

KEKUATAN WELAS ASIH DIRI DALAM MEDIA SOSIAL: PENGARUHNYA TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA *EMERGING ADULTS*

Caca Pria Mardiansyah^{1*}, Nanda Audia Vrisaba¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya,
Kampus 2 Lidah Wetan, Jl. Lidah Wetan, Kecamatan Lakarsantri, Kota Surabaya, Jawa Timur 60213

*cacapria.23406@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Masa *emerging adults* ditandai oleh pencarian jati diri, ketidakpastian peran dan tekanan sosial yang kian rumit akibat intensitas penggunaan media sosial. Kondisi ini kerap menimbulkan perbandingan sosial dan penilaian diri negatif, sehingga diperlukan sumber daya psikologis yang melindungi kesejahteraan individu. Penelitian ini berfokus pada pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada *emerging adults* pengguna media sosial di Indonesia. Sebanyak 570 partisipan berusia 18-29 tahun berpartisipasi melalui pengisian kuesioner daring dan luring. Pengukuran menggunakan *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF) dan skala *subjective well-being* yang mencakup kepuasan hidup dan afek subjektif. Analisis regresi linear sederhana dengan Jamovi 2.7.16 menunjukkan bahwa *self-compassion* berpengaruh positif signifikan terhadap *subjective well-being* ($\beta = 0,746$), dengan 24,7% *subjective well-being* dipengaruhi oleh *self-compassion*. Temuan ini menegaskan pentingnya sikap welas asih diri dalam menjaga *subjective well-being* di masa transisi menuju kedewasaan.

Kata kunci: *emerging adults*; kesejahteraan subjektif; media sosial; welas asih diri

Abstract

Emerging adults is a period marked by identity exploration, role uncertainty, and growing social pressures intensified by frequent social media use. These conditions often trigger social comparison and negative self-evaluation, highlighting the need for psychological resources that protect well-being. This study examined the effect of self-compassion on subjective well-being among emerging adult social media users in Indonesia. A total of 570 participants aged 18-29 years completed online and offline questionnaires. Self-compassion was using the Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF) and subjective well-being was assessed through measures of life satisfaction and subjective affect. Simple linear regression using Jamovi 2.7.16 revealed that self-compassion had a positive and significant effect on subjective well-being ($\beta = 0,746$), where 24,7% of subjective well-being influenced by self-compassion. These findings underscore the importance of cultivating self-compassion as a psychological resource to maintain well-being during the transition to adulthood.

Keywords: emerging adults; social media; subjective well-being; self-compassion

PENDAHULUAN

Emerging adults menjadi masa perkembangan individu dengan eksplorasi identitas, ketidakpastian peran dan instabilitas emosional, sehingga individu pada fase ini rentan terhadap tantangan psikologis. Teori *emerging adults* (Arnett, 2023) menjelaskan bahwa individu di umur 18-29 tahun berada dalam masa transisi yang penuh eksplorasi dan tekanan psikososial. Studi di Amerika Serikat menemukan fase *emerging adults* menjadi periode usia yang berisiko tinggi bagi munculnya berbagai gangguan kecemasan (Vannucci et al., 2017). Penelitian *longitudinal* juga menemukan perasaan cemas dan gejala depresi lebih berisiko ketika individu menghadapi kebingungan yang terus-menerus atau terlalu banyak memikirkan tentang identitas diri tanpa arah yang jelas (Lindekilde et al., 2018). Kerentanan ini semakin meningkat karena mereka menghadapi berbagai transisi kehidupan seperti lulus sekolah, mencari pekerjaan ataupun membangun hubungan baru yang dapat menimbulkan stres, terutama ketika

tidak adanya kemampuan dalam menghadapi masalah dan dukungan sosial (Matud et al., 2020). Dari berbagai pengalaman negatif yang dirasakan, penggunaan sosial media turut membuat pengalaman *emerging adults* menjadi kompleks dan menarik.

Media sosial mempunyai dua sisi dalam memengaruhi kesejahteraan mental pada *emerging adults*. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat memberikan dampak positif terhadap *subjective well-being*, khususnya ketika digunakan sebagai aktivitas pengisi waktu luang karena mampu meningkatkan perasaan bahagia dan memberikan rasa “terpenuhi”, terutama saat individu mengalami kebosanan (Khonsa & Darmawanti, 2024). Sisi negatifnya, media sosial mengandung berbagai risiko bagi kesejahteraan mental karena maraknya penipuan, pemalsuan identitas serta penyebaran konten menyimpang yang tidak melalui proses penyaringan yang memadai (Bintang, 2023) serta berpotensi mengganggu kualitas kebersamaan dan interaksi langsung dengan keluarga, teman, maupun pasangan (Maimunah & Satwika, 2021; Sudrajat, 2020). Intensitas penggunaan media sosial yang lebih tinggi pada masa dewasa awal dilaporkan berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih rendah dibandingkan kelompok usia yang lebih tua (Ardi et al., 2024). Pola penelitian-penelitian sebelumnya memperlihatkan bahwa media sosial dapat bermanfaat bagi kesejahteraan subjektif, tetapi bergantung pada pola penggunaan yang sehat.

Salah satu faktor psikologis internal yang penting untuk menunjang *subjective well-being* di masa *emerging adults* adalah *self-compassion*. Welas asih diri atau *self-compassion* merupakan sikap psikologis dalam membantu individu menerima kejadian negatif yang dialami tanpa menyalahkan diri, tetapi memperlakukan kebaikan yang diarahkan kepada diri sendiri (Neff, 2012). Reyes (2012) menyatakan bahwa sikap ini merupakan bentuk kemampuan seseorang untuk bersikap penuh kasih dan kebaikan terhadap dirinya sendiri ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan. Faktor ini berperan penting sebagai benteng pertahanan emosional individu agar segera pulih atas rasa kecewa maupun frustrasi kemudian bisa mengakui dan memaafkan kekurangan diri sehingga berusaha untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki (Ikromi & Hidayat, 2024). Neff (2003) menyatakan, seseorang dengan sikap *self-compassion* cenderung mempunyai afek negatif yang rendah pada depresi, stres atau rasa cemas.

Sejalan dengan konsep dan pemikiran tersebut, banyak penelitian sebelumnya menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan *subjective well-being*. Booker dan Dunsmore (2019) menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan subjektif, khususnya melalui aspek *self-kindness* dan *mindfulness* yang membantu individu menghadapi pengalaman sulit secara lebih adaptif serta memiliki keterkaitan yang kuat dengan *subjective happiness*. Temuan ini sejalan dengan studi Mülazim dan Eldeleklioglu (2016) yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup dan kebahagiaan dapat diprediksi oleh tingkat *self-compassion* serta penelitian Reginasart dan Gusniarti (2016) yang menemukan hubungan positif antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada individu dewasa awal. *Self-compassion* juga terbukti berpengaruh terhadap *subjective well-being* pada remaja pondok pesantren yang menghadapi tuntutan disiplin dan regulasi diri yang tinggi (Ikromi & Hidayat, 2024) serta pada mahasiswa (Pangarak et al., 2023). Tidak hanya bersifat disposisional, *self-compassion* dapat dikembangkan menjadi program terstruktur yang terbukti meningkatkan *subjective well-being* (Yildirim & Sari, 2022).

Hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* telah banyak diteliti, tetapi sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada populasi tertentu serta belum secara spesifik menempatkan penggunaan media sosial sebagai bagian dari dinamika kesejahteraan pada masa *emerging adults*. Padahal, masa *emerging adults* merupakan periode perkembangan

yang ditandai oleh pencarian jati diri dan meningkatnya kepekaan terhadap penilaian sosial. Pada tahap ini, penggunaan media sosial yang tidak adaptif serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dapat menurunkan harga diri dan memunculkan sikap terlalu mengkritik diri sendiri, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap menurunnya *subjective well-being* individu (Afrilia et al., 2025; Azura & Fikry, 2025; Blanc-Brillon et al., 2025; Yang et al., 2018). Akan tetapi, masih terdapat kesenjangan penelitian dalam mengkaji peran *self-compassion* sebagai faktor protektif pada *emerging adults* dalam “bermedia sosial”. Maka sebab itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kekosongan kajian ilmiah mengenai peran *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada *emerging adults* yang aktif menggunakan media sosial.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dirumuskan bahwa masalah utama dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada *emerging adults* pengguna media sosial. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *self-compassion* terhadap *subjective well-being* pada *emerging adults* yang menggunakan media sosial. Urgensi penelitian ini terletak pada kebutuhan akan bukti empiris dalam menjelaskan peran *self-compassion* sebagai faktor protektif psikologis untuk menjaga *subjective well-being* di tengah tingginya paparan interaksi sosial digital pada *emerging adults*, sehingga ketika individu ingin meningkatkan kondisi *subjective well-being*, maka intervensi yang menysasar pada *self-compassion* dapat dilakukan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *self-compassion* dan *subjective well-being* pada *emerging adults* pengguna aktif media sosial. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengujian hubungan antarvariabel secara objektif melalui analisis statistik (Sugiyono, 2019). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yakni mempertimbangkan kesesuaian karakteristik partisipan pengguna media sosial di masa *emerging adults*, yaitu individu dalam rentang usia 18-29 tahun (Arnett, 2023). Penyebaran kuesioner dilakukan secara *online* dan *offline*. Secara *online*, informasi penelitian dan tautan kuesioner disebarluaskan melalui media sosial seperti WhatsApp, Instagram, dan Telegram. Baik pengisian *online* maupun *offline*, partisipan pengisian kuesioner dilakukan dengan Google Form. Sebanyak 570 partisipan mengisi formulir dan *informed consent*. Sebaran demografis partisipan dijabarkan lebih detail pada Tabel 1.

Berdasarkan Tabel 1, partisipan didominasi perempuan (74,4%) dan mahasiswa atau pelajar (90,5%), yang pada dasarnya dominasi seperti ini memang sering muncul dalam survei daring. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa subjek perempuan dengan status mahasiswa lebih banyak muncul sebagai responden (Booker & Dunsmore, 2019). Kondisi ini bisa dipahami karena perempuan cenderung lebih sering merespons dan lebih konsisten dalam mengisi survei berbasis *self-report* (Lallukka et al., 2020). Dominasi mahasiswa atau pelajar juga berkaitan dengan pengambilan data yang memang aktif dalam kegiatan akademik dan tidak asing dengan survei penelitian. Aplikasi WhatsApp, Instagram, dan TikTok menjadi aplikasi favorit secara berurutan. Frekuensi akses partisipan lebih dari 9 kali per hari, sehingga sampel dapat dikategorikan sebagai *heavy users* dan sesuai dengan fokus penelitian.

Tabel 1.

Karakteristik Partisipan

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	146	25,6
Perempuan	424	74,4
Usia		
18-19	164	28,8
20-21	325	57
22-23	62	10,9
≥ 24	19	3,3
Status Pekerjaan		
Bekerja	54	9,5
Mahasiswa / Pelajar	516	90,5
Aplikasi yang Digunakan		
WhatsApp	469	82,3
Instagram	462	81,1
TikTok	442	77,5
Twitter	155	27,2
Facebook	40	7
Frekuensi Penggunaan per Hari		
1-3 kali	31	5,4
4-6 kali	130	22,8
7-9 kali	109	19,1
> 9 kali	300	52,6
Total	570	100

Penelitian ini menggunakan dua instrumen pengukuran utama. Instrumen pertama adalah *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF) oleh Raes et al. (2011) yang diterjemahkan Sugianto et al. (2020). SCS-SF terdiri dari 12 aitem dan memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,72 dalam penelitian ini. Instrumen kedua adalah skala *subjective well-being* yang digunakan untuk mengukur evaluasi kognitif dan afektif individu terhadap kehidupannya secara keseluruhan. Aspek kognitif diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (Diener et al., 1985), sedangkan aspek afektif diukur menggunakan *Positive Affect and Negative Affect Schedule* (Watson et al., 1988). Kedua instrumen tersebut telah diterjemahkan oleh Juniarti (2024). Skala *subjective well-being* ini terdiri dari total 17 aitem dan mempunyai reliabilitas sangat baik dengan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,92 dalam penelitian ini. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan program Jamovi versi 2.7.16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu perlu dilakukan uji asumsi kedua variabel. Data dapat dikatakan normal apabila mempunyai nilai signifikansi di atas 0,05. Uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menghasilkan nilai 0,980 yang berarti data pada model regresi tersebut terdistribusi secara normal.

Kategorisasi welas asih diri (*self-compassion*) pada Tabel 2. menunjukkan mayoritas subjek berada dalam kategori sedang berjumlah 389 (68,25%), diikuti kondisi rendah berjumlah 105 orang (18,42%), dan 76 subjek dalam kondisi welas asih diri yang tinggi (13,33%).

Tabel 2.

Kategorisasi *Self-Compassion*

Kategori	Rumus	Raw Score	N	%
Rendah	$X \leq M - \sigma$	$X \leq 35$	105	18,42%
Sedang	$M - \sigma < X \leq M + \sigma$	$35 < X \leq 47$	389	68,25%
Tinggi	$X > M + \sigma$	$X > 47$	76	13,33%
Total			570	100%

Keterangan:

X: Skor total masing-masing individu

μ : Mean

σ : Standar deviasi

Kategorisasi *subjective well-being* pada Tabel 3. menunjukkan mayoritas subjek berada dalam kategori sedang berjumlah 365 orang (64%), diikuti kondisi tinggi berjumlah 105 orang (18%), dan 100 subjek dalam kondisi tinggi (18%).

Tabel 3.

Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Kategori	Rumus	Raw Score	N	%
Rendah	$X \leq M - \sigma$	$X \leq 39$	100	18%
Sedang	$M - \sigma < X \leq M + \sigma$	$39 < X \leq 57$	365	64%
Tinggi	$X > M + \sigma$	$X > 57$	105	18%
Total			570	100%

Keterangan:

X: Skor total masing-masing individu

μ : Mean

σ : Standar deviasi

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana pada Tabel 4. diperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,746. Hasil ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai prediksi *subjective well-being* pada pengguna media sosial di masa *emerging adults*. Nilai R square yang diperoleh dalam analisis regresi menunjukkan angka sebesar 0,247, yang berarti bahwa sumbangan efektif *self-compassion* terhadap *subjective well-being* sebesar 24,7%, sedangkan 75,3% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini.

Tabel 4.

Analisis Regresi Linear *Self-Compassion* terhadap *Subjective Well-Being*

Variabel Prediktor	B	SE	T	p	R ²	F
Konstanta	17,56	2,26	7,78	<0,001		
<i>Self-Compassion</i>	0,746	0,05	13,64	<0,001	0,247	186

Hasil penelitian ini menguatkan temuan penelitian sebelumnya bahwa *self-compassion* memiliki pengaruh yang penting dalam meningkatkan *subjective well-being* (Booker & Dunsmore, 2019; Neff, 2003; Zessin et al., 2015). Individu dengan tingkat *self-compassion*

yang lebih tinggi cenderung mampu merespon pengalaman pahit dan tekanan psikologis dengan cara yang lebih adaptif, sehingga kesejahteraan subjektifnya tetap terjaga. Sikap *self-compassion* juga membantu mengurangi kecenderungan untuk terlalu mengkritik diri sendiri serta mendorong penerimaan diri yang lebih positif, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan kesejahteraan.

Dalam penelitian ini, *self-compassion* ditemukan berperan dalam membantu *emerging adults* pengguna media sosial menghadapi berbagai tantangan psikologis yang muncul selama masa perkembangan menuju kedewasaan awal. Fase ini ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakpastian peran dan meningkatnya tuntutan sosial dengan diperparah oleh intensitas penggunaan media sosial (Arnett, 2023). Paparan konten media sosial yang dipenuhi perbandingan sosial dapat memicu perasaan tidak cukup, kecemasan dan afek negatif (Vannucci et al., 2017). *Self-compassion* berperan membantu individu menemukan makna pengalaman hidupnya secara lebih sehat.

Komposisi subjek yang didominasi oleh perempuan dan mahasiswa juga perlu diperhatikan dalam memahami hasil penelitian ini. Perempuan umumnya lebih terbuka dan lebih responsif dalam mengisi kuesioner yang berkaitan dengan pengalaman psikologis, sehingga lebih banyak terwakili dalam data (Lallukka et al., 2020). Tingginya subjek mahasiswa atau pelajar juga dapat disebabkan karena kelompok ini sudah terbiasa dengan kegiatan akademis seperti survei penelitian, Pola ini juga terlihat pada penelitian-penelitian sebelumnya yang serupa yang juga didominasi oleh responden perempuan dan mahasiswa (Booker & Dunsmore, 2019; Stoeber et al., 2020). Berdasarkan laporan We Are Social dan Meltwater (2025), kelompok usia 16-24 tahun merupakan pengguna internet dan media sosial paling aktif, sehingga sejalan dengan temuan dalam penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada rentang usia 18-24 tahun dan lebih mudah dijangkau dalam pengambilan data secara *online*.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian (Booker & Dunsmore, 2019) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan kuat dengan *subjective happiness* sebagai salah satu komponen utama *subjective well-being*. Individu yang mampu bersikap welas asih terhadap diri sendiri cenderung lebih mampu mengevaluasi pengalaman sulit secara konstruktif serta menjaga hubungan sosial yang positif, sehingga mendukung kesejahteraan subjektif secara keseluruhan. Selain itu, meta-analisis yang dilakukan oleh (Zessin et al., 2015) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* secara konsisten berkorelasi positif dengan *well-being* dan berkorelasi negatif dengan indikator tekanan psikologis, seperti stres dan depresi. Konsistensi temuan ini memperkuat posisi *self-compassion* sebagai faktor protektif lintas budaya dan usia.

Di era tingginya intensitas penggunaan media sosial, *self-compassion* dapat dimaknai sebagai sumber daya psikologis untuk membantu individu dalam menghadapi tekanan sosial yang tinggi. Meskipun penggunaan media sosial dengan intensitas tinggi sering dikaitkan dengan penurunan *subjective well-being* (Afrilia et al., 2025; Azura & Fikry, 2025; Blanc-Brillon et al., 2025; Yang et al., 2018). Penelitian ini menemukan bahwa *emerging adults* dengan tingkat *self-compassion* yang baik cenderung tidak mudah terjebak dalam perbandingan sosial yang tidak sehat serta lebih mampu menerima keterbatasan diri sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum. Maka dari itu, *self-compassion* dapat berfungsi sebagai sistem psikologis (*buffer*) untuk mengurangi dampak negatif dari paparan media sosial terhadap kesejahteraan subjektif.

Penelitian ini juga memperluas beberapa studi terdahulu di Indonesia, yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dan dewasa muda. Sejumlah penelitian di Indonesia melaporkan bahwa individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki tingkat stres lebih rendah serta pandangan hidup yang lebih positif (Ikromi & Hidayat, 2024; Pangarak et al., 2023). Dengan melibatkan sampel *emerging adults* dari berbagai wilayah di Indonesia, penelitian ini menyimpulkan bahwa peran *self-compassion* terhadap *subjective well-being* bersifat relevan dalam budaya Indonesia dengan budaya kolektifnya, di mana hubungan sosial berperan besar dalam pembentukan evaluasi diri. Secara teori, hasil penelitian ini mendukung model *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003) yang menekankan pentingnya *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness* dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Secara praktis, hasil penelitian ini menyoroti bahwa pengembangan *self-compassion* dapat menjadi fokus penting dalam intervensi psikologis untuk meningkatkan *subjective well-being* pada *emerging adults* pengguna media sosial. Program psikoedukasi atau intervensi berbasis *self-compassion* juga dinilai efektif untuk membantu individu dalam mengelola tekanan psikososial selama masa transisi menuju kedewasaan (Germer & Neff, 2013; Yildirim & Sari, 2022).

KESIMPULAN

Self-compassion memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan *subjective well-being* pada individu *emerging adults* yang memiliki intensitas penggunaan media sosial tinggi. Secara teoretis, temuan penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *self-compassion* dapat menjadi faktor psikologis internal yang dapat memengaruhi *subjective well-being*. *Self-compassion* terbukti berperan sebagai faktor internal yang membantu individu mengelola tekanan sosial dan perbandingan diri di lingkungan digital, sehingga mampu menjaga dan meningkatkan *subjective well-being*. Secara spesifik, dalam fase usia *emerging adults*, *self-compassion* dapat menjadi faktor protektif yang penting untuk menyeimbangkan dampak negatif interaksi sosial di media sosial. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar individu di masa *emerging adults* mengembangkan *self-compassion* melalui latihan refleksi diri, *mindfulness* dan penerimaan terhadap kekurangan diri. Pihak lembaga pendidikan dan tenaga profesional psikologi juga diharapkan dapat menyusun program psikoedukasi yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* dan keterampilan regulasi emosi untuk membantu individu mengelola tekanan akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada distribusi partisipan yang belum sepenuhnya merata, baik dari segi gender maupun latar belakang pekerjaan. Kondisi tersebut membuat hasil penelitian ini masih memiliki cakupan yang terbatas sehingga penelitian selanjutnya diharapkan dapat melibatkan partisipan yang lebih beragam agar hasil penelitian menjadi lebih relevan dan memiliki cakupan yang lebih luas. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk menguji perbedaan *subjective well-being* maupun *self-compassion* berdasarkan gender pada *emerging adults*. Penelitian mengenai *subjective well-being* dapat dikaji lebih mendalam dengan mengeksplorasi faktor lain yang mempengaruhi, seperti harga diri maupun dukungan sosial-psikologis yang dapat berperan dalam menjaga *subjective well-being* di era digital.

REFERENSI

- Afrilia, D., Nasution, F., Lase, P. N., Zatayumni, S. I., Muniroh, Z. Z., & Rizekuna, R. (2025). Pengaruh media sosial terhadap harga diri individu dewasa awal. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 87–93.
- Ardi, G., Fionna, C. A. U., Ade, R. F., & Rijal, A. (2024). Pengaruh media sosial terhadap

- kesehatan mental dewasa awal di Bekasi. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 48–57. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.539>
- Arnett, J. J. (2023). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Azura, H., & Fikry, Z. (2025). Hubungan social comparison di instagram dengan life satisfaction pada mahasiswa Universitas Negeri Padang. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 5(3), 7383–7393.
- Bintang, J. M. (2023). Pengaruh sosial media pada masa dewasa awal. *PENSA*, 5(3), 1–9.
- Blanc-Brillon, J., Fortin, J. S., Lafrance, L., & Héту, S. (2025). The associations between social comparison on social media and young adults' mental health. *Frontiers in Psychology*, 16, 1597241. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1597241>
- Booker, J. A., & Dunsmore, J. C. (2019). Testing direct and indirect ties of self-compassion with subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1563–1585. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0011-2>
- 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
- 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>
- Ikromi, Z. A., & Hidayat, N. (2024). Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being remaja yang tinggal di pondok pesantren. *Eudaimonia Journal Psychology*, 1(1), 17–23.
- Juniarti, W. (2024). *Pengaruh parasocial relationship terhadap subjective well-being penggemar k-pop* [Skripsi, Universitas Sumatera Utara]. Repositori USU. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/99950>
- Khonsa, S., & Darmawanti, I. (2024). Penggunaan media sosial di waktu luang pada dewasa awal dan implikasinya terhadap subjective well-being. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 15440–15453.
- Lallukka, T., Pietiläinen, O., Jäppinen, S., Laaksonen, M., Lahti, J., & Rahkonen, O. (2020). Factors associated with health survey response among young employees: A register-based study using online, mailed and telephone interview data collection methods. *BMC Public Health*, 20(1), 184. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-8241-8>
- Lindekilde, N., Lübeck, M., & Lasgaard, M. (2018). Identity formation and evaluation in adolescence and emerging adulthood. *Scandinavian Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology*, 6(2), 91–97. <https://doi.org/10.21307/sjcapp-2018-010>
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233.
- Matud, M. P., Díaz, A., Bethencourt, J. M., & Ibáñez, I. (2020). Stress and psychological distress in emerging adulthood: A gender analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859. <https://doi.org/10.3390/jcm9092859>
- Mülazım, Ö. Ç., & Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3895–3904.
- Neff, K. (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>
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. In C. K. G. & R. D. Siegel (Eds.), *Wisdom and compassion in psychotherapy: Deepening mindfulness in clinical practice* (pp. 79–92). The Guilford Press.
- Pangarak, E. C., Alwi, M. A., & Sulastri, T. (2023). Pengaruh self-compassion terhadap subjective well-being dengan penyesuaian diri sebagai variabel moderasi. *Pinisi Journal of Art, Humanity and Social Studies*, 3(5), 173–181.

- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the self-compassion scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Reginasart, A., & Gusniarti, U. (2016). Subjective well-being from the perspective of self-compassion in adolescents. In & W. K. G. J. C. Roland-Lévy, P. Denoux, B. Voyer, P. Boski (Eds.), *Unity, diversity and culture. Proceedings from the 22nd Congress of the International Association for Cross-Cultural Psychology*. <https://doi.org/10.4087/CMTA1651>
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Stoeber, J., Lalova, A. V., & Lumley, E. J. (2020). Personality and individual differences perfectionism, (self-)compassion, and subjective well-being: A mediation model. *Personality and Individual Differences*, 154(November 2019), 109708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109708>
- Sudrajat, A. (2020). Apakah media sosial buruk untuk kesehatan mental dan kesejahteraan? *Jurnal Tinta*, 2(1), 41–52. <https://doi.org/10.35897/jurnaltinta.v2i1.274>
- 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/jpu107>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- We Are Social & Meltwater. (2025). *Digital 2026: Global overview report*. <https://wearesocial.com/id/blog/2025/10/digital-2026/>
- Yang, C.-C., Holden, S. M., & Carter, M. D. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition. *Journal of Adolescence*, 69, 92–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.007>
- Yildirim, M., & Sari, T. (2022). Exploring the effects of self-compassion development program for adolescents. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 109–129. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1096012>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>