

Original Research Article

Artikel Penelitian Orisinal

## Self-Compassion Increases Life Satisfaction in Singles Who Want to Get Married

### [Welas Asih Diri Meningkatkan Kepuasan Hidup Pada Lajang Ingin Menikah]

Gracetia Ratna Honesty Maryanto & Karel Karsten Himawan

Fakultas Psikologi  
Universitas Pelita Harapan

Hanif Akhtar

Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Malang

Doctoral School of Psychology  
ELTE Eotvos Lorand University

For most societies with strong patriarchal values, marriage is part of cultural expectations, causing challenges and social stress for single individuals of marriageable age. This phenomenon can also be observed in people in Central Java. In an effort to increase the life satisfaction of single individuals amidst high cultural expectations, this quantitative study aims to explore the influence of self-compassion on life satisfaction. A cross-sectional survey was conducted on 138 single individuals aged between 25-35 years ( $M_{age} = 27.84$ ;  $SD = 3.014$ ). Regression analysis was utilized to determine the contribution of self-compassion to life satisfaction. The results show that self-compassion influences the life satisfaction of single women ( $r = .537$ ;  $p = .000$ ) and men ( $r = .270$ ;  $p = .34$ ) in Central Java. This means that self-compassion as a psychological strategy can help singles to experience life satisfaction even though they experience social pressure regarding their single status.

*Keywords:* Central Java, life satisfaction, single, self-compassion

Bagi kebanyakan masyarakat dengan nilai patriarkal yang kuat, pernikahan merupakan bagian dari ekspektasi budaya, menyebabkan tantangan dan tekanan sosial bagi individu lajang berusia siap menikah. Fenomena ini juga dapat diobservasi pada masyarakat di Jawa Tengah. Sebagai upaya untuk meningkatkan kepuasan hidup individu lajang di tengah ekspektasi budaya yang tinggi, studi kuantitatif ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh welas asih diri terhadap kepuasan hidup. Survei *cross-sectional* dilakukan terhadap 138 individu lajang berusia antara 25-35 tahun ( $M_{usia} = 27,84$ ;  $SD = 3,014$ ). Analisis regresi digunakan untuk mengetahui kontribusi welas asih diri terhadap kepuasan hidup. Hasil menunjukkan bahwa welas asih diri berpengaruh pada kepuasan hidup perempuan ( $r = 0,537$ ;  $p = 0,000$ ) dan laki-laki ( $r = 0,270$ ;  $p = 0,34$ ) lajang di Jawa Tengah. Hal ini berarti welas asih diri sebagai strategi psikologis dapat membantu lajang tetap mengalami kepuasan hidup walaupun mengalami tekanan sosial mengenai status lajangnya.

*Kata kunci:* Jawa Tengah, kepuasan hidup, lajang, welas asih diri

Received/Masuk:  
3 February/Februari 2023

Accepted/Terima:  
28 November/November 2023

Published/Terbit:  
25 January/Januari 2024

Correspondence concerning this article should be addressed to: | Korespondensi sehubungan dengan artikel ini ditujukan pada:  
Karel Karsten Himawan  
Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Jl. M.H. Thamrin Boulevard No. 1100, Klp. Dua, Kec. Klp. Dua, Tangerang 15811, Banten, Indonesia.  
E-Mail: karel.karsten@uph.edu

Marriage, which was previously considered a normative status for adults, now seems to be starting to shift into a choice. The shift in the perception of marriage as a choice can be indicated by an increase in the average age of adult individuals for marriage (Oktriyanto et al., 2019; Situmorang, 2007). This pattern of increase is clearly reflected in people in Asia which accounts for 59.86% of the world's population. Based on statistical data, the top three countries with the highest increase in the age of marriage for women in the span of one decade are: Taiwan (27.6 years to 30.4 years), South Korea (27.1 years to 30.1 years), and Japan (28.6 years to 29.7 years; Jones & Yeung, 2014). Data trends for 2020 also show that there is an increase in the number of single women and men aged 45-49 years in these three countries, with details: Taiwan (12% in 2010 to 20% in 2020), South Korea (8% in 2010 to 21% in 2020), and Japan (21% in 2010 to 24% in 2020; Esteve et al., 2020). In contrast to the pattern in these three countries, the average age of married women in Indonesia tends to be stable (22.7 years in 2000 to 22.2 years in 2010 and 19-24 years in 2020; Badan Pusat Statistik [BPS - Statistics Indonesia], 2020a; 2020b; Jones & Yeung, 2014). However, there is a consistent increase in the number of unmarried women and men from period to period. Badan Pusat Statistik (BPS - Statistics Indonesia; 2020a; 2020b) reports that the number of women and men aged 25-30 years who are not married increased from 24.69% in 2010 to 28.60% in 2020. This pattern could indicate that the preference for singleness in Indonesia is increasing, even though marriage is still considered the norm.

The heteronormativity perception of marriage can be understood because Indonesian society still tends to consider marital status as an indicator of individual social success (Himawan, 2019). Getting married is considered an indicator of success and holds an important key in marking the transition to maturity, especially for young people (Utomo & Sutopo, 2020), with the opinion that only through marriage can individuals achieve complete maturity. This is a crucial stage because young people are required to be financially and psychologically independent, so that they can finally obtain the status of husband or wife, or even parents (Oktriyanto et al., 2019; Utomo & Sutopo, 2020).

As a consequence of marriage events being considered important in representing the social identity

Menikah, yang semula dianggap sebagai status normatif individu, dewasa ini sepertinya mulai bergeser menjadi sebuah pilihan. Pergeseran persepsi pernikahan sebagai sebuah pilihan dapat terindikasi melalui peningkatan rerata usia individu dewasa untuk menikah (Oktriyanto et al., 2019; Situmorang, 2007). Pola peningkatan ini nyata tercermin pada masyarakat di Asia yang menyumbang 59,86% populasi penduduk dunia. Berdasarkan data statistik, tiga negara teratas dengan peningkatan tertinggi usia pernikahan pada perempuan dalam rentang satu dekade adalah: Taiwan (27,6 tahun menjadi 30,4 tahun), Korea Selatan (27,1 tahun menjadi 30,1 tahun), dan Jepang (28,6 tahun menjadi 29,7 tahun; Jones & Yeung, 2014). Tren data tahun 2020 juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan jumlah perempuan dan laki-laki yang lajang hingga usia 45-49 tahun pada ketiga negara tersebut, dengan detail: Taiwan (12% di tahun 2010 menjadi 20% di tahun 2020), Korea Selatan (8% di tahun 2010 menjadi 21% di tahun 2020), dan Jepang (21% di tahun 2010 menjadi 24% di tahun 2020; Esteve et al., 2020). Berbeda dengan pola pada ketiga negara tersebut, rerata umur perempuan menikah di Indonesia cenderung stabil (22,7 tahun di 2000 menjadi 22,2 tahun pada 2010 dan 19-24 tahun pada 2020; Badan Pusat Statistik [BPS - Statistics Indonesia], 2020a; 2020b; Jones & Yeung, 2014). Akan tetapi, terdapat peningkatan jumlah perempuan dan laki-laki belum menikah yang konsisten dari periode ke periode. Badan Pusat Statistik (BPS - Statistics Indonesia; 2020a; 2020b) melaporkan jumlah perempuan dan laki-laki berusia 25-30 tahun yang belum menikah meningkat dari sebesar 24,69% di tahun 2010 menjadi 28,60% di tahun 2020. Pola ini dapat mengindikasikan bahwa preferensi melajang di Indonesia meningkat, walaupun pernikahan tetap dianggap norma.

Persepsi heteronormativitas akan pernikahan dapat dipahami karena masyarakat Indonesia masih cenderung menganggap status pernikahan sebagai indikator keberhasilan sosial individu (Himawan, 2019). Menikah dianggap sebagai indikator keberhasilan serta memegang kunci penting menandai transisi menuju kedewasaan, terutama bagi kaum muda (Utomo & Sutopo, 2020), dengan pendapat bahwa hanya melalui menikah, individu mencapai kedewasaan seutuhnya. Hal ini menjadi tahapan krusial karena pemuda dituntut untuk mandiri secara finansial dan psikologis, hingga akhirnya bisa mendapat status sebagai suami atau istri, bahkan orang tua (Oktriyanto et al., 2019; Utomo & Sutopo, 2020).

Sebagai konsekuensi dari peristiwa pernikahan yang dianggap penting dalam merepresentasikan identitas

of individuals and their families, single individuals can be considered deviating from existing traditions and experience pressure and stigma from the social environment (Himawan et al., 2018). This perception of singleness as a deviation causes singles (single people) to receive a negative label by society, such as being considered less able to socialize, lacking self-confidence, feeling lonely, and even being associated with the perception of homosexuality (Himawan et al., 2018; Nanik et al., 2018; Septiana & Syafiq, 2013). Most singles get this social label when they take part in certain celebrations, such as reunions, child birth celebrations, and especially weddings (Septiana & Syafiq, 2013). These celebrations, which cannot be separated from culture in Indonesia, are where singles are most often under pressure (Septiana & Syafiq, 2013).

The growing literature study regarding perceptions about marriage and motivations for being single in Indonesia shows that the majority of Indonesian people actually still view marriage as something positive (Andu, 2019; Himawan, 2019). Marriage is generally still considered to be able to perfect life, to be an indicator of success for oneself, but it does not have to be done quickly (Andu, 2019; Himawan, 2019). With this perception, the motivation to be single seems temporary and will lead to marriage one day. This is proven empirically through a number of studies which emphasize that the majority of singles in Indonesia are basically more motivated to postpone, rather than avoid, marriage (Himawan, 2019; Nursalam & Ibrahim, 2015; Oktarina et al., 2015). Several of the reasons singles postpone marriage are: (1) not being ready to commit to a romantic relationship; (2) have not found the right partner; (3) having a traumatic experience related to being in a relationship; and (4) wanting to achieve personal interests outside of marriage (Himawan, 2019; Oktarina et al., 2015). However, the delay in singles getting married at the normative age means that singles in Indonesia are under pressure from those around them. Previous studies show that this pressure comes mostly from the family, specifically from parents (especially from the mother's side), and close friends (Himawan, 2019).

Social pressure on singles (especially those aged 25 years and over) who actually want to get married can have an impact on life satisfaction (Aydemir & Arli, 2020; Sridharan & Adiga, 2015). Individuals who

sosial individu dan keluarganya, individu yang melajang dapat dianggap menyimpang dari tradisi yang ada dan mendapat tekanan serta stigma dari lingkungan sosial (Himawan et al., 2018). Persepsi tentang lajang sebagai sebuah penyimpangan ini membuat lajang mendapat label negatif oleh masyarakat, seperti dianggap kurang mampu bersosialisasi, kurang percaya diri, merasa kesepian, hingga diasosiasikan dengan persepsi homoseksual (Himawan et al., 2018; Nanik et al., 2018; Septiana & Syafiq, 2013). Label sosial tersebut didapatkan oleh lajang paling banyak ketika mengikuti perayaan tertentu, seperti: acara reuni, acara perayaan kelahiran anak, dan terutama acara pesta pernikahan (Septiana & Syafiq, 2013). Perayaan yang tak bisa dipisahkan dari budaya di Indonesia inilah yang menjadi tempat lajang paling sering mendapat tekanan (Septiana & Syafiq, 2013).

Kajian literatur yang berkembang mengenai persepsi tentang menikah dan motivasi terhadap melajang di Indonesia menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia sebetulnya masih memandang pernikahan sebagai sesuatu yang positif (Andu, 2019; Himawan, 2019). Pernikahan umumnya masih dianggap dapat menyempurnakan hidup, menjadi indikator keberhasilan untuk diri sendiri, namun tidak harus cepat dilakukan (Andu, 2019; Himawan, 2019). Dengan persepsi demikian, motivasi untuk melajang terkesan bersifat sementara dan akan berujung ke pernikahan suatu hari nanti. Hal ini terbukti secara empiris melalui sejumlah studi yang menekankan bahwa mayoritas lajang di Indonesia pada dasarnya lebih dimotivasi untuk menunda, dibandingkan menghindari pernikahan (Himawan, 2019; Nursalam & Ibrahim, 2015; Oktarina et al., 2015). Beberapa alasan lajang menunda pernikahan adalah: (1) belum siap memiliki komitmen dalam sebuah hubungan romantis; (2) belum menemukan pasangan yang tepat; (3) memiliki pengalaman traumatis berkaitan dengan menjalani hubungan; dan (4) ingin mencapai hal kepentingan pribadi di luar pernikahan (Himawan, 2019; Oktarina et al., 2015). Walaupun demikian, keterlambatan lajang untuk menikah pada usia normatif membuat lajang di Indonesia mendapat tekanan dari pihak sekitar. Studi sebelumnya menunjukkan bahwa tekanan tersebut didapatkan paling banyak dari keluarga, secara spesifik dari orang tua (terutama dari pihak ibu), serta teman dekat (Himawan, 2019).

Tekanan sosial terhadap lajang (terutama di usia 25 tahun ke atas) yang sebenarnya berharap untuk menikah, dapat berdampak pada kepuasan hidup (Aydemir & Arli, 2020; Sridharan & Adiga, 2015). Individu yang

experience or perceive pressure in their environment will have lower life satisfaction than individuals who do not experience or perceive social pressure (Aydemir & Arli, 2020). Seeing this phenomenon, it is important to identify psychological strategies that can enable singles to maintain life satisfaction, even in conditions that are not ideal. A number of previous studies identified psychological strategies that can help singles increase their life satisfaction, including: (1) by engaging in various religious activities (Himawan, 2020); (2) establishing positive relationships with other people; (3) having optimism for the future; (4) being fully involved in daily activities; and (5) having good resilience (Hidayatullah & Larassaty, 2017).

Different from the strategies that have been proposed, this study wishes to specifically explore strategies that prioritize self-acceptance, through self-compassion, in increasing single life satisfaction. Self-compassion is an attitude that can help individuals to not worry about facing unwanted situations and enable these individuals to treat themselves and other individuals positively (Neff, 2011). This attitude also plays an important role in an individual's life when they experience situations that can hurt themselves and are beyond their control (Germer & Neff, 2013). Self-compassion has six interacting components, namely: (1-2) self-compassion - self-judgment; (3-4) universal humanity - isolation; and (5-6) mindfulness - overidentification (Germer & Neff, 2013). A number of previous studies have shown the link between self-compassion and increased life satisfaction (Chew & Ang, 2023; Jennings & Tan, 2014; Yang et al., 2016), because self-compassion can reduce depression, anxiety and stress (Yang et al. al., 2016). However, there have been no studies that specifically discuss the influence of self-compassion on individual life satisfaction related to unwanted single status. Specifically, this study wants to focus on the group of singles who wants to get married, so it is hoped that it can present unique dynamics regarding the relationship between self-compassion and life satisfaction.

Furthermore, this study wants to highlight the phenomenon of singleness in society in Central Java. Marriage in Javanese society in Central Java is a sacred event involving honor, glory, achievement, and prestige of the parents who marry their children

mengalami atau mempersepsikan tekanan dalam lingkungannya akan memiliki kepuasan hidup yang lebih rendah daripada individu yang tidak mengalami atau mempersepsikan tekanan sosial (Aydemir & Arli, 2020). Melihat fenomena tersebut, penting untuk mengidentifikasi strategi psikologis yang dapat membuat lajang tetap mempunyai kepuasan hidup, meskipun dalam kondisi yang tidak ideal. Sejumlah studi sebelumnya mengidentifikasi strategi psikologis yang dapat membantu lajang dalam meningkatkan kepuasan hidupnya, di antaranya: (1) dengan cara terlibat dalam berbagai kegiatan agama (Himawan, 2020); (2) menjalin hubungan yang positif dengan orang lain; (3) memiliki optimisme pada masa depan; (4) terlibat penuh dengan aktivitas sehari-hari; dan (5) memiliki resiliensi yang baik (Hidayatullah & Larassaty, 2017).

Berbeda dengan strategi yang telah dikemukakan, studi ini ingin secara spesifik mengeksplorasi strategi yang mengedepankan penerimaan diri, melalui sikap welas asih diri, dalam meningkatkan kepuasan hidup lajang. Welas asih diri merupakan sikap yang dapat membantu individu untuk tidak cemas menghadapi situasi yang tidak diinginkan dan membuat individu tersebut dapat memperlakukan diri sendiri serta individu lain secara positif (Neff, 2011). Sikap ini juga berperan penting dalam kehidupan individu ketika mengalami situasi yang dapat menyakiti diri dan berada di luar kendali (Germer & Neff, 2013). Welas asih diri memiliki enam komponen yang saling berinteraksi, yaitu: (1-2) mengasihi diri - menghakimi diri; (3-4) kemanusiaan universal - isolasi; dan (5-6) *mindfulness* - overidentifikasi (Germer & Neff, 2013). Sejumlah studi terdahulu telah menunjukkan keterkaitan welas asih diri dengan peningkatan kepuasan hidup (Chew & Ang, 2023; Jennings & Tan, 2014; Yang et al., 2016), karena welas asih diri dapat menurunkan depresi, rasa cemas, dan stres (Yang et al., 2016). Walaupun demikian, belum terdapat studi yang membahas secara spesifik tentang pengaruh welas asih diri terhadap kepuasan hidup individu terkait dengan status lajang yang tidak diinginkan. Secara spesifik, studi ini ingin berfokus pada kelompok lajang yang ingin menikah, sehingga diharapkan dapat menyajikan dinamika unik mengenai keterkaitan welas asih diri dengan kepuasan hidup.

Lebih lanjut, studi ini hendak menyoroti fenomena lajang pada masyarakat di Jawa Tengah. Pernikahan pada masyarakat Jawa di Jawa Tengah merupakan peristiwa sakral yang menyangkut kehormatan, kejayaan, prestasi, dan prestise dari orang tua yang

(Pratama & Wahyuningsih, 2018). In the past, Javanese women who had entered puberty would usually be asked to go into seclusion so they could focus on taking care of their bodies, learning about household matters, and were asked to stop pursuing education so as not to surpass their future husbands (Putri & Nurhajati, 2020). Javanese society at that time measured the success of Javanese men based on five things, namely: (1) *wisma* (“home” - permanent residence[s] owned); (2) *turangga* (“horse” - means of transportation owned); (3) *curiga* (“heirloom” - powerful, mystical self-defense weapons owned); (4) *kukila* (“bird” - pets owned); and (5) *wanita* (“woman” - life partner or wife owned; Endraswara, 2002; 2010). Having a life partner is clearly an indicator of success for men according to the aforementioned cultural values.

Specifically, Central Java is a region that has the philosophy of “*Sura Dira Jayaningrat Lebur Dening Pangastuti*” (“Hardheartedness, pettiness, anger can only be defeated with wisdom, gentleness, and patience”) which instills expectations that Javanese people can respond to angry behavior, criticism, and evilness with patience and self-control (Santosa et al., 2018), in line with self-compassion. A number of qualitative studies on singles have been conducted in several regions in Java, such as East Java (Septiana & Syafiq, 2013) and Yogyakarta (Hefner, 2018), but no studies have been found specifically in Central Java.

This study is expected to provide important information in increasing, or maintaining, life satisfaction, especially for singles in Central Java aged 25-35 years, which is often associated as the normative age for individuals to marry (Arnett, 2015; Oktriyanto et al., 2019; Situmorang, 2007). This age range is the age range most often chosen as the age category for wanting to get married, through a survey conducted by Litbang Kompas (n.d., as cited in Nugraheni, 2022). Even though data collection was only carried out in Central Java, the study results are still relevant for communities with a cultural profile that considers harmony between individual behavior and the traditions prevailing in society (Hofstede Insights, n.d.). In line with existing information, the hypothesis in this study is:

*Hypothesis:* Self-compassion influences life satisfaction in singles aged 25-35 in Central Java.

menikahkan anaknya (Pratama & Wahyuningsih, 2018). Di masa lalu, perempuan suku Jawa yang sudah memasuki usia pubertas biasanya akan diminta untuk melakukan pingitan agar dapat fokus untuk merawat tubuh, belajar tentang hal rumah tangga, serta diminta berhenti dalam menjalani pendidikan agar tidak mengungguli calon suaminya kelak (Putri & Nurhajati, 2020). Masyarakat Jawa masa itu mengukur kesuksesan laki-laki Jawa berdasarkan pada lima hal, yaitu: (1) *wisma* (“rumah” - tempat tinggal tetap yang dimiliki); (2) *turangga* (“kuda” - alat transportasi yang dimiliki); (3) *curiga* (“pusaka” - alat bela diri sakti yang dimiliki); (4) *kukila* (“burung” - binatang peliharaan yang dimiliki); dan (5) *wanita* (“perempuan” - pasangan hidup atau istri yang dimiliki; Endraswara, 2002; 2010). Keberadaan pasangan hidup jelas menjadi indikator kesuksesan bagi laki-laki menurut nilai budaya tersebut.

Secara spesifik, Jawa Tengah merupakan daerah yang mempunyai filosofi “*Sura Dira Jayaningrat Lebur Dening Pangastuti*” (“Kekerasan hati, kepicikan, kemurkaan hanya bisa dikalahkan dengan kebijaksanaan, kelembutan, dan kesabaran”) yang menanamkan ekspektasi agar masyarakat Jawa dapat membalas sifat angkara, kritik, dan hal jahat dengan kesabaran dan penguasaan diri (Santosa et al., 2018), sejalan dengan welas asih diri. Sejumlah studi kualitatif tentang lajang pernah dilakukan di beberapa daerah di Jawa, seperti di Jawa Timur (Septiana & Syafiq, 2013) dan Yogyakarta (Hefner, 2018), namun belum ditemukan studi yang secara spesifik di Jawa Tengah.

Studi ini diharapkan dapat menyediakan informasi penting dalam meningkatkan, atau mempertahankan, kepuasan hidup, khususnya bagi individu lajang di Jawa Tengah dengan umur 25-35 tahun, yang kerap diasosiasikan sebagai usia normatif individu untuk menikah (Arnett, 2015; Oktriyanto et al., 2019; Situmorang, 2007). Rentang usia tersebut merupakan rentang usia yang paling banyak dipilih sebagai kategori usia ingin menikah, melalui survei yang dilakukan oleh Litbang Kompas (n.d., sitat dalam Nugraheni, 2022). Walaupun pengambilan data hanya dilakukan di Jawa Tengah, hasil studi tetap relevan untuk masyarakat dengan profil budaya yang menganggap penting keharmonisan antara perilaku individu dan tradisi yang berlaku dalam masyarakat (Hofstede Insights, n.d.). Selaras dengan informasi yang ada, hipotesis dalam studi ini adalah:

*Hipotesis:* Welas asih diri berpengaruh terhadap kepuasan hidup pada individu lajang usia 25-35 di Jawa Tengah.

Furthermore, a number of previous studies show that sex (gender) can be an important determinant of an individual's level of self-compassion (Neff, 2003b; Karinda, 2020; Yarnell, 2015). The results of previous studies indicate that sex (gender) can provide different nuances, especially on the self-compassion variable. A number of studies suggest that men show higher self-compassion scores than women, even though there are similar responses in their responses to this variable (Bluth & Blanton, 2015; Ferrari et al., 2022; Henny & Yendi, 2021; Yarnell et al., 2018). Therefore, this study will carry out hypothesis testing separately on groups of male and female participants, with data analysis to test the role of sex (gender) by paying attention to the confidence interval between groups. This analysis is required to answer the question: "Is there potential bias in measurement, related to sex (gender)?"

Selanjutnya, sejumlah studi terdahulu menunjukkan bahwa jenis kelamin dapat menjadi determinan penting terhadap tingkat welas asih diri individu (Neff, 2003b; Karinda, 2020; Yarnell, 2015). Hasil studi terdahulu mengindikasikan bahwa jenis kelamin dapat memberikan nuansa berbeda khususnya pada variabel welas asih diri. Sejumlah hasil studi menyatakan bahwa laki-laki menunjukkan skor welas asih diri yang lebih tinggi daripada perempuan walaupun terdapat respons yang sama dalam tanggapan mereka terhadap variabel tersebut (Bluth & Blanton, 2015; Ferrari et al., 2022; Henny & Yendi, 2021; Yarnell et al., 2018). Maka dari itu, studi ini akan melakukan uji hipotesis secara terpisah pada kelompok partisipan laki-laki dan perempuan, dengan analisis data untuk menguji peran jenis kelamin dengan memperhatikan *confidence interval* antar kelompok. Analisis ini diperlukan untuk menjawab pertanyaan: "Apakah terdapat potensi bias dalam hal pengukuran, berkaitan dengan jenis kelamin?"

## Method

### Design

This study is a cross-sectional survey study utilizing regression analysis. The independent variable in this study is self-compassion, while the dependent variable is life satisfaction.

### Participants

Sample selection was carried out utilizing purposive and snowball sampling techniques. The criteria for participants in this study are: (1) individuals aged 25-35 years; (2) have never been, but want to get married; (3) not currently in a romantic relationship; and (4) domiciled in Central Java. The number of participants in this study was 138 participants ( $M_{age} = 27.84$  years;  $SD = 3.014$ ), in accordance with the minimum sample size required for a regression design with one predictor ( $f = 3$ ;  $\alpha = .05$ ) utilizing the G\*Power program version 3.1, namely 138 participants (Buchner et al., 2023; Faul et al., 2007; Faul et al., 2009).

### Procedure

Measuring instruments for the two study variables are included in an online questionnaire using the Survey Monkey platform. The online questionnaire also includes an informed consent form and participant guidelines. The questionnaire was then distributed via

## Metode

### Desain

Studi ini merupakan studi survei *cross-sectional* menggunakan analisis regresi. Variabel bebas pada studi ini adalah welas asih diri, sedangkan variabel terikatnya adalah kepuasan hidup.

### Partisipan

Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive* dan *snowball sampling*. Kriteria partisipan studi ini adalah: (1) individu berusia 25-35 tahun; (2) belum pernah, namun ingin menikah; (3) tidak sedang dalam hubungan romantis; dan (4) berdomisili di Jawa Tengah. Jumlah partisipan dalam studi ini adalah 138 partisipan ( $M_{usia} = 27,84$  tahun;  $SD = 3,014$ ), sesuai dengan jumlah minimal sampel yang diperlukan untuk desain regresi dengan satu prediktor ( $f = 3$ ;  $\alpha = 0,05$ ) menggunakan program G\*Power versi 3.1, yaitu 138 partisipan (Buchner et al., 2023; Faul et al., 2007; Faul et al., 2009).

### Prosedur

Alat ukur kedua variabel studi dicantumkan dalam kuesioner daring menggunakan platform *Survey Monkey*. Kuesioner daring tersebut juga mencakup formulir *informed consent* serta cara pengerjaan. Kuesioner kemudian disebar melalui berbagai media

various social media, such as WhatsApp, LINE, Instagram, Twitter (X), LinkedIn, and Facebook. If the participant agrees to the informed consent form sheet listed, the participant can sign their agreement by pressing the “Next” button and then continue in the process of filling out the questionnaire. Participation in this survey takes approximately 15 minutes.

After participating, participants are offered to take part in a lottery drawn using the Wheel of Names website as appreciation for their contribution. Interested participants are asked to fill in their mobile phone number on a different survey page (so that their data is not connected to the survey data), so they can be contacted if they win the lottery. Five participants will be selected to win the lottery in the form of an e-commerce balance of IDR 40,000.00 per winner. The draw will be held one month after the data collection period closes, while the data collection period is targeted to be carried out from October to November 2022.

### Data Analysis

The data in this study were analyzed utilizing hierarchical regression analysis techniques by controlling age and income as demographic variables. The program used to analyze the data is the International Business Machines (IBM) Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 23. Through this program, a normality test is carried out using the One-Sample Kolmogorov-Smirnov method and classical assumption tests, namely the residual normality test, heteroscedasticity test, and multicollinearity test. Testing the normal classical assumption means this study can progress further with hierarchical regression analysis to determine the contribution of self-compassion to life satisfaction and additional analysis using Mann-Whitney U to compare study variables based on sex (gender). Apart from these analyses, further calculations were also carried out to review the confidence interval between groups to be able to test the moderator effect of sex (gender) and observe potential bias.

### Instruments

#### Skala Welas Diri (SWD)

In this study, self-compassion was measured utilizing the Self-Compassion Scale (Neff, 2003) which has been translated into Bahasa Indonesia by

sosial, seperti *WhatsApp*, *LINE*, *Instagram*, *Twitter (X)*, *LinkedIn*, dan *Facebook*. Apabila partisipan menyetujui lembar *informed consent* yang tertera, partisipan dapat membubuhkan tanda setuju dengan menekan tombol “Next” dan kemudian lanjut dalam proses untuk mengisi kuesioner. Partisipasi dalam survei ini membutuhkan waktu sekitar 15 menit.

Setelah berpartisipasi, partisipan ditawarkan untuk mengikuti undian yang diundi menggunakan *website Wheel of Names* sebagai apresiasi atas kontribusinya. Partisipan yang tertarik diminta mengisi nomor telepon genggamnya pada laman survei berbeda (sehingga datanya tidak terhubung dengan data survei), untuk dapat dihubungi apabila memenangkan undian. Akan dipilih sebanyak lima partisipan untuk memenangkan undian berupa saldo *e-commerce* sebesar IDR 40.000,00 per pemenang. Undian dilakukan satu bulan setelah periode pengumpulan data ditutup, sedangkan periode pengumpulan data ditargetkan dilakukan pada bulan Oktober sampai November 2022.

### Analisis Data

Data dalam studi ini dianalisis menggunakan teknik analisis regresi hierarki dengan mengontrol usia dan penghasilan sebagai variabel demografis. Program yang digunakan untuk menganalisis data adalah *International Business Machines (IBM) Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versi 23. Melalui program tersebut, dilakukan uji normalitas dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* dan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas residual, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinearitas. Pengujian asumsi klasik yang normal berarti studi ini dapat dilanjutkan dengan analisis regresi hierarki untuk mengetahui kontribusi welas asih diri terhadap kepuasan hidup dan analisis tambahan menggunakan *Mann-Whitney U* untuk membandingkan variabel studi berdasarkan jenis kelamin. Selain sejumlah analisis tersebut, dilakukan juga perhitungan lanjutan untuk memperhatikan *confidence interval* antar kelompok untuk dapat menguji efek moderator dari jenis kelamin dan melihat potensi bias.

### Instrumen

#### Skala Welas Diri (SWD)

Pada studi ini, welas asih diri diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (Neff, 2003) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Sugianto

Sugianto et al. (2020) into *Skala Welas Diri (SWD)*. This instrument consists of 26 items measuring six components of self-compassion, on a scale of “1 (Almost Never)” to “5 (Almost Always)”. The Cronbach's alpha value in this study was .831, with reliability values for each dimension in the range .676 - .771. Based on the Cronbach's alpha value and reliability, *Skala Welas Diri (SWD)* has good reliability, according to information quoted from Natalya (2018). An example of a *Skala Welas Diri (SWD)* item is: “I am kind to myself when I am experiencing suffering.”. *Skala Welas Diri (SWD)* items are available in Appendix 1.

### ***Satisfaction With Life Scale (SWLS)***

Life satisfaction was measured utilizing the Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985) which has been translated into Bahasa Indonesia by Himawan et al. (2021). This instrument consists of five items that measure the participant's overall level of life satisfaction, on a scale of “1 (Strongly Disagree)” to “7 (Strongly Agree)”. The Cronbach's alpha value of the Satisfaction With Life Scale (SWLS) obtained in this study was .848. The Cronbach's alpha value obtained shows that the instrument has good reliability (Natalya, 2018). An example of a Satisfaction With Life Scale (SWLS) item is: “I am satisfied with my life.”. Satisfaction With Life Scale (SWLS) items are available in Appendix 2.

### ***Additional Questions***

Apart from these two instruments, this study provides additional questions regarding demographic data containing: age, education, income, employment, and domicile as additional data that can be utilized in analyzing the results. There are also questions to identify single status, namely: (1) “Not yet, but want to get married”; and (2) “Do not want to get married”. Participants who choose (2) “Do not want to get married” will not be included in the study.

### ***Ethical Considerations***

The ethical aspects of this study have also been evaluated and approved by the Ethics Committee of Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan with approval letter number: 01121190077/ETIK/TA/Fpsi-UPH/2022. Overall, the most common risk anticipated to be experienced by participants when filling out the

et al. (2020) menjadi *Skala Welas Diri (SWD)*. Alat ukur tersebut terdiri dari 26 butir yang mengukur enam komponen welas asih diri, dengan skala “1 (*Hampir Tidak Pernah*)” hingga “5 (*Hampir Setiap Saat*)”. Nilai *Cronbach's alpha* pada studi ini adalah 0,831, dengan nilai reliabilitas pada tiap dimensi berada dalam rentang 0,676 - 0,771. Berdasarkan nilai *Cronbach's alpha* dan reliabilitas yang dimiliki, alat ukur *Skala Welas Diri (SWD)* memiliki reliabilitas yang baik, sesuai dengan informasi yang dikutip dari Natalya (2018). Contoh butir *Skala Welas Diri (SWD)* adalah: “Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.”. Butir *Skala Welas Diri (SWD)* tersedia di Lampiran 1.

### ***Satisfaction With Life Scale (SWLS)***

Kepuasan hidup diukur menggunakan *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*; Diener et al., 1985) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Himawan et al. (2021). Alat ukur tersebut terdiri dari lima butir yang mengukur tingkat kepuasan hidup partisipan secara keseluruhan, dengan skala “1 (*Sangat Tidak Setuju*)” hingga “7 (*Sangat Setuju*)”. Nilai *Cronbach's alpha* alat ukur *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* yang diperoleh dalam studi ini adalah 0,848. Nilai *Cronbach's alpha* yang didapatkan menunjukkan bahwa alat ukur yang digunakan memiliki reliabilitas yang baik (Natalya, 2018). Contoh butir *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* adalah: “Secara umum, saya puas dengan hidup saya.”. Butir *Satisfaction With Life Scale (SWLS)* tersedia di Lampiran 2.

### ***Pertanyaan Tambahan***

Selain kedua alat ukur tersebut, studi ini memberi pertanyaan tambahan sehubungan dengan data demografis yang berisikan: usia, pendidikan, penghasilan, pekerjaan, dan domisili sebagai data tambahan yang dapat digunakan dalam analisis hasil. Terdapat pula pertanyaan untuk mengidentifikasi status lajang yaitu: (1) “Belum, namun ingin menikah”; dan (2) “Tidak ingin menikah”. Partisipan yang memilih (2) “Tidak ingin menikah”, tidak akan diikutsertakan dalam studi.

### ***Pertimbangan Etik***

Aspek etik dari studi ini juga telah dievaluasi dan disetujui oleh Komite Etik Fakultas Psikologi Universitas Pelita Harapan dengan nomor surat persetujuan: 01121190077/ETIK/TA/Fpsi-UPH/2022. Secara keseluruhan, risiko paling umum yang diantisipasi dialami oleh partisipan saat mengisi kuesioner dalam studi ini adalah



questionnaire in this study was fatigue, so this study can be considered to be in the low risk level category (low risk study). For some participants, some questions may have evoked negative experiences or emotions, especially considering perceived social pressures towards marriage. In this case, risk mitigation is carried out by including information about counseling services or mental health professional services that participants can access (in the last section of the questionnaire). To respect and provide freedom for participants, for some sensitive questions (such as: sexual orientation, marital status, dating status), the option “Prefer not to answer” will also be available. Participants may also choose to discontinue the study at any time while participating, without incurring any consequences.

rasa lelah, sehingga studi ini dapat dipertimbangkan berada dalam kategori tingkat risiko yang rendah (*low risk study*). Bagi beberapa partisipan, beberapa pertanyaan mungkin dapat membangkitkan pengalaman atau emosi negatif, terutama mempertimbangkan persepsi tekanan sosial terhadap menikah. Dalam hal ini, mitigasi risiko dilakukan dengan menyertakan informasi tentang layanan konseling atau layanan profesional kesehatan jiwa yang dapat diakses oleh partisipan (di bagian terakhir kuesioner). Untuk menghormati dan memberi ruang kebebasan bagi partisipan, terhadap beberapa pertanyaan yang bersifat sensitif (seperti: orientasi seksual, status pernikahan, status berpacaran), juga akan diberikan pilihan “Memilih untuk tidak menjawab”. Partisipan juga dapat memilih untuk tidak melanjutkan studi kapan pun saat berpartisipasi, tanpa mendapatkan konsekuensi apa pun.

## Results

### Participant Demographic Profile

The total data obtained was 143 data, however there were five participants who chose not to marry, so they were not involved in the study. Thus, the data analyzed in this study amounted to 138 data. The majority of participants were women (55.1%), lived in the regency (68.8%), and had completed undergraduate education (52.9%). The average age of participants was 27.8 years, the majority worked as private employees, and the average income was less than IDR 3,000,000.00. More detailed participant demographic data information is available in Table 1.

### Normality Test and Classic Assumption Test

The Kolmogorov-Smirnov normality test was carried out to determine the distribution of data on life satisfaction scores (Satisfaction With Life Scale [SWLS]; Diener et al., 1985) and self-compassion (*Skala Welas Diri [SWD]*; Sugianto et al., 2020). The results show that the data is not normally distributed ( $p_{swd} = 0.049$ ;  $p_{swls} = 0.030$ ). Therefore, non-parametric statistical techniques were applied to analyze the data.

As a regression test protocol, classical assumption tests are carried out, namely the Monte Carlo residual normality test, multicollinearity test, and heteroscedasticity test. The results show that the residual data is normally distributed ( $p = .079$ ), the two variables do not show

## Hasil

### Profil Demografis Partisipan

Total data yang diperoleh adalah 143 data, namun terdapat lima partisipan yang memilih untuk tidak menikah, sehingga tidak dilibatkan dalam studi. Dengan demikian, data yang dianalisa dalam studi ini berjumlah 138 data. Mayoritas partisipan adalah perempuan (55,1%), berdomisili di wilayah kabupaten (68,8%), dan telah menamatkan pendidikan sarjana (52,9%). Usia rerata partisipan adalah 27,8 tahun, mayoritas bekerja sebagai karyawan swasta, dan rerata berpenghasilan lebih kecil dari IDR 3.000.000,00. Informasi data demografis partisipan secara lebih detail tersedia dalam Tabel 1.

### Uji Normalitas dan Uji Asumsi Klasik

Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dilakukan untuk mengetahui distribusi data pada skor kepuasan hidup (*Satisfaction With Life Scale [SWLS]*; Diener et al., 1985) dan welas asih diri (*Skala Welas Diri [SWD]*; Sugianto et al., 2020). Hasil menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi secara normal ( $p_{swd} = 0,049$ ;  $p_{swls} = 0,030$ ). Maka dari itu, teknik statistika non-parametrik diaplikasikan untuk menganalisa data.

Sebagai protokol uji regresi, dilakukan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas residual *Monte Carlo*, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Hasil menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal ( $p = 0,079$ ), kedua variabel tidak menunjukkan gejala

Table 1  
Participant Profile

		<i>n</i>	%	<i>M</i>	<i>SD</i>
Age				27.8	3.14
Sex	Male	62	44.9		
	Female	76	55.1		
Domicile	City in Central Java	40	31.2		
	Regency in Central Java	98	68.8		
Ethnicity	Javanese	106	76.8		
	Chinese	7	5.1		
	Padang	3	2.2		
	Batak	7	5.1		
	Papua	2	1.4		
	Ambon	4	2.9		
	Others	9	6.5		
Education	No Formal Education	1	0.61		
	Elementary	2	1.4		
	Junior High	4	2.9		
	Senior High / Vocational	43	31.29		
	Diploma-3 (D3)	8	5.8		
	Undergraduate	73	52.9		
	Masters	3	2.2		
	Does Not Answer	4	2.9		
Profession	Private Sector	58	42.0		
	Teacher	6	4.3		
	University Student	8	5.8		
	Entrepreneur	21	15.2		
	Professional (Doctor, Lawyer, Psychologist, Accountant)	5	3.6		
	Civil Servant	8	5.8		
	Housewife	2	1.4		
	Unemployed	18	13.0		
	Others	12	8.7		
Income	IDR < 3,000,000.00	73	52.9		
	IDR 3,000,000.01 - IDR 6,000,000.00	29	21.0		
	IDR 6,000,000.01 - IDR 9,000,000.00	2	1.4		
	IDR 9,000,000.01 - IDR 12,000,000.00	2	1.4		
	IDR 12,000,000.01 - IDR 15,000,000.00	1	0.7		
	IDR > 15,000,000.00	1	0.7		
	Does Not Answer	30	21.7		

symptoms of multicollinearity ( $VIF = 1.029$ ;  $Tolerance = 0.972$ ), and do not meet the heteroscedasticity pattern. Therefore, a hierarchical regression technique was carried out to test the hypothesis.

### Correlation Between Variables

Table 2 summarizes the results of correlations between study variables for women and men. Self-compassion was found to be positively correlated with life satisfaction in male ( $r = .270$ ;  $p = .034$ ) and female participants ( $r = .537$ ;  $p = .000$ ). The correlation results also show that life satisfaction does not appear to be correlated with age, education, or income level for male

multikolinearitas ( $VIF = 1,029$ ;  $Tolerance = 0,972$ ), dan tidak memenuhi pola heteroskedastisitas. Maka dari itu, teknik regresi hierarki dilakukan untuk menguji hipotesis.

### Korelasi Antar Variabel

Tabel 2 merangkum hasil korelasi antar variabel studi pada perempuan dan laki-laki. Welas asih diri diketahui berkorelasi positif dengan kepuasan hidup pada partisipan laki-laki ( $r = 0,270$ ;  $p = 0,034$ ) dan perempuan ( $r = 0,537$ ;  $p = 0,000$ ). Hasil korelasi juga menunjukkan bahwa kepuasan hidup terlihat tidak berkorelasi dengan usia, pendidikan, maupun tingkat

Tabel 1  
*Profil Partisipan*

		<i>n</i>	<i>%</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Usia				27,8	3,14
Jenis Kelamin	Laki-Laki	62	44,9		
	Perempuan	76	55,1		
Domisili	Kota di Jawa Tengah	40	31,2		
	Kabupaten di Jawa Tengah	98	68,8		
Etnis	Jawa	106	76,8		
	Tionghoa	7	5,1		
	Padang	3	2,2		
	Batak	7	5,1		
	Papua	2	1,4		
	Ambon	4	2,9		
	Lainnya	9	6,5		
	Pendidikan	Tidak Sekolah (Pendidikan Formal)	1	0,61	
Sekolah Dasar		2	1,4		
Sekolah Menengah Pertama (SMP)		4	2,9		
Sekolah Menengah Atas (SMA) / Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)		43	31,29		
Diploma-3 (D3)		8	5,8		
Strata-1 (S1)		73	52,9		
Strata-2 (S2)		3	2,2		
Pekerjaan	Tidak Menjawab	4	2,9		
	Karyawan Swasta	58	42,0		
	Guru	6	4,3		
	Mahasiswa	8	5,8		
	Wiraswasta	21	15,2		
	Profesional (Dokter, Pengacara, Psikolog, Akuntan)	5	3,6		
	Aparatur Sipil Negara (ASN)	8	5,8		
	Ibu Rumah Tangga	2	1,4		
	Tidak Bekerja	18	13,0		
	Lainnya	12	8,7		
	Penghasilan	IDR < 3.000.000,00	73	52,9	
IDR 3.000.000,01 - IDR 6.000.000,00		29	21,0		
IDR 6.000.000,01 - IDR 9.000.000,00		2	1,4		
IDR 9.000.000,01 - IDR 12.000.000,00		2	1,4		
IDR 12.000.000,01 - IDR 15.000.000,00		1	0,7		
IDR > 15.000.000,00		1	0,7		
Tidak Menjawab	30	21,7			

and female participants.

### The Contribution of Self-Compassion to Life Satisfaction

Hierarchical regression tests were carried out on the entire sample, female samples, and male samples. Regression analysis was carried out in two blocks: (1) Block 1 is the effect of demographic variables (age and income) on life satisfaction; and (2) Block 2 is the effect of self-compassion on life satisfaction by controlling for age and income. Complete results of the regression analysis are displayed in Table 3.

penghasilan pada partisipan laki-laki maupun perempuan.

### Kontribusi Welas Asih Diri Terhadap Kepuasan Hidup

Uji regresi hierarki dilakukan pada keseluruhan sampel, sampel perempuan, dan sampel laki-laki. Analisis regresi dilakukan dengan dua blok: (1) Blok 1 merupakan efek variable demografis (usia dan penghasilan) terhadap kepuasan hidup; dan (2) Blok 2 merupakan efek welas asih diri terhadap kepuasan hidup dengan mengontrol usia dan penghasilan. Hasil lengkap analisis regresi ditampilkan pada Tabel 3.

**Table 2**  
*Correlation Between Study Variables on Female (Upper Diagonal) and Male (Lower Diagonal) Participants*

		1	2	3	4	5
		<i>M</i> = 27.24 <i>SD</i> = 2.702	<i>M</i> = 5.61 <i>SD</i> = 0.981	<i>M</i> = 2.62 <i>SD</i> = 0.981	<i>M</i> = 88.59 <i>SD</i> = 16.669	<i>M</i> = 21.22 <i>SD</i> = 8.372
1	Age <i>M</i> = 28.68 <i>SD</i> = 3.227		-.041	-.100	.096	.062
2	Education <i>M</i> = 4.76 <i>SD</i> = 1.363	-.175		.127	.216	.105
3	Income <i>M</i> = 2.69 <i>SD</i> = 2.433	.041	.193		-.054	.043
4	Self-Compassion <i>M</i> = 90.55 <i>SD</i> = 14.053	-.018	.104	.015		.537
5	Life Satisfaction <i>M</i> = 20.21 <i>SD</i> = 8.055	-.004	.193	-.138	.270*	

*Notes.* Spearman Rho Correlation Test; \**p* = .01; \*\**p* = 0,001; Self-Compassion = Skala Welas Diri (SWD); Life Satisfaction = Satisfaction With Life Scale (SWLS).

**Tabel 2**  
*Korelasi Antar Variabel Studi Pada Partisipan Perempuan (Diagonal Atas) dan Laki-Laki (Diagonal Bawah)*

		1	2	3	4	5
		<i>M</i> = 27,24 <i>SD</i> = 2,702	<i>M</i> = 5,61 <i>SD</i> = 0,981	<i>M</i> = 2,62 <i>SD</i> = 0,981	<i>M</i> = 88,59 <i>SD</i> = 16,669	<i>M</i> = 21,22 <i>SD</i> = 8,372
1	Usia <i>M</i> = 28,68 <i>SD</i> = 3,227		- 0,041	- 0,100	0,096	0,062
2	Pendidikan <i>M</i> = 4,76 <i>SD</i> = 1,363	- 0,175		0,127	0,216	0,105
3	Penghasilan <i>M</i> = 2,69 <i>SD</i> = 2,433	0,041	0,193		- 0,054	0,043
4	Welas Asih Diri <i>M</i> = 90,55 <i>SD</i> = 14,053	- 0,018	0,104	0,015		0,537
5	Kepuasan Hidup <i>M</i> = 20,21 <i>SD</i> = 8,055	- 0,004	0,193	- 0,138	0,270*	

*Catatan.* Uji Korelasi Spearman Rho; \**p* = 0,01; \*\**p* = 0,001; Welas Asih Diri = Skala Welas Diri (SWD); Kepuasan Hidup = Satisfaction With Life Scale (SWLS).

The results of the analysis on the entire sample showed that self-compassion, age, and income contributed significantly to life satisfaction ( $F = 31.74$ ;

Hasil analisis pada keseluruhan sampel menunjukkan bahwa welas asih diri, usia, dan penghasilan berkontribusi signifikan terhadap kepuasan hidup ( $F = 31,74$ ;  $R^2 = 0,19$ ;

Table 3

*Hierarchy Regression Test of Self-Comparssion on Life Satisfaction of Single Females and Males in Central Java*

Model	Predictor	B	$\beta$	SE	95% CI		F	R <sup>2</sup>
					LL	UL		
All Samples								
Block 1	Age	0.03	0.01	0.24	- 0.43	0.49	0.046	0.01
	Income	- 0.08	- 0.02	0.29	- 0.65	0.49		
Block 2	Self-Compassion	0.23	0.44**	0.04	0.15	0.31	31.74**	0.19
	Age	- 0.01	- 0.01	0.21	- 0.42	0.40		
	Income	- 0.14	- 0.04	0.26	- 0.66	0.38		
Female Samples								
Block 1	Age	0.19	0.06	0.36	- 0.53	0.91	0.13	0.01
	Income	- 58.90	- 19.8	0.41	- 0.80	0.80		
Block 2	Self-Compassion	0.28	0.55**	0.05	0.18	0.37	32.02**	0.31
	Age	0.15	0.05	0.30	- 0.45	0.75		
	Income	0.02	0.01	0.34	- 0.65	0.69		
Male Samples								
Block 1	Age	- 0.03	- 0.01	0.33	- 0.681	0.618	0.08	0.01
	Income	- 0.17	- 0.05	0.43	- 1.033	0.689		
Block 2	Self-Compassion	0.16	0.28**	0.07	0.017	0.307	4.97*	0.08
	Age	- 0.05	- 0.02	0.31	- 0.675	0.583		
	Income	- 0.28	- 0.08	0.42	- 1.116	0.562		

Notes. \* $p = .01$ ; \*\* $p = .001$ ; B = Unstandardized Regression Coefficient;  $\beta$  = Standardized Regression Coefficient; SE = Standard Error; CI = Confidence Interval; LL = Lower Limit; UL = Upper Limit.

Tabel 3

*Uji Regresi Hierarki Welas Asih Diri Terhadap Kepuasan Hidup Perempuan dan Laki-Laki Lajang di Jawa Tengah*

Model	Prediktor	B	$\beta$	SE	95% CI		F	R <sup>2</sup>
					LL	UL		
Semua Sampel								
Blok 1	Usia	0,03	0,01	0,24	- 0,43	0,49	0,046	0,01
	Penghasilan	- 0,08	- 0,02	0,29	- 0,65	0,49		
Blok 2	Welas Asih Diri	0,23	0,44**	0,04	0,15	0,31	31,74**	0,19
	Usia	- 0,01	- 0,01	0,21	- 0,42	0,40		
	Penghasilan	- 0,14	- 0,04	0,26	- 0,66	0,38		
Sampel Perempuan								
Blok 1	Usia	0,19	0,06	0,36	- 0,53	0,91	0,13	0,01
	Penghasilan	- 58,90	- 19,8	0,41	- 0,80	0,80		
Blok 2	Welas Asih Diri	0,28	0,55**	0,05	0,18	0,37	32,02**	0,31
	Usia	0,15	0,05	0,30	- 0,45	0,75		
	Penghasilan	0,02	0,01	0,34	- 0,65	0,69		
Sampel Laki-Laki								
Blok 1	Usia	- 0,03	- 0,01	0,33	- 0,681	0,618	0,08	0,01
	Penghasilan	- 0,17	- 0,05	0,43	- 1,033	0,689		
Blok 2	Welas Asih Diri	0,16	0,28**	0,07	0,017	0,307	4,97*	0,08
	Usia	- 0,05	- 0,02	0,31	- 0,675	0,583		
	Penghasilan	- 0,28	- 0,08	0,42	- 1,116	0,562		

Catatan. \* $p = 0,01$ ; \*\* $p = 0,001$ ; B = Koefisien Regresi Tidak Terstandar;  $\beta$  = Koefisien Regresi Terstandar; SE = Standard Error; CI = Confidence Interval; LL = Lower Limit; UL = Upper Limit.

$R^2 = .19$ ;  $p < 0.01$ ). After controlling age and income variables, self-compassion became a significant predictor of life satisfaction ( $\beta = .44$ ;  $p < .01$ ). This result means that the study hypothesis is accepted.

Separate analyzes were performed by sex (gender). After controlling for age and income, the predictive power of self-compassion on life satisfaction in the female group ( $\beta = .55$ ;  $p < .01$ ) was greater than in the male group ( $\beta = .28$ ;  $p < .05$ ). However, the upper and lower limits of the confidence intervals for the two groups still overlap, so the difference between the two is not statistically significant. Thus, there is no difference in the predictive power of self-compassion between the male and female groups.

### Comparison of Participant Profiles Based on Sex (Gender)

The Mann-Whitney test showed that self-compassion scores ( $\mu = 2264.00$ ;  $p = .694$ ) and life satisfaction ( $\mu = 2196.00$ ;  $p = .493$ ) were not significantly different between male and female participants. In terms of demographic variables, the educational level of female participants ( $\mu = 3170.00$ ;  $p < .001$ ) was found to be significantly higher than the educational level of male participants. The majority of female participants had a bachelor's degree (52.2%), while the majority of male participants had a high school or vocational education (27.3%). In terms of age, female participants ( $M_{age} = 27.240$ ;  $SD = 2.702$ ) were also significantly younger ( $\mu = 1782.00$ ;  $p = .012$ ) than male participants ( $M_{age} = 28.580$ ;  $SD = 3.227$ ). Participants were found to have relatively similar income ranges ( $\mu = 2258.50$ ;  $p = .647$ ).

## Discussion

This study aims to explore the influence of self-compassion on the life satisfaction of singles aged 25-35 years in Central Java. The results show that attitude of self-compassion contribute significantly to increasing the life satisfaction of young adult singles. Although there are limitations in interpreting the findings based on sex (gender), given the disproportionate number of groups between sex (genders), the results of this study indicate that the influence of self-compassion on singles' life satisfaction appears to be more dominant in female participants. The results of this study

$p < 0,01$ ). Setelah mengontrol variabel usia dan penghasilan, welas asih diri menjadi prediktor yang signifikan terhadap kepuasan hidup ( $\beta = 0,44$ ;  $p < 0,01$ ). Hasil ini berarti hipotesis studi diterima.

Analisis terpisah dilakukan berdasarkan jenis kelamin. Setelah mengontrol usia dan penghasilan, daya prediksi welas asih diri terhadap kepuasan hidup pada kelompok perempuan ( $\beta = 0,55$ ;  $p < 0,01$ ) lebih besar dibanding kelompok laki-laki ( $\beta = 0,28$ ;  $p < 0,05$ ). Walaupun demikian, batas atas dan batas bawah *confidence interval* kedua kelompok tersebut masih bersinggungan, sehingga perbedaan keduanya tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, tidak ada perbedaan daya prediksi welas asih diri pada kelompok laki-laki maupun kelompok perempuan.

### Perbandingan Profil Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

Uji *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa skor welas asih diri ( $\mu = 2264,00$ ;  $p = 0,694$ ) dan kepuasan hidup ( $\mu = 2196,00$ ;  $p = 0,493$ ) tidak berbeda secara signifikan antara pada partisipan laki-laki dan perempuan. Dalam hal variabel demografis, tingkat pendidikan partisipan perempuan ( $\mu = 3170,00$ ;  $p < 0,001$ ) diketahui lebih tinggi secara signifikan dibandingkan tingkat pendidikan partisipan laki-laki. Mayoritas partisipan perempuan berpendidikan sarjana (52,2%), sedangkan mayoritas partisipan lelaki berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK; 27,3%). Dalam hal usia, partisipan perempuan ( $M_{usia} = 27,240$ ;  $SD = 2,702$ ) juga secara signifikan berusia lebih muda ( $\mu = 1782,00$ ;  $p = 0,012$ ) daripada partisipan laki-laki ( $M_{usia} = 28,580$ ;  $SD = 3,227$ ). Partisipan diketahui memiliki rentang penghasilan ( $\mu = 2258,50$ ;  $p = 0,647$ ) yang relatif serupa.

## Diskusi

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh welas asih diri terhadap kepuasan hidup lajang berusia 25-35 tahun di Jawa Tengah. Hasil menunjukkan bahwa sikap welas asih diri berkontribusi signifikan dalam meningkatkan kepuasan hidup lajang dewasa muda. Walaupun terdapat keterbatasan dalam menginterpretasikan temuan berdasarkan jenis kelamin, mengingat jumlah kelompok antar jenis kelamin yang tidak seimbang, hasil studi ini mengindikasikan bahwa pengaruh welas asih diri terhadap kepuasan hidup lajang terlihat lebih dominan pada partisipan perempuan. Hasil studi ini

generalize the results of previous studies regarding the effectiveness of self-compassion on individual life satisfaction (Chew & Ang, 2023; Jennings & Tan, 2014; Yang et al., 2016), specifically in the group of singles who want to get married.

The role of self-compassion in increasing single life satisfaction is more dominant in female participants, showing a unique pattern. In discussing the results more contextually, the female participant group is known to have a higher level of education and is younger than the male participant group in this study. Although age differences may not be significant (considering the difference is only one year), differences in education levels can provide important nuances in interpreting study results. Interpretation of these results can be done at the individual and cultural levels.

At the individual level, the contribution of self-compassion to life satisfaction that tends to be stronger among single women (compared to single men) may be explained by the higher educational level of the female participant group. The majority of female participants have a bachelor's degree, while the majority of male participants have a high school or vocational education. The higher an individual's level of education, the greater the opportunity to be exposed to mental health literacy (Fatahya & Abidin, 2022; Handayani et al., 2020; Nugroho et al., 2020), so that it can increase the individual's awareness of paying attention to their mental health. In Indonesia, trends regarding mental health literacy have also shown a consistent increase in the last decade (Dihni, 2022; Handayani et al., 2020; Kartikasari & Ariana, 2019; Ridlo & Zein, 2018; Rudianto, 2022), including among women (Furnham & Swami, 2018; Handayani et al., 2020). Increased mental health literacy correlates to an individual's tendency to practice self-compassion strategies (Gorczynski & Schouten, 2022). One aspect of mental health literacy is having knowledge of effective independent strategies for dealing with various mental stresses (Kutcher et al., 2016). A number of studies have shown that the experience of being single in Indonesia can cause psychological pressure (Himawan et al., 2018; Nanik et al., 2018; Septiana & Syafiq, 2013). In responding to these challenges, adequate mental health literacy will foster an attitude of self-compassion which is reflected in several strategies, such as: (1) carrying out activities that increase the level of self-confidence; (2) positive

menggeneralisasi hasil studi sebelumnya mengenai efektivitas welas asih diri terhadap kepuasan hidup individu (Chew & Ang, 2023; Jennings & Tan, 2014; Yang et al., 2016), secara spesifik pada kelompok lajang yang ingin menikah.

Peran welas asih diri dalam meningkatkan kepuasan hidup lajang yang lebih dominan pada partisipan perempuan, menunjukkan pola unik. Dalam diskusi hasil secara lebih kontekstual, kelompok partisipan perempuan diketahui memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan berusia lebih muda daripada kelompok partisipan laki-laki dalam studi ini. Walaupun perbedaan usia mungkin tidak memberi makna signifikan (mengingat perbedaan hanya sebesar satu tahun), perbedaan tingkat pendidikan dapat menyajikan nuansa penting dalam menginterpretasikan hasil studi. Interpretasi terhadap hasil tersebut dapat dilakukan pada level individual dan kultural.

Pada level individual, kontribusi welas asih diri terhadap kepuasan hidup yang cenderung lebih kuat pada perempuan lajang (dibandingkan laki-laki lajang) mungkin dapat dijelaskan melalui tingkat pendidikan kelompok partisipan perempuan yang lebih tinggi. Mayoritas partisipan perempuan berpendidikan sarjana, sedangkan mayoritas partisipan laki-laki berpendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Semakin tinggi tingkat pendidikan individu, maka semakin besar peluang terpapar terhadap literasi kesehatan mental (Fatahya & Abidin, 2022; Handayani et al., 2020; Nugroho et al., 2020), sehingga dapat meningkatkan kesadaran individu tersebut untuk memperhatikan kesehatan mentalnya. Di Indonesia, tren mengenai literasi kesehatan mental juga menunjukkan peningkatan yang konsisten dalam satu dekade terakhir (Dihni, 2022; Handayani et al., 2020; Kartikasari & Ariana, 2019; Ridlo & Zein, 2018; Rudianto, 2022), termasuk pada perempuan (Furnham & Swami, 2018; Handayani et al., 2020). Peningkatan literasi kesehatan mental berkorelasi terhadap kecenderungan individu untuk mempraktikkan strategi welas asih diri (Gorczynski & Schouten, 2022). Salah satu aspek dari literasi kesehatan mental adalah memiliki pengetahuan mengenai strategi mandiri yang efektif dalam menangani berbagai tekanan mental (Kutcher et al., 2016). Sejumlah studi telah menunjukkan bahwa pengalaman melajang di Indonesia dapat memberikan tekanan psikologis (Himawan et al., 2018; Nanik et al., 2018; Septiana & Syafiq, 2013). Dalam merespons tantangan tersebut, literasi kesehatan mental yang memadai akan menumbuhkan sikap welas asih diri yang dicerminkan

thinking; (3) being open about unpleasant experiences that have been experienced; and (4) respecting oneself (Jorm, 2012; Kutcher et al., 2016).

At the cultural level, the strong patriarchal culture in Indonesian society is often reflected in stronger social pressure for women (compared to men) who are not or are not yet married (Intan & Machdalena, 2021; Nanik et al., 2018; Natasha & Desiningrum, 2018; Septiana & Syafiq, 2013), although cultural expectations for marriage are universal for both sexes (genders; Hidayatullah & Larassaty, 2017; Himawan, 2019; Oktawirawan & Yudianto, 2020). Social pressure which is perceived as stronger in single Javanese women is responded to by women practicing more strategies of self-compassion in maintaining life satisfaction. This is in line with the Javanese cultural philosophy: “*nrimo ing pandum*”, which means being positive (“*legowo*”) and having good self-control regarding life experiences. This philosophy is widely instilled, especially in Javanese women (Endraswara, 2010; Panggabean et al., 2014). Specifically, in Central Java there is a culture of living by the phrase: “*Sura Dira Jayaningrat, Lebur Dening Pangastuti*”, when the people of Central Java (especially women) are taught that evil attitudes (anger, jealousy, ridicule) can be fought using wise, gentle, and patient attitudes, until finally achieving success or self-peace (Santosa et al., 2018). Previous studies have proven that attitudes of self-compassion, such as having self-resilience as well as thinking optimistically, enable single women to live their lives happier (Hidayatullah & Larassaty, 2017).

Furthermore, no significant differences were found between self-compassion scores in single men and women. This finding is interesting because it contradicts previous studies (Yarnell et al., 2015), including meta-analysis studies (Hyde, 2005), which consistently show that men tend to have higher self-compassion scores than women. This discrepancy can be explained because a number of previous studies focused on samples originating from Western cultures. Yarnell et al. (2015) explained in more detail that cultural socialization plays a key role in determining individual self-compassion, when individuals in cultures with high values of femininity and masculinity are more likely to practice self-compassion strategies.

dalam beberapa strategi, seperti: (1) melakukan aktivitas yang menaikkan tingkat kepercayaan diri; (2) berpikiran positif; (3) bersikap terbuka terhadap pengalaman tidak menyenangkan yang pernah dialami; dan (4) menghargai diri sendiri (Jorm, 2012; Kutcher et al., 2016).

Pada level kultural, budaya patriarkal yang kuat pada masyarakat Indonesia sering kali terefleksi dalam tekanan sosial yang lebih kuat bagi perempuan (dibandingkan bagi laki-laki) yang belum atau tidak menikah (Intan & Machdalena, 2021; Nanik et al., 2018; Natasha & Desiningrum, 2018; Septiana & Syafiq, 2013), walaupun ekspektasi budaya untuk menikah bersifat universal bagi kedua jenis kelamin (Hidayatullah & Larassaty, 2017; Himawan, 2019; Oktawirawan & Yudianto, 2020). Tekanan sosial yang dipersepsikan lebih kuat pada perempuan Jawa lajang direspons dengan perempuan lebih mempraktikkan strategi welas asih diri dalam mempertahankan kepuasan hidupnya. Hal ini sejalan dengan filosofi budaya Jawa: “*nrimo ing pandum*”, yang berarti bersikap positif (*legowo*) dan memiliki pengendalian diri yang baik terhadap pengalaman hidup. Filosofi tersebut banyak ditanamkan, secara khusus pada perempuan Jawa (Endraswara, 2010; Panggabean et al., 2014). Secara spesifik, di Jawa Tengah terdapat budaya untuk hidup berpegang dengan kalimat: “*Sura Dira Jayaningrat, Lebur Dening Pangastuti*”, ketika masyarakat Jawa Tengah (khususnya perempuan) diajarkan bahwa sikap jahat (angkara, iri hati, cemooh) dapat dilawan menggunakan sikap bijak, lemah lembut, dan sabar, hingga akhirnya memperoleh kesuksesan atau kedamaian diri (Santosa et al., 2018). Studi terdahulu telah membuktikan bahwa sikap welas asih diri, seperti memiliki resiliensi diri serta berpikir optimis, membuat perempuan lajang dapat menjalani hidupnya dengan lebih bahagia (Hidayatullah & Larassaty, 2017).

Selanjutnya, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara skor welas asih diri pada laki-laki dan perempuan lajang. Temuan ini menarik karena berkontradiksi dengan studi sebelumnya (Yarnell et al., 2015), termasuk studi meta analisis (Hyde, 2005), yang secara konsisten menunjukkan bahwa laki-laki cenderung memiliki skor welas asih diri yang lebih tinggi daripada perempuan. Diskrepansi ini dapat dijelaskan karena sejumlah studi sebelumnya berfokus pada sampel yang berasal dari budaya Barat. Yarnell et al. (2015) menjelaskan lebih rinci bahwa sosialisasi budaya memegang peranan kunci dalam menentukan welas asih diri individu, ketika individu pada budaya dengan nilai femininitas dan maskulinitas tinggi lebih cenderung mempraktikkan



In Indonesia, the value of masculinity in the culture that exists in society still tends to be higher than the value of femininity (Apriliandra & Krisnani, 2021; Nurfaidah, 2017; Sakina & Hasanah, 2017). The same also happens in Javanese society, which still has a paternalistic concept of dividing the roles of men and women, when Javanese women are referred to as “*konco wingking*” or only serve as men's companions (Fauziyah, 2008). These social dynamics are thought to cause single women's self-compassion scores to be higher than single men's. It is hoped that the results of this study can inspire future studies to look at sex and gender variations in self-compassion strategies, especially in Eastern cultures, or more specifically in customary contexts in Indonesia.

### Limitations

This study has a number of limitations. Firstly, the background regarding the participant's singleness, the romantic relationships they have had, as well as the cycle and type of singleness were not analyzed, although self-compassion may be influenced by the background of the single individual. Secondly, the cross-sectional study design does not allow the conclusion of a definitive cause-and-effect relationship. Thirdly, the disproportionate number of male and female participants has the potential to cause the interpretation of various study variables based on sex (gender) to need to be carried out with caution.

### Suggestions

Future studies could consider participants' single background, in the hope of further enriching single background factors that might influence self-compassion. Differences in social pressure experienced by single people living in cities or regencies, as well as differences in social pressure at critical ages for women and men can also be added. Future studies can also consider a longitudinal study design with the same variables in order to better conclude the cause-and-effect relationships shown by participants, and to provide more tested results.

As practical advice, the results of this study can be a reference for single women and men in Indonesia to increase their life satisfaction by building a self-compassionate attitude. In line with previous studies

strategi welas asih diri. Di Indonesia, nilai maskulinitas pada budaya yang ada dalam masyarakat masih cenderung lebih tinggi daripada nilai feminitas (Apriliandra & Krisnani, 2021; Nurfaidah, 2017; Sakina & Hasanah, 2017). Hal yang sama juga terjadi pada masyarakat Jawa, yang masih memiliki konsep paternalistik pada pembagian peran laki-laki dan perempuan, ketika perempuan Jawa disebut sebagai “*konco wingking*” atau hanya bertugas sebagai pendamping laki-laki (Fauziyah, 2008). Dinamika sosial inilah yang diperkirakan menyebabkan skor welas asih diri pada perempuan lajang lebih tinggi dari laki-laki lajang. Hasil studi ini diharap dapat menginspirasi studi selanjutnya untuk melihat variasi jenis kelamin dan *gender* dalam strategi welas asih diri, khususnya pada budaya Timur, atau secara lebih khusus pada konteks yang ulayat di Indonesia.

### Keterbatasan

Studi ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, latar belakang mengenai partisipan melajang, relasi romantika yang pernah dijalani, serta siklus dan tipe melajang tidak turut dianalisis, walaupun welas asih diri mungkin dipengaruhi oleh latar belakang individu melajang. Kedua, desain studi yang bersifat *cross-sectional* tidak memungkinkan penyimpulan terhadap hubungan sebab-akibat yang definitif. Ketiga, jumlah partisipan laki-laki dan perempuan yang tidak seimbang berpotensi menyebabkan interpretasi berbagai variabel studi berdasarkan jenis kelamin perlu dilakukan dengan hati-hati.

### Saran

Studi selanjutnya dapat mempertimbangkan latar belakang partisipan melajang, dengan harapan lebih memperkaya faktor latar belakang melajang yang mungkin dapat memengaruhi welas asih diri. Perbedaan tekanan sosial yang dialami lajang yang tinggal di kota atau kabupaten serta perbedaan tekanan sosial di usia kritis bagi perempuan dan laki-laki juga dapat ditambahkan. Studi selanjutnya juga dapat mempertimbangkan desain studi longitudinal dengan variabel yang sama agar bisa lebih menyimpulkan hubungan sebab-akibat yang ditunjukkan oleh partisipan, serta agar dapat memberikan hasil yang lebih teruji.

Sebagai saran praktis, hasil studi ini dapat menjadi referensi bagi perempuan dan laki-laki lajang di Indonesia untuk meningkatkan kepuasan hidupnya dengan membangun sikap welas asih diri. Selaras dengan studi

which reveal that society's negative stigma regarding singleness is experienced by both women and men (Hidayatullah & Larassaty, 2017; Himawan, 2019; Oktawirawan & Yudianto, 2020), it is hoped that self-compassion can help single women and men to always have a positive insight towards oneself and avoid low life satisfaction (Bajaj & Pande, 2016; Kong et al., 2014). Applying self-compassion to singles can be done by: (1) not criticizing oneself harshly for the pressure being experienced; (2) treating oneself well; (3) practicing simple mindfulness; (4) throwing away negative thoughts; and (5) not isolating oneself from uncomfortable experiences (Germer & Neff, 2013; Neff, 2003a).

## Conclusion

This study shows that self-compassion influences life satisfaction in single women and men aged 25-35 years in Central Java, and its contribution is indicated to be more dominant in women. The findings of this study provide empirical evidence that self-compassion can be an important psychological strategy for single women and men, in maintaining their life satisfaction amidst the perceived social and psychological stress associated with their single status. This study emphasizes the importance of singles, especially those hoping to marry, to practice self-compassion in maintaining life satisfaction. This self-compassion strategy is in line with Javanese cultural philosophy, such as "*nrimo ing pandum*" and "*Sura Dira Jayaningrat, Lebur Dening Pangastuti*", as a reminder to face unpleasant behavior from other individuals by remaining positive, self-controlled, and patient. On the other hand, this study adds empirical insight that emphasizes the importance of educating the public not to impose social stigma on unmarried individuals, by providing greater space for these individuals to determine a number of related decisions (time, partner, etc.). Not only limited to Central Java or the island of Java, the results of this study are also relevant to society which demands that individuals behave according to existing traditions.

sebelumnya yang mengungkapkan bahwa stigma negatif masyarakat mengenai lajang banyak dialami oleh baik perempuan maupun laki-laki (Hidayatullah & Larassaty, 2017; Himawan, 2019; Oktawirawan & Yudianto, 2020), diharapkan sikap welas asih diri dapat membantu perempuan dan lelaki lajang untuk dapat selalu memiliki wawasan positif terhadap diri sendiri dan menghindarkan kepuasan hidup yang rendah (Bajaj & Pande, 2016; Kong et al., 2014). Pengaplikasian welas asih diri pada lajang tersebut dapat dilakukan dengan: (1) tidak mengkritik diri sendiri secara kasar atas tekanan yang dialami; (2) memperlakukan diri sendiri dengan baik; (3) mempraktikkan *mindfulness* sederhana; (4) membuang pikiran negatif; serta (5) tidak mengisolasi diri dari pengalaman tidak nyaman (Germer & Neff, 2013; Neff, 2003a).

## Simpulan

Studi ini menunjukkan bahwa welas asih diri berpengaruh terhadap kepuasan hidup pada perempuan dan laki-laki lajang usia 25-35 tahun di Jawa Tengah, dan kontribusinya terindikasi lebih dominan pada perempuan. Temuan studi ini menyediakan bukti empiris bahwa welas asih diri dapat menjadi strategi psikologis penting bagi perempuan dan laki-laki lajang, dalam memelihara kepuasan hidupnya di tengah tekanan sosial dan psikologis yang dipersepsikan terkait dengan status lajang tersebut. Studi ini menekankan pentingnya individu lajang, khususnya yang berharap untuk menikah, untuk mempraktikkan welas asih diri dalam mempertahankan kepuasan hidupnya. Strategi welas asih diri ini sejalan dengan filosofi budaya Jawa, seperti "*nrimo ing pandum*" dan "*Sura Dira Jayaningrat, Lebur Dening Pangastuti*", menjadi pengingat untuk menghadapi perilaku tidak menyenangkan dari individu lain dengan tetap bersikap positif, dapat mengendalikan diri, serta bersabar. Di sisi lain, studi ini menambah wawasan empiris yang menekankan pentingnya mengedukasi masyarakat untuk tidak memberikan stigma sosial terhadap individu yang belum menikah, dengan memberikan ruang yang lebih besar bagi individu tersebut untuk menentukan sejumlah keputusan yang berkaitan (waktu, pasangan, dsb.). Tidak hanya terbatas di Jawa Tengah maupun pulau Jawa, hasil studi ini juga relevan untuk masyarakat yang memiliki tuntutan agar individu berperilaku sesuai tradisi yang ada.

## References

- Andu, C. P. (2019). Makna pernikahan bagi wanita lajang usia dewasa [The meaning of marriage for adult single women]. *Representamen*, 5(1), 48-55.  
<https://doi.org/10.30996/representamen.v5i1.2400>
- Apriliandra, S., & Krisnani, H. (2021). Perilaku diskriminatif pada perempuan akibat kuatnya budaya patriarki di Indonesia ditinjau dari perspektif konflik [Discriminative actions on women due to patriarchal culture in Indonesia reviewed from the perspective of conflict]. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 3(1), 1-13.  
<https://doi.org/10.24198/jkrk.v3i1.31968>
- Arnett, J. J. (2015). *The Oxford handbook of emerging adulthood*. Oxford University Press.  
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.001.0001>
- Aydemir, M., & Arli, N. B. (2020). The role of social exclusion and life satisfaction in explaining quality of life [Yaşam kalitesini açıklamada sosyal dışlanma ve yaşam tatmininin rolü]. *International Journal of Social Inquiry*, 13(2), 447-463.  
<https://doi.org/10.37093/ijsi.837687>
- Badan Pusat Statistik [BPS - Statistics Indonesia]. (2020a). *Statistik pemuda Indonesia 2020* [Indonesian youth statistics 2020]. Badan Pusat Statistik.  
<https://www.bps.go.id/id/publication/2020/12/21/4a39564b84a1c4e7a615f28b/statistik-pemuda-indonesia-2020.html>
- Badan Pusat Statistik [BPS - Statistics Indonesia]. (2020b). *Survei sosial ekonomi nasional 2020 Maret (KOR)* [National social-economy survey March 2020]. SILASTIK: Sistem Informasi Layanan Statistik.  
<https://silastik.bps.go.id/v3/index.php/mikrodata/detail/c2NMQ1NXelhIUzM4NEcwS0R4bGZtZz09>
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.005>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 219-230.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>
- Buchner, A., Erdfelder, E., Faul, F., Lang, A. -G. (2023). *G\*Power 3.1 manual*. Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf.  
<https://www.psychologie.hhu.de/arbeitsgruppen/allgemeine-psychologie-und-arbeitspsychologie/gpower>
- Chew, L. -C., & Ang, C. -S. (2023). The relationship among quiet ego, authenticity, self-compassion and life satisfaction in adults. *Current Psychology*, 42, 5254-5264.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01867-5>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.  
[https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901\\_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Dihni, V. A. (2022). *Indeks literasi digital Indonesia membaik pada 2021* [Indonesian digital literacy index improving in 2021]. Databoks.  
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/07/13/indeks-literasi-digital-indonesia-membaik-pada-2021>
- Endraswara, S. (2002). *Seksologi Jawa* [Javanese sexology]. Wedatama Widya Sastra.
- Endraswara, S. (2010). *Etika hidup orang Jawa: Pedoman beretiket dalam menjalani kehidupan sehari-hari* [Javanese life ethics: Guide in daily life ethics]. Narasi.
- Esteve, A., Kashyap, R., García-Román, J., Cheng, Y. -H. A., Fukuda, S., Nie, W., & Lee, H. -O. (2020). Demographic change and increasing late singlehood in East Asia, 2010-2050. *Demographic Research*, 43, 1367-1398.  
<https://doi.org/10.4054/demres.2020.43.46>
- Fatahya, F., & Abidin, F. A. (2022). Literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental dewasa awal pengguna media sosial [Mental health literacy and young adult social media users' mental health status]. *Higeia: Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 165-175.

- <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.49871>  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeia/article/view/49871>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., & Buchner, A. (2007). G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, *39*, 175-191.  
<https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, *41*, 1149-1160.  
<https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Fauziyah, Y. (2008). Menyingkap kuasa maskulinitas di balik tabir feminitas wanita Jawa [Uncovering the power of masculinity behind the veil of Javanese women's femininity]. *Ulumuna: Journal of Islamic Studies*, *12*(1), 183-200.  
<https://doi.org/10.20414/ujis.v12i1.397>
- Ferrari, M., Beath, A., Einstein, D. A., Yap, K., & Hunt, C. (2022). Gender differences in self-compassion: A latent profile analysis of compassionate and uncompassionate self-relating in a large adolescent sample. *Current Psychology*, *42*, 24132-23147.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03408-0>
- Furnham, A., & Swami, V. (2018). Mental health literacy: A review of what it is and why it matters. *International Perspectives in Psychology*, *7*(4), 240-257.  
<https://doi.org/10.1037/ipp0000094>
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, *69*(8), 856-867.  
<https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gorczyński, P., & Sims-Schouten, W. (2022). Evaluating mental health literacy amongst US college students: A cross sectional study. *Journal of American College Health*.  
<https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2063690>
- Handayani, T., Ayubi, D., & Anshari, D. (2020). Literasi kesehatan mental orang dewasa dan penggunaan pelayanan kesehatan mental. *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, *2*(1), 9-17.  
<https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- Hefner, R. (2018). *Routledge handbook of contemporary Indonesia*. Routledge.  
<https://www.routledge.com/Routledge-Handbook-of-Contemporary-Indonesia/Hefner/p/book/9780367580919>
- Henny, S. M., & Yendi, F. M. (2021). Self-compassion of adolescent based of gender. *Journal of Health, Nursing and Society (JHNS)*, *1*(2), 38-43.  
<https://doi.org/10.32698/jhns.0090191>
- Hidayatullah, M. S., & Larassaty, R. M. (2017). Makna bahagia pada lajang dewasa madya [The meaning of happiness in middle adulthood singles]. *Jurnal Ecopsy*, *4*(2), 71-76.  
<https://doi.org/10.20527/ecopsy.v4i2.3847>
- Himawan, K. K., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2018). What does it mean to be single in Indonesia? Religiosity, social stigma, and marital status among never-married Indonesian adults. *SAGE Open*, *8*(3): 215824401880313.  
<https://doi.org/10.1177/2158244018803132>
- Himawan, K. K. (2019). Either I do or I must: An exploration of the marriage attitudes of Indonesian singles. *The Social Science Journal*, *56*(2), 220-227.  
<https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.07.007>
- Himawan, K. K. (2020). Menikah adalah ibadah: Peran agama dalam mengkonstruksi pengalaman melajang di Indonesia [Marriage is worship: The role of religion in construction single experience in Indonesia]. *Jurnal Studi Pemuda*, *9*(2), 120-135.  
<https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.56548>
- Himawan, K. K., Underwood, M., Bambling, M., & Edirippulige, S. (2021). Being single when marriage is the norm: Internet use and the well-being of never-married adults in Indonesia. *Current Psychology*, *41*, 8850-8861.

- <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01367-6>
- Hofstede Insights. (n.d.). *Country comparison tool*. Hofstede Insights.  
<https://www.hofstede-insights.com/country-comparison-tool>
- Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581-592.  
<https://doi.org/10.1037/0003-066x.60.6.581>
- Intan, T., & Machdalena, S. (2021). Stigma perempuan lajang dan perkawinan dalam metropop 90 Hari Mencari Cinta karya Ken Terate [Single women and marriage stigma in metropop 90 Days Searching For Love by Ken Terate]. *MABASAN*, 15(1), 145-164.  
<https://doi.org/10.26499/mab.v15i1.448>
- Jennings, L., & Tan, P. (2014). Self-compassion and life satisfaction in gay men. *Psychological Reports*, 115(3), 888-895.  
<https://doi.org/10.2466/21.07.pr0.115c33z3>
- Jones, G. W., & Yeung, W. -J. J. (2014). Marriage in Asia. *Journal of Family Issues*, 35(12), 1567-1583.  
<https://doi.org/10.1177/0192513x14538029>
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243.  
<https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Karinda, F. B. (2020). Belas asih diri (self compassion) pada mahasiswa [Self-compassion in university students]. *Cognicia*, 8(2), 234-252.  
<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan antara literasi kesehatan mental, stigma diri terhadap intensi mencari bantuan pada dewasa awal [The relationship between mental health literacy, self-stigma, on help-seeking intention in young adults]. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64-75.  
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v4i22019.64-75>
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56, 165-169.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.002>
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: Past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158.  
<https://doi.org/10.1177/0706743715616609>
- Nanik, Tairas, M. M. W., & Hendriani, W. (2018). "She is a spinster": A descriptive study on perception toward single women. *International Journal of Engineering & Technology*, 7(2.29), 667-674.  
<https://doi.org/10.14419/ijet.v7i2.29.13995>
- Natalya, L. (2018). Validation of Academic Motivation Scale: Short Indonesian Language version. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 34(1), 43-53.  
<https://doi.org/10.24123/aipj.v34i1.2025>
- Natasha, S. A., & Desiningrum, D. R. (2018). Wanita lajang dewasa madya: Sebuah studi dengan pendekatan interpretative phenomenological analysis [Middle adulthood single women: A study with interpretative phenomenological analysis approach]. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 295-301.  
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.20222>
- 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. (2003b). 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. (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.x>
- Nugraheni, A. (2023, January 19). *Berapa usia idaman menikah?* [What is the desired marriage age?]. Kompas.  
<https://www.kompas.id/baca/riset/2023/01/18/berapa-usia-idaman-menikah>

- Nugroho, I. P., Kurniawan, M. W., Anggia, R. D., Safira, A., & Rezkyandar, M. (2020). Gambaran literasi kesehatan mental anak jalanan ditinjau dari tingkat pendidikan [Mental health literacy portrayal of street children reviewed by education level]. *Prosiding National Simposium & Conference Ahlimedia*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.47387/nasca.v1i1.1>
- Nurfaidah, R. (2017). Dominasi maskulinitas dalam cerpen Indonesia (Masculinity domination in Indonesian short stories). *METASASTRA: Jurnal Penelitian Sastra*, 9(2), 239-252. <https://doi.org/10.26610/metasastra.2016.v9i2.239-252>
- Nursalam, N., & Ibrahim, M. (2015). Fenomena sosial pilihan hidup tidak menikah wanita karier [Social phenomenon of career women's life choice of being single]. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 3(1), 67-76. <https://doi.org/10.26618/equilibrium.v3i1.514>
- Oktarina, L. P., Wijaya, M., & Demartoto, A. (2015). Pemaknaan perkawinan (Studi kasus pada perempuan lajang yang bekerja di Kecamatan Bulukerto Kabupaten Wonogiri) [The meaning of marriage (Case study on single women working in Kecamatan Bulukerto Wonogiri regency)]. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 4(1), 75-90. <https://doi.org/10.20961/jas.v4i1.17412>
- Oktawirawan, D. H., & Yudianto, A. (2020). Analisis dampak sosial, budaya, dan psikologis lajang di Indonesia [Analysis of the social, cultural, and psychological effects of being single in Indonesia]. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*, 13(2), 213-217. <https://doi.org/10.21107/pamator.v13i2.7872>
- Oktriyanto, O., Amrullah, H., Hastuti, D., & Alfiasari, A. (2019). Persepsi tentang usia pernikahan perempuan dan jumlah anak yang diharapkan: Mampukah memprediksi praktek pengasuhan orang tua? [Perception of women marriage age and desired number of children: Can it predict parenting?]. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*, 12(2), 145-156. <https://doi.org/10.24156/jikk.2019.12.2.145>
- Panggabean, H., Tjitra, H., & Murniati, J. (2014). Kearifan lokal keunggulan global: Cakrawala baru di era globalisasi [Local wisdom global excellence: New horizon in the globalization era]. Elex Media Komputindo. <https://elexmedia.id/produk/detail/elexmedia2018-Kearifan%20Lokal%20Keunggulan%20Global/9786020256061>
- Pratama, B. A., & Wahyuningsih, N. (2018). Pernikahan adat Jawa di Desa Nengahan, Kecamatan Bayat, Kabupaten Klaten [Javanese cultural marriage in Nengahan village, Kecamatan Bayat, Klaten regency]. *Haluan Sastra Budaya*, 2(1), 19-40. <https://doi.org/10.20961/hsb.v2i1.19604>
- Putri, A., & Nurhajati, L. (2020). Representasi perempuan dalam kukungan tradisi Jawa pada film Kartini karya Hanung Bramantyo [Representation of women in the confines of Javanese tradition in the film Kartini by Hanung Bramantyo]. *ProTVF*, 4(1), 42-63. <https://doi.org/10.24198/ptvf.v4i1.24008>
- Ridlo, I. A., & Zein, R. A. (2018). Arah kebijakan kesehatan mental: Tren global dan nasional serta tantangan aktual [The direction of mental health policy: Global and national trend and actual challenges]. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1), 45-52. <https://doi.org/10.22435/bpk.v46i1.56>
- Rudianto, Z. N. (2022). Pengetahuan Generasi Z tentang literasi kesehatan dan kesadaran mental di masa pandemi [Generation Z knowledge about health literature and mental awareness during pandemic]. *Jurnal Pendidikan Kesehatan (JPK)*, 11(1), 49-72. <https://doi.org/10.31290/jpk.v11i1.2843>
- Sakina, A. I., & Siti, D. H. (2017). Menyoroti budaya patriarki di Indonesia [Spotlighting the patriarchal culture in Indonesia]. *Share: Social Work Journal*, 7(1), 71-80. <https://doi.org/10.24198/share.v7i1.13820>
- Santosa, N. E. T. I., Kusuma, K. A., & Agustina, I. F. (2018). Sura Dira Jayaningrat Lebur Dening Pangastuti - A key principle to achieve success. *Proceedings of the Annual Conference on Social Sciences and Humanities (ANCOSH)*, 1, 470-474. <https://doi.org/10.5220/0007422804700474>

- Septiana, E., & Syafiq, M. (2013). Identitas “lajang” (single identity) dan stigma: Studi fenomenologi perempuan lajang di Surabaya [Single identity and stigma: Phenomenology study of single women in Surabaya]. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 4(1), 71-86.  
<https://doi.org/10.26740/jptt.v4n1.p71-86>
- Situmorang, A. (2007). Staying single in a married world. *Asian Population Studies*, 3(3), 287-304.  
<https://doi.org/10.1080/17441730701746433>
- Sridharan, C., & Adiga, P. (2015). Life satisfaction and adjustment among married and unmarried women. *Global Journal for Research Analysis (GJRA)*, 4(5), 1-3.  
[https://www.worldwidejournals.com/global-journal-for-research-analysis-GJRA/file.php?val=May\\_2015\\_1432024823\\_\\_141.pdf](https://www.worldwidejournals.com/global-journal-for-research-analysis-GJRA/file.php?val=May_2015_1432024823__141.pdf)
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi Bahasa Indonesia [Reliability and validity of the Indonesian version of Self-Compassion Scale]. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 7(2), 177-191.  
<https://doi.org/10.24854/jpu107>
- Utomo, A., & Sutopo, O. R. (2020). Pemuda, perkawinan, dan perubahan sosial di Indonesia [Youth, marriage, and social change in Indonesia]. *Jurnal Studi Pemuda*, 9(2), 77-87.  
<https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.60144>
- Yang, Y., Zhang, M., & Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.  
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.086>
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520.  
<https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yarnell, L. M., Neff, K. D., Davidson, O. A., & Mullarkey, M. (2018). Gender differences in self-compassion: Examining the role of gender role orientation. *Mindfulness*, 10(6), 1136-1152.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-1066-1>

## Appendix 1

### **Skala Welas Diri (SWD; Sugianto et al., 2020)**

### **Original: Self-Compassion Scale (SCS; Neff, 2003b)**

#### Instructions:

This section contains several statements and questions regarding your relationship with yourself. Choose one answer for each number according to your current condition, not according to the condition you want.

#### Answer Choices:

1 = Almost Never; 5 = Almost All the Time

1. I am disapproving and judgmental about my own flaws and inadequacies.
2. When I am feeling down, I tend to obsess and fixate on everything that is wrong.
3. When things are going badly for me, I see the difficulties as part of life that everyone goes through.
4. When I think about my inadequacies, it tends to make me feel more separate and cut off from the rest of the world.
5. I try to be loving towards myself when I am feeling emotional pain.
6. When I fail at something important to me, I become consumed by feelings of inadequacy.
7. When I am down, I remind myself that there are lots of other people in the world feeling like I am.
8. When times are really difficult, I tend to be tough on myself.
9. When something upsets me, I try to keep my emotions in balance.
10. When I feel inadequate in some way, I try to remind myself that feelings of inadequacy are shared by most people.

(Appendices continue)

(Lampiran berlanjut)

11. I am intolerant and impatient towards those aspects of my personality I do not like.
12. When I am going through a very hard time, I give myself the caring and tenderness I need.
13. When I am feeling down, I tend to feel like most other people are probably happier than I am.
14. When something painful happens, I try to take a balanced view of the situation.
15. I try to see my failings as part of the human condition.
16. When I see aspects of myself that I do not like, I get down on myself.
17. When I fail at something important to me, I try to keep things in perspective.
18. When I am really struggling, I tend to feel like other people must be having an easier time of it.
19. I am kind to myself when I am experiencing suffering.
20. When something upsets me, I get carried away with my feelings.
21. I can be a bit cold-hearted towards myself when I am experiencing suffering.
22. When I am feeling down, I try to approach my feelings with curiosity and openness.
23. I am tolerant of my own flaws and inadequacies.
24. When something painful happens, I tend to blow the incident out of proportion.
25. When I fail at something that is important to me, I tend to feel alone in my failure.
26. I try to be understanding and patient towards those aspects of my personality I do not like.

## Lampiran 1

### **Skala Welas Diri (SWD; Sugianto et al., 2020)**

#### **Orisinal: *Self-Compassion Scale (SCS; Neff, 2003b)***

##### **Instruksi:**

Bagian ini berisi beberapa pernyataan dan pertanyaan mengenai hubungan Anda dengan diri Anda sendiri. Pilih satu jawaban pada setiap nomor sesuai dengan kondisi Anda saat ini, bukan sesuai kondisi yang Anda inginkan.

##### **Pilihan Jawaban:**

1 = Hampir Tidak Pernah; 5 = Hampir Setiap Saat

1. Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan saya.
2. Ketika saya sedang terpuruk, saya cenderung terobsesi dan terus terpaku pada segala hal yang salah.
3. Ketika hal-hal buruk terjadi pada saya, saya melihat kesulitan hidup sebagai bagian hidup yang dilewati semua orang.
4. Ketika saya memikirkan kekurangan saya, hal tersebut akan membuat diri saya terkucil dari seisi dunia.
5. Saya mencoba untuk mencintai diri saya ketika saya merasakan sakit secara emosional.
6. Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya larut dalam perasaan tidak mampu.
7. Ketika saya merasa sedih, saya mengingatkan diri saya bahwa ada banyak orang di dunia ini yang mengalami hal yang sama dengan saya.
8. Di waktu-waktu yang sangat sulit, saya cenderung bersikap keras pada diri saya.
9. Ketika sesuatu membuat saya kesal, saya berusaha menjaga emosi saya tetap stabil.
10. Ketika saya merasa tidak mampu pada beberapa hal, saya mengingatkan diri saya bahwa perasaan tidak mampu juga dirasakan oleh sebagian besar orang.
11. Saya tidak toleran dan tidak sabar terhadap beberapa aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.
12. Ketika saya mengalami waktu sulit, saya akan memberikan kepedulian dan kelembutan yang saya butuhkan.
13. Ketika saya merasa sedih, saya cenderung merasa orang lain mungkin lebih bahagia dibandingkan saya.
14. Ketika suatu hal menyakitkan terjadi, saya mencoba untuk melihat situasi secara berimbang.
15. Saya mencoba untuk melihat kegagalan saya sebagai bagian dari kondisi yang dialami manusia pada umumnya.
16. Ketika saya melihat aspek-aspek diri saya yang tidak saya sukai, saya merasa sedih pada diri saya.

(Appendices continue)

(Lampiran berlanjut)



17. Ketika saya gagal pada suatu hal yang penting bagi saya, saya berusaha untuk melihatnya sebagai sesuatu yang wajar.
18. Ketika saya sungguh menderita, saya cenderung merasa bahwa orang lain lebih mudah dalam menjalani hidup.
19. Saya baik terhadap diri saya saat mengalami penderitaan.
20. Ketika suatu hal menjengkelkan terjadi, saya terbawa perasaan.
21. Saya bisa bersikap tidak berperasaan pada diri saya saat mengalami penderitaan.
22. Ketika saya sedang terpuruk, saya mencoba menanggapi perasaan saya dengan rasa ingin tahu dan keterbukaan.
23. Saya bersikap toleran terhadap kelemahan dan kekurangan saya.
24. Ketika sesuatu yang menyakitkan terjadi, saya cenderung membesar-besarkan kejadian tersebut.
25. Ketika saya gagal pada hal yang penting bagi saya, saya cenderung merasa sendiri di tengah-tengah kegagalan tersebut.
26. Saya mencoba untuk memahami dan bersabar pada aspek-aspek kepribadian saya yang tidak saya sukai.

## Appendix 2

### Satisfaction With Life Scale (SWLS; Himawan et al., 2021)

#### Original: Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985)

##### Instructions:

This section is the last part of the questionnaire. Please provide the option that best suits you.

##### Answer Choices:

1 = Strongly Disagree; 7 = Strongly Agree

1. In most ways my life is close to my ideal.
2. The conditions of my life are excellent.
3. I am satisfied with my life.
4. So far I have gotten the important things I want in life.
5. If I could live my life over, I would change almost nothing.

## Lampiran 2

### Satisfaction With Life Scale (SWLS; Himawan et al., 2021)

#### Original: Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener et al., 1985)

##### Instruksi:

Bagian ini merupakan bagian terakhir dari kuesioner. Silakan berikan pilihan yang paling sesuai dengan diri Anda.

##### Pilihan Jawaban:

1 = Sangat Tidak Setuju; 7 = Sangat Setuju

1. Dalam banyak hal, hidup saya mendekati ideal menurut penilaian saya.
2. Berbagai kondisi/hal dalam hidup saya sangat baik.
3. Secara umum, saya puas dengan hidup saya.
4. Sejauh ini saya telah mendapatkan hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup.
5. Jika saya dapat mengulang hidup saya kembali, hampir tidak ada hal yang akan saya ubah.