

Hubungan antara *Self-Compassion* dan Kesejahteraan Psikologis pada Perempuan Dewasa Awal yang Berperan sebagai Pencari Nafkah Utama

Laras Desmonica Sari¹, Maharsi Anindyajati²

^{1,2} Universitas Esa Unggul, Jakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 25/07/2026 Direvisi : 16/08/2026 Dipublikasikan : 27/08/2026 Kata kunci: <i>Self-Compassion</i>; Kesejahteraan Psikologis; Perempuan Dewasa Awal; Pencari Nafkah Utama.	Perempuan dewasa awal yang berperan sebagai pencari nafkah utama menghadapi berbagai tuntutan ekonomi, pekerjaan, keluarga, dan sosial yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Salah satu sumber daya psikologis yang diduga berkaitan dengan kondisi tersebut adalah <i>self-compassion</i>. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara <i>self-compassion</i> dan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang berperan sebagai pencari nafkah utama. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental. Sebanyak 115 responden berusia 18–40 tahun dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i> dengan kriteria pekerja aktif, memiliki masa kerja minimal satu tahun, memberikan lebih dari 50% penghasilan untuk keluarga, dan tinggal bersama keluarga yang ditanggung. Setelah pengujian instrumen, diperoleh 22 item valid pada skala <i>self-compassion</i> dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,979 dan 17 item valid pada skala kesejahteraan psikologis dengan reliabilitas sebesar 0,970. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, pengujian hipotesis menggunakan korelasi Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara <i>self-compassion</i> dan kesejahteraan psikologis ($r_s=0,258$; $r_s = 0,258$; $p=0,005$; $p = 0,005$). Kekuatan hubungan berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi <i>self-compassion</i>, semakin tinggi pula kecenderungan kesejahteraan psikologis, meskipun faktor lain turut berkaitan dengan kondisi tersebut.
Penulis Korespondensi: Laras Desmonica Sari Email: larasdesmonika@student.esaunggul.ac.id	

PENDAHULUAN

Perubahan sosial dan ekonomi dalam beberapa tahun terakhir telah menggeser pembagian peran tradisional di dalam keluarga. Perempuan tidak lagi hanya menjalankan peran domestik, tetapi semakin banyak terlibat dalam aktivitas ekonomi bahkan menjadi pencari nafkah utama atau *female breadwinner*. Survei Katadata Insight Center (2022) terhadap 5.204 responden menunjukkan bahwa hampir 35% responden mengalami tekanan keuangan akibat penurunan pendapatan serta pengeluaran yang lebih besar dibandingkan pendapatan bulanan. Kondisi tersebut menggambarkan adanya tekanan ekonomi pada kelompok usia produktif yang dapat mendorong perempuan mengambil tanggung jawab lebih besar dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Data Badan Pusat Statistik (2025) menunjukkan bahwa sekitar 14,37%

pekerja di Indonesia merupakan perempuan pencari nafkah utama. Bahkan, sekitar 47,65% di antaranya menyumbang 90–100% dari pendapatan keluarga, sehingga memiliki posisi yang sangat dominan dalam keberlangsungan ekonomi rumah tangga.

Namun, meningkatnya kontribusi ekonomi perempuan tidak selalu diikuti dengan berkurangnya tanggung jawab domestik. Sekitar 84,39% perempuan pencari nafkah utama di Indonesia masih mengalami beban ganda karena harus bekerja sekaligus menjalankan tanggung jawab rumah tangga (Badan Pusat Statistik, 2025). Kondisi ini menunjukkan adanya ketimpangan peran yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis. Perempuan tidak hanya dituntut memenuhi kebutuhan ekonomi keluarga, tetapi juga tetap diharapkan menjalankan tugas domestik, memberikan dukungan emosional kepada anggota keluarga, dan memenuhi ekspektasi sosial mengenai peran perempuan dalam keluarga.

Tekanan tersebut menjadi semakin kompleks ketika dialami pada tahap dewasa awal. Menurut Hurlock (2002), dewasa awal merupakan periode ketika individu mulai membangun kemandirian, mengembangkan karier, membentuk kehidupan keluarga, serta menentukan arah masa depan. Pada fase ini, individu dihadapkan pada berbagai tugas perkembangan yang menuntut kemampuan penyesuaian diri yang baik. Perempuan dewasa awal yang sekaligus berperan sebagai pencari nafkah utama harus menghadapi tuntutan perkembangan pribadi, tanggung jawab pekerjaan, dan kewajiban ekonomi keluarga secara bersamaan. Ketika berbagai tuntutan tersebut saling berbenturan, individu dapat mengalami konflik peran, kelebihan beban peran, kelelahan emosional, serta tekanan psikologis.

Penelitian Krisnawan dan Tanaya (2025) menunjukkan bahwa perempuan pencari nafkah utama mengalami tekanan psikologis akibat konflik peran dan tuntutan sosial. Tuntutan pekerjaan seperti target kerja, waktu kerja, dan tanggung jawab profesional dapat berbenturan dengan kebutuhan keluarga, seperti pengasuhan, perhatian kepada anggota keluarga, dan tugas domestik. Konflik tersebut dapat menyebabkan individu merasa harus memilih antara tuntutan pekerjaan dan keluarga sehingga meningkatkan tekanan emosional. Temuan serupa dikemukakan Kowalewska dan Vitali (2023), yang menunjukkan bahwa perempuan pencari nafkah utama lebih rentan mengalami penurunan kesejahteraan dan tekanan psikologis dibandingkan perempuan yang tidak menjalankan peran tersebut secara dominan. Kondisi semakin berat karena tanggung jawab domestik tetap banyak dibebankan kepada perempuan walaupun mereka menjadi sumber pendapatan utama. Rabbani dan Yuniardi (2024) juga menunjukkan bahwa perempuan dengan peran ganda cenderung menghadapi tekanan psikologis akibat tuntutan pekerjaan dan rumah tangga yang dijalankan secara bersamaan.

Berbagai tekanan tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Ryff (1989) mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai kondisi ketika individu mampu menilai kehidupannya secara positif, menerima dirinya, membangun hubungan yang sehat, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungannya, memiliki tujuan hidup, serta terus mengalami pertumbuhan pribadi. Kesejahteraan psikologis tidak hanya menunjukkan tidak adanya gangguan atau tekanan psikologis, tetapi juga menggambarkan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara optimal dan bermakna. Keyes (1995) juga memandang kesejahteraan psikologis sebagai kondisi fungsi psikologis yang optimal yang mencakup aspek emosional, interpersonal, dan sosial.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis terdiri atas enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung mampu menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, menjalin hubungan yang positif, mengambil keputusan secara mandiri, mengelola tuntutan lingkungan, memiliki arah hidup, dan terus mengembangkan diri. Sebaliknya, rendahnya kesejahteraan psikologis dapat ditandai oleh kesulitan menerima diri, lemahnya kemampuan mengelola lingkungan, kehilangan arah hidup, keterbatasan pertumbuhan pribadi, serta kesulitan mempertahankan hubungan yang sehat.

Pentingnya kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal didukung oleh penelitian Meliana dan Sahrani (2024), yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis

membantu perempuan dewasa muda yang bekerja dalam menghadapi tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik cenderung mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi serta lebih adaptif dalam menghadapi tekanan. Babazadeh et al. (2022) juga menemukan bahwa kesejahteraan psikologis berperan dalam membantu individu mempertahankan kesehatan mental, kemampuan adaptasi, dan fungsi sosial setelah menghadapi tekanan kehidupan yang berat.

Dalam menghadapi tekanan tersebut, perempuan pencari nafkah utama membutuhkan sumber daya psikologis yang dapat membantu mereka memperlakukan diri secara lebih adaptif. Salah satu faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis adalah *self-compassion* (Ericson et al., 2024; MacBeth & Gumley, 2012; Ewert et al., 2024; Asselmann et al., 2024). Neff (2003) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan individu untuk bersikap baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*), memahami bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia (*common humanity*), dan memiliki kesadaran yang seimbang terhadap pengalaman yang sedang dialami (*mindfulness*). Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung mampu menerima pengalaman negatif tanpa menghakimi dirinya secara berlebihan dan mengelola tekanan secara lebih adaptif. Germer (2009) juga menjelaskan bahwa *self-compassion* berarti memberikan kebaikan dan kepedulian kepada diri sendiri sebagaimana kepada orang lain yang sedang menghadapi kesulitan.

Pada perempuan dewasa awal yang menjadi pencari nafkah utama, *self-kindness* dapat membantu mengurangi kritik terhadap diri ketika individu merasa belum mampu memenuhi seluruh tuntutan pekerjaan dan keluarga. *Common humanity* membantu individu memahami bahwa kesulitan dan kegagalan bukan hanya dialami dirinya sendiri sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi. Sementara itu, *mindfulness* membantu individu menyadari emosi dan pikiran secara seimbang tanpa terjebak secara berlebihan dalam tekanan yang dialaminya (Neff, 2003).

Hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis telah ditunjukkan dalam berbagai penelitian. Ewert et al. (2024) menemukan bahwa *self-compassion* membantu individu mengurangi persepsi negatif terhadap tekanan serta meningkatkan kemampuan *coping* adaptif. Syafrina dan Farida (2023) menemukan bahwa *self-compassion* memprediksi *psychological well-being* mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri di Kota Malang dengan kontribusi sebesar 54,8%. Individu dengan *self-compassion* tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi diri dan mempertahankan kesejahteraan psikologis ketika menghadapi berbagai konflik pada masa dewasa awal. Utoyo dan Kristinawati (2024) juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada individu dewasa awal yang mengalami *technology facilitated sexual violence*. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan menerima dan memperlakukan diri dengan penuh kebaikan dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis penting dalam mempertahankan kesejahteraan.

Meskipun penelitian mengenai perempuan sebagai pencari nafkah utama telah berkembang, sebagian besar kajian masih berfokus pada aspek ekonomi, sosial, konflik peran, dan beban ganda. Sementara itu, penelitian yang secara khusus mengkaji faktor psikologis internal berupa *self-compassion* dalam kaitannya dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang menjadi pencari nafkah utama masih relatif terbatas, khususnya di Indonesia. Penelitian tentang *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis juga lebih banyak dilakukan pada mahasiswa, pekerja secara umum, maupun individu dengan pengalaman psikologis tertentu.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada fokus hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang secara khusus berperan sebagai pencari nafkah utama. Kajian ini penting mengingat tingginya tuntutan ekonomi, beban peran ganda, serta tekanan sosial yang dihadapi kelompok tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang berperan sebagai pencari nafkah utama.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang berperan sebagai pencari nafkah utama. Penelitian tidak memberikan manipulasi atau intervensi terhadap variabel, tetapi mengukur hubungan yang terjadi secara alamiah antara kedua variabel.

Subjek penelitian adalah perempuan dewasa awal dengan kriteria berusia 18–40 tahun sesuai klasifikasi Hurlock (2002), berstatus sebagai pekerja aktif, telah bekerja minimal satu tahun, memberikan lebih dari 50% penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, serta tinggal bersama keluarga yang ditanggung. Penentuan jumlah sampel mengacu pada analisis *a priori* menggunakan G*Power versi 3.1.9.7 dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, *statistical power* 0,95, dan *effect size* sedang sebesar 0,30, sehingga diperoleh kebutuhan minimal 111 responden. Penelitian akhirnya melibatkan 115 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form yang disebarakan melalui WhatsApp, Instagram, dan media sosial lainnya. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* berdasarkan Ryff (1989), yang mencakup enam dimensi, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Dari 18 item awal, 17 item dinyatakan valid setelah pengujian Aiken's V dengan rentang 0,80–1,00. Nilai *corrected item-total correlation* berkisar 0,726–0,866 dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,970.

Self-compassion diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* dari Neff (2003) yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020). Dari 26 item awal diperoleh 22 item valid dengan Aiken's V 0,85–1,00, *corrected item-total correlation* 0,716–0,879, serta Cronbach's Alpha sebesar 0,979.

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS. Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas menggunakan tabel ANOVA. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman. Hubungan dinyatakan signifikan apabila $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian melibatkan 115 perempuan dewasa awal yang berperan sebagai pencari nafkah utama dalam keluarga. Mayoritas responden berusia 26–40 tahun sebanyak 70 orang (60,9%), telah menikah sebanyak 67 orang (58,3%), memiliki masa kerja lebih dari lima tahun sebanyak 79 orang (68,7%), dan memberikan kontribusi pendapatan lebih dari 50% untuk kebutuhan keluarga sebanyak 108 orang (93,9%). Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tanggung jawab ekonomi keluarga yang relatif besar serta pengalaman kerja yang cukup panjang.

Tabel 1. Karakteristik Utama Responden

Karakteristik	Kategori Dominan	n	%
Usia	26–40 tahun	70	60,9
Status pernikahan	Sudah menikah	67	58,3
Lama bekerja	> 5 tahun	79	68,7
Kontribusi pendapatan	> 50% penghasilan	108	93,9

Pengujian kualitas instrumen dilakukan melalui validitas isi menggunakan Aiken's V, analisis *corrected item-total correlation*, serta reliabilitas Cronbach's Alpha. Pada skala kesejahteraan psikologis, dari 18 item awal diperoleh 17 item valid setelah satu item dieliminasi.

Nilai Aiken's V item valid berada pada rentang 0,80–1,00 dengan rata-rata 0,869. Seluruh 17 item juga memenuhi kriteria *corrected item-total correlation* dengan rentang 0,726–0,866 dan menghasilkan Cronbach's Alpha sebesar 0,970.

Pada skala *self-compassion*, dari 26 item awal diperoleh 22 item valid setelah empat item dieliminasi. Nilai Aiken's V item valid berada pada rentang 0,85–1,00 dengan rata-rata 0,909. Nilai *corrected item-total correlation* berkisar 0,716–0,879 dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,979.

Tabel 2. Hasil Uji Kualitas Instrumen

Variabel	Item Awal	Item Valid	Aiken's V	CIRT	Cronbach's Alpha
Kesejahteraan psikologis	18	17	0,80–1,00	0,726–0,866	0,970
<i>Self-compassion</i>	26	22	0,85–1,00	0,716–0,879	0,979

Analisis kategorisasi menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mayoritas responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 108 orang (94%). Hanya 2 responden (1,8%) berada pada kategori rendah dan 5 responden (4,2%) berada pada kategori tinggi. Sementara itu, *self-compassion* juga didominasi kategori sedang sebanyak 76 responden (66,1%), diikuti kategori tinggi sebanyak 38 responden (33%), dan kategori rendah sebanyak 1 responden (0,9%).

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Rendah	Sedang	Tinggi
Kesejahteraan psikologis	2 (1,8%)	108 (94,0%)	5 (4,2%)
<i>Self-compassion</i>	1 (0,9%)	76 (66,1%)	38 (33,0%)

Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* terhadap *unstandardized residual* menghasilkan nilai $p < 0,001$. Dengan demikian, residual tidak berdistribusi normal. Uji linearitas menghasilkan nilai *Linearity* $p < 0,001$, tetapi *Deviation from Linearity* sebesar $p = 0,021$. Karena nilai *Deviation from Linearity* $< 0,05$, hubungan kedua variabel dinyatakan tidak memenuhi asumsi linearitas. Oleh karena asumsi parametrik tidak terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman.

Tabel 4. Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Pengujian	Hasil	Sig.	Kesimpulan
Normalitas residual	K-S = 0,152	$< 0,001$	Tidak normal
Linearity	F = 59,029	$< 0,001$	Ada kecenderungan linear
Deviation from Linearity	F = 1,830	0,021	Tidak memenuhi asumsi linearitas
Spearman's rho	$r_s = 0,258$	0,005	Positif, signifikan, kekuatan rendah

Hasil korelasi Spearman menghasilkan koefisien:

$r_s = 0,258$

dengan:

$p = 0,005 < 0,05$

Dengan demikian, H_1 diterima. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-compassion* dengan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang berperan sebagai pencari nafkah utama. Koefisien positif menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, semakin tinggi pula kecenderungan kesejahteraan psikologis. Namun, nilai $r_s =$

0,258 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori rendah. Karena penelitian menggunakan desain korelasional, hasil tersebut menunjukkan keterkaitan dan tidak dapat diinterpretasikan sebagai hubungan sebab-akibat.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang berperan sebagai pencari nafkah utama. Temuan tersebut berarti perempuan yang mampu memperlakukan dirinya secara lebih baik, memahami kesulitan sebagai bagian dari pengalaman manusia, serta menyadari emosi secara seimbang cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui konsep *self-compassion* dari Neff (2003), yang terdiri atas *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Ketiga komponen tersebut membantu individu menghadapi tekanan tanpa memberikan penilaian negatif secara berlebihan terhadap dirinya. Pada perempuan pencari nafkah utama, kemampuan tersebut menjadi relevan karena mereka menghadapi tuntutan ekonomi, pekerjaan, dan keluarga secara bersamaan.

Self-kindness membantu individu bersikap hangat terhadap dirinya ketika mengalami kegagalan atau merasa belum mampu memenuhi seluruh tuntutan kehidupan. Sikap ini dapat menurunkan kecenderungan *self-criticism* sehingga individu lebih mampu menerima kekuatan maupun keterbatasannya. Secara teoretis, kondisi tersebut berkaitan dengan dimensi *self-acceptance* dalam kesejahteraan psikologis Ryff (1989).

Sementara itu, *common humanity* membantu individu memahami bahwa kesulitan, kegagalan, dan ketidaksempurnaan merupakan bagian dari pengalaman manusia. Pemahaman tersebut dapat mengurangi perasaan terisolasi ketika perempuan menghadapi konflik antara pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Kondisi ini mendukung kemampuan individu untuk mempertahankan hubungan positif dengan orang lain atau *positive relations with others* (Ryff, 1989).

Komponen *mindfulness* memungkinkan individu menyadari pikiran dan perasaan secara seimbang tanpa menghindari maupun melebih-lebihkan pengalaman negatif. Pada perempuan pencari nafkah utama, kemampuan ini dapat membantu mengenali stres akibat tuntutan ekonomi, pekerjaan, dan keluarga tanpa terlalu larut di dalamnya. Individu kemudian lebih mampu mengelola respons emosional serta menghadapi tuntutan kehidupan secara adaptif. Kondisi tersebut secara teoritis berkaitan dengan kemampuan *environmental mastery* dalam konsep kesejahteraan psikologis Ryff (1989).

Temuan penelitian ini sejalan dengan Syafrina dan Farida (2023), yang menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Penelitian Ewert et al. (2024) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* membantu individu menghadapi tekanan melalui proses *coping* yang lebih adaptif. Namun, kekuatan hubungan pada penelitian Laras tergolong rendah, yaitu $r_s = 0,258$. Hal ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan kondisi tersebut.

Kekuatan hubungan yang rendah dapat dipahami mengingat kesejahteraan psikologis merupakan konstruk multidimensional. Pada perempuan yang menjadi pencari nafkah utama, kondisi psikologis tidak hanya berkaitan dengan bagaimana individu memperlakukan dirinya, tetapi juga kemungkinan dipengaruhi oleh dukungan sosial, kondisi sosial ekonomi, tuntutan pekerjaan, konflik pekerjaan-keluarga, strategi *coping*, regulasi emosi, dan kualitas hubungan interpersonal. Peran faktor eksternal menjadi relevan karena sebanyak 93,9% responden memberikan lebih dari 50% pendapatannya untuk keluarga.

Distribusi skor juga memberikan konteks terhadap rendahnya korelasi. Sebanyak 94% responden memiliki kesejahteraan psikologis kategori sedang dan 66,1% memiliki *self-compassion* kategori sedang. Konsentrasi responden pada kategori yang sama menunjukkan variasi skor yang relatif terbatas, yang dapat berkaitan dengan rendahnya kekuatan korelasi.

Karakteristik responden memperlihatkan bahwa 60,9% berusia 26–40 tahun, 58,3% telah menikah, dan 68,7% telah bekerja lebih dari lima tahun. Menurut Hurlock (2002), masa dewasa awal merupakan periode ketika individu menghadapi tugas perkembangan berupa kemandirian ekonomi, pekerjaan, hubungan keluarga, serta tanggung jawab sosial. Pada perempuan yang sekaligus menjadi pencari nafkah utama, beberapa tuntutan tersebut berlangsung secara bersamaan sehingga menciptakan konteks kehidupan yang kompleks. Namun, data demografis dalam penelitian ini bersifat deskriptif dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya perbedaan *self-compassion* atau kesejahteraan psikologis berdasarkan usia, status pernikahan, ataupun lama bekerja.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan salah satu sumber daya psikologis yang berhubungan dengan kesejahteraan psikologis perempuan dewasa awal yang berperan sebagai pencari nafkah utama. *Self-kindness* dapat membantu mengurangi kritik diri, *common humanity* mengurangi perasaan terisolasi, dan *mindfulness* membantu mengelola emosi secara lebih seimbang. Meskipun demikian, hubungan yang tergolong rendah menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi kompleks yang juga berkaitan dengan faktor sosial, ekonomi, pekerjaan, keluarga, dan lingkungan lainnya.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat keterkaitan positif antara *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis pada perempuan dewasa awal yang memegang peran sebagai pencari nafkah utama. Kapasitas diri untuk memperlakukan diri sendiri dengan penuh kebaikan, menyadari bahwa hambatan dan tantangan merupakan bagian dari pengalaman universal manusia, serta mampu mengelola kesadaran emosional secara seimbang terbukti berperan dalam mendukung terjaganya kualitas hidup psikologis individu. Kendati demikian, tingkat hubungan yang terbentuk berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu kondisi yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional lainnya baik aspek personal, ekonomi, dinamika pekerjaan, maupun dukungan lingkungan sosial. Hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi perancangan program intervensi atau layanan pendampingan psikologis, seperti pelatihan *self-compassion* dan *mindfulness*, untuk membantu perempuan pencari nafkah utama mengelola beban peran ganda secara adaptif. Di sisi lain, upaya peningkatan kesejahteraan psikologis kelompok ini juga perlu diiringi dengan penguatan dukungan sosial serta penciptaan lingkungan keluarga dan kerja yang lebih kondusif.

Berdasarkan temuan penelitian ini, para perempuan pencari nafkah utama disarankan untuk senantiasa menumbuhkan welas asih dan penerimaan diri guna mengelola tekanan peran ganda yang dihadapi. Bagi praktisi psikologi dan komunitas, hasil studi ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program psikoedukasi, pelatihan *self-compassion*, serta penguatan sistem dukungan sosial yang melibatkan lingkungan keluarga dan tempat kerja. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih luas, mengeksplorasi variabel tambahan seperti konflik pekerjaan-keluarga (*work-family conflict*) atau regulasi emosi, serta menerapkan desain penelitian korelasional lanjutan atau eksperimental guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asselmann, E., Wittchen, H. U., Lieb, R., & Beesdo-Baum, K. (2024). Self-compassion and psychological well-being: The mediating role of emotion regulation and coping strategies. *Current Psychology*, 43(5), 4210–4222. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04567-8>
- Babazadeh, T., Ghaffari-Fam, S., Shahnavaaz-Yoshanlouei, F., & Ranjbaran, S. (2022). Psychological well-being and factors affecting it after the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 845449. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.845449>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Perempuan sebagai pencari nafkah utama di Indonesia 2025*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id>

- Ericson, M., Johansson, P., & Svensson, L. (2024). Emotion regulation, self-compassion, and psychological well-being among young adults. *Journal of American College Health*, 72(4), 1102–1110. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2187654>
- Ewert, C., Buechner, V. L., & Schröder-Abé, M. (2024). Self-compassion and adaptive coping: The role of self-compassion in psychological adjustment under stress. *Personality and Individual Differences*, 221, 112561. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112561>
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Edisi ke-5). Erlangga.
- Katadata Insight Center. (2022). *Survei kondisi ekonomi generasi muda Indonesia tahun 2022*. Katadata Insight Center. <https://katadata.co.id>
- Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Kowalewska, H., & Vitali, A. (2023). The female-breadwinner well-being penalty: Differences by men's (un)employment and country. *European Sociological Review*, 40(2), 293–308. <https://doi.org/10.1093/esr/jcad034>
- Krisnawan, A., & Tanaya, Y. (2025). Konflik peran dan tekanan psikologis pada perempuan pencari nafkah utama. *Jurnal Psikologi Sosial Indonesia*, 14(1), 45–58.
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545–552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Meliana, M., & Sahrani, R. (2024). Peranan *work life balance* dan resiliensi terhadap *psychological well-being* wanita dewasa muda yang bekerja. *Jurnal Serina Sosial Humaniora*, 2(1), 85–93. <https://doi.org/10.24912/jssh.v2i1.31525>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Rabbani, D., & Yuniardi, M. S. (2024). The role of work-family conflict in mediating the influence of social support on the psychological well-being of career women. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 12(2), 114–120. <https://doi.org/10.22219/jipt.v12i2.33759>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas Self-Compassion Scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Syafrina, M., & Farida, I. A. (2023). Self-compassion sebagai prediktor psychological well-being mahasiswa di tiga perguruan tinggi negeri Kota Malang. *Flourishing*, 3(9), 366–379. <https://doi.org/10.17977/um070v3i92023p366-379>
- Utoyo, D. R. S., & Kristinawati, W. (2024). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada individu dewasa awal yang mengalami *technology facilitated sexual violence*. *Journal of Innovation Research and Knowledge (JIRK)*, 4(6), 3762–3764.