Taufani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap *Quarter-Life Crisis* pada Dewasa Awal. *JIVA: Journal of Behaviour and Mental Health*, 3(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.30984/jiva.v3i1.2002>
- Brownell, A., & Shumaker, S. A. (1984). Social support: An introduction to a complex phenomenon. *Journal of social issues*. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01104.x>
- Eliana, K. A., & Palupi, L. S. (2024). Pengaruh *Loneliness* terhadap *Psychological Well-Being* pada Wanita Lajang yang Bekerja di Jakarta. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(2), 253-262. <https://doi.org/10.33024/jpm.v6i2.13232>
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. *Proseding Seminar Nasional Psikologi Klinis*.
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dengan Religiusitas sebagai Moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 122-131. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jkbb/article/view/12757>
- Eymar, S. (2022). Dukungan Sosial pada Mahasiswa Jurusan Psikologi UNP dalam Pembelajaran *Online* Selama Pandemi Covid-19. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(3), 225-230. <https://doi.org/10.38035/rrj.v4i3.478>
- Feist, J., Feist, G.J. & Roberts, T. (2018). *Theories of Personality*, 9th ed. Mc Graw-Hill Education

- Fitri, A. & Ibrahim, F.R.I. (2024). Mengukur *Psychological Well-Being*: Peran *Body Image* dan *Gratitude* pada Wanita Dewasa Awal. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 404–415. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6485>
- Giyati, A. N., & Whibowo, C. (2023). Hubungan antara *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95. <https://doi.org/10.24167/psidim.v22i1.5018>
- Hasanuddin, H., & Khairuddin, K. (2021). Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 148-155. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i2.5906>
- Hermanoes, S. E., Kristianingsih, S. A., & Soetjningsih, C. H. (2024). Psychological Well-Being of Female Pastors: The Role of Self-Compassion and Social Support. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2). <https://doi.org/10.51214/002024061067000>
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and Psychological Well-being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23, 111-119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran *Self-Compassion* terhadap Dimensi-dimensi Kualitas hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Sympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 1-18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Khoerani, J., Lestari, E. S., Azizah, N., & Wulandari, T. (2024). Pengaruh Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Santri. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 7(2), 104-118. <https://doi.org/10.30649/jpp.v7i2.149>
- Komnas Perempuan. (10 Oktober 2023). Pentingnya Layanan Kesehatan Mental yang Terjangkau untuk Perempuan. Siaran Pers Komnas Perempuan tentang Hari Kesehatan Jiwa Sedunia 2023. <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-hari-kesehatan-jiwa-sedunia-2023>
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1), 152-162. <https://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/28/29>
- Kurnia, A. A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 2(4), 712-722. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i4.1814>

- Kusumaningrum, N. A. D., & Jannah, M. (2023). Representasi Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal Ditinjau Berdasarkan Demografi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 18–27. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53204>
- LinkedIn Corporate Communications. (2017, November 15). New LinkedIn research shows 75 percent of 25-33 year olds have experienced quarter-life crises. LinkedIn Pressroom. <https://news.linkedin.com/2017/11/new-linkedin-research-shows-75-percent-of-25-33-year-olds-have-e>
- Manurung, I. (2021). Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1126-1131. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28434>
- Novianti, R., & Merida, S. C. (2021). Self-concept dengan Citra Tubuh pada Mahasiswi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 11-20. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4516>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330>
- 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., & Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Well-being. *The Oxford handbook of compassion science*, 371.
- Neff, K. (2003a). 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., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537>
- Nugroho, Y. A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan *Psychological Well-Being* pada Narapidana Anak di Lapas Kelas 1 Kutoarjo. *Cognicia*, 7(4), 465-474.
- Pariartha, N. K. A. M. Y. H., Az Zahra, A. C. ., Anggini, C. T., & Eva, N. (2022). The Role of Forgiveness and Social Support on Psychological Well Being Among Women in Dating Violence. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(2), 130–143. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p130-143>
- Prahayuningtyas, F., & Basaria, D. (2023). Analisis Korelasi *Self Compassion* dengan *Psychological Wellbeing* pada Anak Sulung Perempuan Dewasa Awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1176-1190. <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.219>

- Pusat Informasi Kriminal Nasional. (27 Agustus 2024). Bunuh Diri, Gangguan Masyarakat dengan Jumlah Kasus Terbanyak ke-4. https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/bunuh_diri,_gangguan_masyarakat_dengan_jumlah_kasus_terbanyak_ke-4
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, A., & Satwika, Y. W. (2024). Analisis Faktor-Faktor yang Memengaruhi Ide Bunuh Diri pada Perempuan Dewasa Awal. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 844–864. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p844-864>
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Karyawan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94-106. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41818>
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan *Self-Compassion* dengan *Psychological Well-Being* pada Wanita Korban Kekerasan dalam Rumah Tangga. *Berajah Journal*, 2(3), 491-502. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- Rahayu, S. M., Wiyono, H., & Pebrianti, R. (2024). Hubungan *Body Image* dengan *Self-Confidence* pada Remaja di Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA (JKSP)*, 7(1), 104-109. <https://doi.org/10.32524/jksp.v7i1.1124>
- Rahmadani, N., Hidayat, D. R., & Karlina, H. (2023). Pengaruh Eksplorasi Karir (*Career Exploration*) dan Dukungan Sosial Orang Tua (*Parental Social Support*) terhadap Kecemasan Karir (*Career Anxiety*) Siswa SMA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda Bermakna Mulia*, 9(3), 190-198. <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12116>
- Rizki, F. A., Sutatminingsih, R., & Siregar, R. H. (2022). Pengaruh Gratitude dan Dukungan Sosial terhadap *Psychological Well-Being* Wanita Dewasa Awal Bekerja yang Belum Menikah. *Jurnal Psikologi Konseling*, 20(1), 1315-1326. <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36014>
- Robbins, Alexandra, and Abby Wilner. (2001). *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. Penguin.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Santrock, John W., (2011). *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup* Jilid 2. Erlangga.
- Saputri, N. R., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman, M. (2024). The effect of self-compassion and social support on the psychological well-being of foster children

- in pekalongan city. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 1-8.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/72731>
- Sianturi, R., & Zulaeha, A. (2022). Increasing of suicide in Pandemic COVID 19 by Depression. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 5(1), 1-10.
- Siregar, R. U. P. (2017). Hubungan Citra Tubuh dengan Gangguan Makan pada Remaja Putri Masa Pubertas: *Relationship Body Image With Eating Disorders On Passenger Passenger*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Nursing)*, 3(1), 1-7. Retrieved from <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikeb/article/view/1>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas *Self Compassion Scale* Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191.
<https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiarto, J. A., & Soetjningsih, C. H. (2021). Dukungan Sosial Orang Tua dan *Psychological Well Being* Pasca Putus Cinta pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Konseling*, 12(1), 833–843. <https://doi.org/10.24114/konseling.v18i1.27826>
- Taylor, S. E. (2011). *Social support: A review*. *The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.
- Utoyo, D. R. S., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being* pada Dewasa Awal yang Mengalami *Technology Facilitated Sexual-Violence*. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3753-3768.
<https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/8886>
- Wahyudhi, Q. I., Winarsunu, T., & Amalia, S. (2019). Kematangan sosial dan *problem focused coping* pada laki-laki usia dewasa awal. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1), 52-64. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i1.7835>
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi *Self Compassion* terhadap Pembentukan *Psychological Well-Being* (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 1.
- Yusronuddin, A. L., & Tatiyani, T. (2022). Hubungan antara *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Perawat di RSUP Dr. Sitanala. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 118-124.
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2135>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2