

Dr. dra. Sugiarti, M.Kes., Psikolog



WELAS DIRI DAN KEBUTUHAN PSIKOLOGIS DASAR



**Kunci Kebahagiaan Mahasiswa
Dengan Dukungan Orang Tua**

WELAS DIRI

– dan Kebutuhan –

PSIKOLOGIS DASAR

Kunci Kebahagiaan Mahasiswa
dengan Dukungan Orang Tua

Dr. dra. Sugiarti, M.Kes., Psikolog



PENERBIT KBM INDONESIA adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

WELAS DIRI DAN KEBUTUHAN PSIKOLOGIS DASAR

Kunci Kebahagiaan Mahasiswa Dengan Dukungan Orang Tua

*Copyright @2026 By Dr. dra. Sugiarti, M.Kes., Psikolog
All right reserved*

Penulis

Dr. dra. Sugiarti, M.Kes., Psikolog

Desain Sampul

Eca Art

Tata Letak

Sofitahm

Editor

Dr. Muhamad Husein Maruapey, Drs., M.Sc.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-278-393-1

Cetakan ke-1, Mei 2026

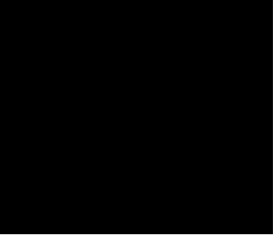
14,8 x 21 cm, iv + 138 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit
Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham
dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).



KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas hadirnya buku berjudul "**Welas Diri dan Kebutuhan Psikologis Dasar: Kunci Kebahagiaan Mahasiswa dengan Dukungan Orang Tua**". Buku ini ditulis untuk menemani perjalanan setiap mahasiswa yang sedang berjuang menemukan arti kesejahteraan hidup yang sesungguhnya.

Menjadi seorang mahasiswa di usia **dewasa muda** bukanlah perjalanan yang mudah. Ini adalah masa di mana tuntutan masa depan sering kali terasa membebani pundak. Dalam proses pencarian ini, kita sering lupa bahwa **kebahagiaan** sejati tidak hanya datang dari apa yang kita capai di luar, tetapi dari bagaimana batin kita dirawat.

Buku ini hadir untuk mengajak pembaca menyelami betapa pentingnya memenuhi **kebutuhan psikologis dasar** kita. Kita semua butuh merasa mampu, butuh merasa terhubung dengan sesama, dan butuh memiliki kendali atas hidup sendiri. Namun, kekuatan itu akan semakin sempurna jika kita memiliki **welas diri**—sebuah seni untuk bersikap lembut dan menjadi sahabat terbaik bagi diri sendiri, terutama saat keadaan sedang tidak baik-baik saja.

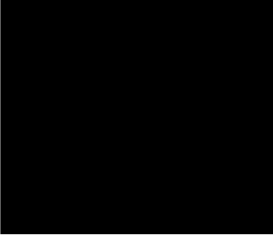
Satu hal yang tidak bisa dipisahkan dari perjalanan ini adalah peran **dukungan orang tua**. Kehangatan dan penerimaan dari keluarga adalah rumah tempat kita pulang, yang

memberikan energi tambahan bagi setiap mahasiswa untuk tetap tegak berdiri menghadapi segala tantangan.

Penulis berharap buku ini dapat menjadi kawan bagi para mahasiswa dalam memahami diri sendiri, serta menjadi jembatan bagi orang tua untuk memberikan bentuk kasih sayang yang paling dibutuhkan oleh anak-anak mereka. Semoga pemikiran di dalam buku ini dapat menginspirasi kita semua untuk menciptakan hidup yang lebih bermakna, tenang, dan penuh kebahagiaan.

Selamat membaca.

Penulis



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii

Bab 01

DUKUNGAN ORANG TUA.....	1
A. Definisi Dukungan Orang Tua.....	1
B. Faktor-faktor yang Memengaruhi Dukungan Orang Tua ..	6

Bab 02

DUKUNGAN ORANG TUA PADA DEWASA MUDA.....	17
A. Dukungan Orang Tua pada Dewasa Muda	17
B. Dampak Dukungan Orang Tua bagi Dewasa Muda	21

Bab 03

KEBAHAGIAAN.....	28
A. Definisi Kebahagiaan.....	28
B. Komponen Kebahagiaan.....	36
C. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kebahagiaan	42

Bab 04

KONDISI KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA....	56
--	----

Bab 05

KEBUTUHAN PSIKOLOGIS DASAR.....66

- A. Definisi Kebutuhan Psikologis Dasar 66
- B. Pentingnya Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dasar di Kalangan Dewasa Muda 73
- C. Faktor-faktor yang Memengaruhi Pemenuhan Kebutuhan Psikologis Dasar..... 76

Bab 06

WELAS DIRI..... 81

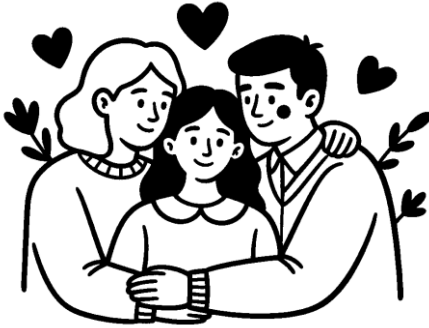
- A. Definisi Welas Diri 81
- B. Faktor-faktor yang Memengaruhi Welas Diri 87

Bab 07

EFEK DUKUNGAN ORANG TUA TERHADAP KEBAHAGIAAN..... 98

DAFTAR PUSTAKA 104

PROFIL PENULIS..... 137



Bab 01

DUKUNGAN ORANG TUA

A. DEFINISI DUKUNGAN ORANG TUA

Dukungan orang tua didefinisikan sebagai perilaku orang tua terhadap anak, yang meliputi tindakan memuji, mendorong, dan memberikan kasih sayang, serta menunjukkan kepada anak bahwa mereka diterima dan dicintai. Dalam praktiknya, orang tua dengan tingkat dukungan yang tinggi akan menunjukkan beberapa sifat, seperti perhatian dan kehangatan, kemauan untuk memberikan nasihat, serta kemampuan untuk berdiskusi secara terbuka dengan anaknya. Dalam menjelaskan dukungan orang tua (*perceived parental support*), kita perlu melihat definisi dari dukungan yang dipersepsikan secara umum. Jika lingkungan memberikan dukungan, informasi, dan umpan balik, maka dukungan yang dipersepsikan dapat didefinisikan sebagai sejauh mana individu percaya bahwa kebutuhan mereka akan dukungan, informasi, dan umpan balik terpenuhi. Dukungan orang tua adalah

penilaian remaja akan sejauh mana kebutuhan untuk diterima, dicintai, diberi perhatian dan kasih sayang dipenuhi oleh orang tuanya.

Tentu, mari kita kembangkan gagasan tersebut menjadi uraian yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai dinamika dukungan orang tua.

Dukungan orang tua pada dasarnya merupakan fondasi emosional yang dibangun melalui interaksi sehari-hari antara orang tua dan anak. Secara teoretis, dukungan ini didefinisikan sebagai manifestasi perilaku positif yang mencakup tindakan memuji pencapaian anak, memberikan dorongan saat mereka menghadapi kesulitan, serta menyalurkan kasih sayang secara konsisten. Kehadiran elemen-elemen ini menciptakan lingkungan yang aman di mana anak merasa bahwa eksistensi mereka dihargai dan dicintai tanpa syarat.

Dalam implementasi praktisnya, orang tua yang memiliki tingkat dukungan tinggi tidak hanya berperan sebagai pengawas, tetapi juga sebagai pendamping yang hangat. Sifat utama yang muncul adalah perhatian yang tulus terhadap kesejahteraan psikologis anak. Kehangatan ini bukan sekadar keramahan, melainkan bentuk keterikatan emosional yang kuat, di mana orang tua bersedia meluangkan waktu untuk benar-benar mendengarkan dan memahami perspektif anak sebelum memberikan penilaian atau arahan.

Aspek penting lainnya dari dukungan ini adalah kemauan orang tua untuk berfungsi sebagai mentor melalui pemberian nasihat yang konstruktif. Alih-alih bersifat mendikte, pemberian nasihat dilakukan dengan cara yang bijaksana, mempertimbangkan tingkat kedewasaan anak. Hal ini berkaitan erat dengan kemampuan untuk membangun diskusi secara terbuka.

Komunikasi dua arah ini menjadi saluran bagi anak untuk mengekspresikan kekhawatiran mereka tanpa rasa takut akan penghakiman, yang pada gilirannya memperkuat kepercayaan anak kepada orang tua.

Untuk memahami konsep ini secara lebih ilmiah, kita perlu meninjau definisi dukungan yang dipersepsikan (*perceived support*) secara umum. Secara psikologis, dukungan tidak hanya diukur dari seberapa banyak bantuan yang diberikan secara objektif, tetapi lebih kepada bagaimana individu merasakan keberadaan dukungan tersebut. Jika sebuah lingkungan mampu menyediakan informasi yang relevan dan umpan balik yang membangun, maka individu tersebut akan merasa didukung secara fungsional dalam menghadapi tantangan hidup.

Oleh karena itu, dukungan yang dipersepsikan dapat didefinisikan sebagai tingkat keyakinan seseorang bahwa kebutuhan mereka akan bantuan, informasi, dan validasi telah terpenuhi oleh lingkungan sosialnya. Dalam konteks keluarga, hal ini merujuk pada "kacamata" yang digunakan anak untuk melihat tindakan orang tua mereka. Meskipun orang tua merasa sudah memberikan segalanya, dukungan tersebut baru dianggap efektif jika anak secara subjektif merasa bahwa kebutuhan emosional dan kognitif mereka memang telah terakomodasi.

Secara spesifik bagi remaja, dukungan orang tua merupakan bentuk penilaian subjektif terhadap sejauh mana kebutuhan mereka untuk diterima dan dicintai telah dipenuhi. Masa remaja adalah periode transisi yang penuh gejolak, di mana kebutuhan akan pengakuan identitas menjadi sangat krusial. Ketika seorang remaja merasa diterima oleh orang tuanya, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi untuk mengeksplorasi dunia luar karena tahu bahwa mereka

memiliki "pelabuhan" yang aman untuk pulang.

Kebutuhan akan kasih sayang dan perhatian yang terpenuhi bertindak sebagai bantal pelindung (*buffer*) terhadap stres dan tekanan sosial yang dialami remaja. Dukungan ini membantu mereka mengembangkan mekanisme koping yang sehat. Remaja yang merasa didukung secara emosional cenderung lebih jarang terlibat dalam perilaku berisiko karena mereka memiliki ikatan internal yang kuat dengan nilai-nilai yang ditanamkan dalam kehangatan keluarga.

Lebih jauh lagi, umpan balik yang diberikan orang tua dalam kerangka dukungan membantu anak membentuk konsep diri yang positif. Melalui pujian yang tepat sasaran dan kritik yang membangun, anak belajar mengenali kelebihan dan kekurangan mereka tanpa merasa rendah diri. Informasi dan arahan yang diberikan orang tua menjadi navigasi bagi anak dalam memahami norma-norma sosial serta nilai-nilai moral yang berlaku di masyarakat.

Penting untuk dicatat bahwa dukungan orang tua bersifat dinamis dan harus menyesuaikan dengan perkembangan usia anak. Apa yang dianggap sebagai "dukungan" bagi anak usia dini mungkin berupa dekapan fisik, namun bagi remaja, dukungan lebih sering berupa pemberian ruang untuk mandiri sambil tetap menyediakan jaring pengaman emosional. Konsistensi dalam menunjukkan kasih sayang ini menjadi kunci utama agar persepsi anak terhadap dukungan orang tua tetap positif di setiap fase pertumbuhannya.

Dukungan orang tua bukan sekadar rangkaian tindakan administratif dalam pengasuhan, melainkan sebuah ikatan batin yang dirasakan oleh anak. Ketika seorang anak atau remaja percaya bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dan diterima apa

adanya, mereka akan tumbuh dengan kesehatan mental yang lebih stabil. Dukungan yang dipersepsikan dengan baik adalah investasi terbesar yang dapat diberikan orang tua untuk menjamin kesejahteraan psikososial anak di masa depan.

Seiring berkembangnya waktu dan memasuki era digital, dukungan orang tua oleh dewasa muda sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi. Di satu sisi, teknologi memudahkan komunikasi antara anak dan orang tua yang jaraknya jauh dan memperkaya pengalaman dan pengetahuan anak, serta membantu anak dalam mencari dukungan dari orang lain selain orang tua. Namun, di sisi lain, penggunaan teknologi juga dapat mengurangi kualitas interaksi dan komunikasi antara keduanya. Hal ini dapat mengurangi persepsi dewasa muda terhadap dukungan yang diberikan orang tua, ditambah orang tua juga sering kali membandingkan anaknya dengan pencapaian yang dimiliki oleh orang lain di media sosial. Selain itu, dampak negatif lainnya dari kemajuan teknologi dalam pola asuh orang tua adalah meningkatnya kecenderungan seorang ibu untuk melakukan perbandingan sosial antara pola asuhnya dengan sumber informasi tentang pengasuhan yang ideal dari konten-konten di media sosial. Tidak hanya membandingkan diri sendiri, orang tua juga cenderung membandingkan anaknya dengan orang lain sebagai upaya untuk memotivasi anak menjadi lebih baik. Hal ini kemudian berdampak pada anak, ketika mereka merasakan ketidakpuasan yang mendalam, rasa bersalah, atau penyesalan, dan terlibat dalam perilaku yang merusak, seperti berbohong atau makan yang tidak teratur. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa penting bagi orang tua untuk menilai bagaimana anak memersepsikan dukungan yang mereka berikan.

B. FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI DUKUNGAN ORANG TUA

Faktor-faktor yang memengaruhi persepsi dewasa muda terhadap dukungan orang tua sangat beragam dan kompleks. Beberapa faktor tersebut meliputi tingkat interaksi, komunikasi yang terjalin, nilai yang ditanamkan, serta dukungan emosional dan material yang diberikan. Tingkat interaksi yang baik antara orang tua dan anak akan memperkuat hubungan di antara keduanya. Selain itu, komunikasi yang baik juga menjadi faktor penting untuk menguatkan persepsi dewasa muda terhadap dukungan orang tua. Nilai yang ditanamkan oleh orang tua juga berpengaruh terhadap persepsi dewasa muda terhadap dukungan orang tua. Dukungan emosional dan material yang diberikan juga menjadi faktor penting dalam membangun persepsi positif.

Salah satu pilar utama dalam membentuk persepsi tersebut adalah tingkat interaksi yang terjalin secara konsisten. Interaksi yang berkualitas bukan sekadar kehadiran fisik, melainkan keterlibatan aktif dalam kehidupan satu sama lain. Tingkat interaksi yang baik antara orang tua dan anak akan memperkuat hubungan di antara keduanya, menciptakan rasa kedekatan yang membuat dewasa muda merasa bahwa orang tua mereka tetap menjadi bagian integral dalam perjalanan hidup mereka meskipun mereka sudah mulai meniti karier atau membangun rumah tangga sendiri.

Selain intensitas pertemuan, komunikasi yang efektif muncul sebagai faktor krusial yang menguatkan persepsi positif tersebut. Komunikasi dalam konteks dewasa muda melibatkan pertukaran ide yang lebih matang, di mana orang tua bersedia

mendengarkan aspirasi anak tanpa bersikap menggurui. Komunikasi yang baik menjadi jembatan untuk menyelaraskan pemahaman; tanpa hal ini, tindakan yang niatnya mendukung sering kali bisa disalahartikan sebagai bentuk kontrol atau campur tangan yang berlebihan.

Nilai-nilai yang ditanamkan oleh orang tua sejak masa kanak-kanak juga memegang peranan penting dalam cara dewasa muda memaknai dukungan. Jika orang tua menanamkan nilai-nilai seperti kekeluargaan, keterbukaan, dan saling menghargai, maka dewasa muda cenderung akan lebih peka dan apresiatif terhadap upaya dukungan yang diberikan. Sebaliknya, perbedaan nilai yang tajam antara generasi tua dan muda sering kali menjadi penghambat dalam mempersepsikan dukungan secara positif, karena adanya benturan prinsip hidup.

Dukungan emosional tetap menjadi kebutuhan fundamental yang sangat dicari oleh dewasa muda. Bentuknya bisa berupa validasi atas keputusan hidup, kehadiran saat mengalami kegagalan, atau sekadar menjadi tempat bercerita yang aman. Ketika orang tua mampu memberikan ruang emosional yang stabil, dewasa muda akan merasa memiliki basis keamanan (*secure base*) yang kuat. Hal ini sangat memengaruhi persepsi mereka bahwa orang tua senantiasa hadir sebagai sistem pendukung utama dalam menghadapi kerasnya dunia luar.

Di sisi lain, dukungan material juga tidak dapat diabaikan sebagai faktor penting dalam membangun persepsi positif, terutama di tengah ketidakpastian ekonomi saat ini. Bagi banyak dewasa muda yang baru memulai kemandirian finansial, bantuan dalam bentuk dana pendidikan, modal usaha, atau bantuan kebutuhan sehari-hari dipandang sebagai bentuk nyata kepedulian orang tua. Namun, dukungan material ini biasanya

akan dipersepsikan paling positif jika diberikan tanpa ikatan atau tuntutan yang mengekang kebebasan anak.

Lebih jauh lagi, cara orang tua memberikan dukungan juga sangat memengaruhi interpretasi dewasa muda. Dukungan yang diberikan secara responsif—artinya sesuai dengan apa yang benar-benar dibutuhkan oleh anak—akan jauh lebih dihargai daripada dukungan yang bersifat intrusif atau memaksa. Kemampuan orang tua untuk membaca situasi kapan harus mendekat dan kapan harus memberikan jarak adalah seni pengasuhan di masa dewasa muda yang sangat menentukan kualitas persepsi anak.

Kualitas hubungan di masa lalu juga bertindak sebagai lensa bagi persepsi saat ini. Dewasa muda yang memiliki sejarah hubungan yang hangat dengan orang tua cenderung memiliki "bias positif", di mana mereka lebih mudah memaafkan kekurangan orang tua dan tetap melihat sisi baik dari setiap dukungan yang diberikan. Sebaliknya, sejarah konflik yang belum terselesaikan dapat membuat dewasa muda merasa skeptis atau sinis terhadap upaya dukungan yang baru ditunjukkan oleh orang tua mereka.

Lingkungan sosial dan budaya juga turut mewarnai persepsi ini. Dalam budaya kolektif, misalnya, campur tangan orang tua sering kali dianggap sebagai bentuk kasih sayang yang wajar, sehingga persepsi terhadap dukungan tetap positif meskipun interaksinya sangat intens. Namun, dalam budaya yang lebih individualis, dewasa muda mungkin mempersepsikan dukungan yang terlalu dalam sebagai ancaman terhadap privasi mereka. Pemahaman lintas budaya ini penting untuk melihat bagaimana subjektivitas dukungan itu terbentuk.

Sebagai kesimpulan, persepsi dewasa muda terhadap dukungan orang tua adalah hasil dari interaksi multidimensional antara tindakan nyata dan interpretasi psikologis. Ketika interaksi, komunikasi, nilai-nilai, serta dukungan emosional dan material berpadu secara harmonis, akan tercipta sebuah persepsi positif yang kokoh. Persepsi inilah yang nantinya akan menentukan sejauh mana dewasa muda merasa berdaya dalam menjalani kehidupan dewasa mereka dengan dukungan moral yang kuat dari keluarga.

1. Budaya

Pengaruh budaya terhadap tingkat persepsi anak pada dukungan yang diberikan orang tua pada remaja yang berasal dari Amerika Serikat, Tiongkok, Korea Selatan, dan Jepang. Remaja di Amerika dan Tiongkok cenderung memersepsikan dukungan dan kedekatan yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang berasal dari Korea Selatan dan Jepang. Akan tetapi, jika dilihat dari dukungan finansial, remaja dari Tiongkok memersepsikan tingkat dukungan yang paling tinggi. Variasi aspek dukungan orang tua oleh individu dipengaruhi oleh pola budaya yang berbeda di berbagai daerah.

Pengaruh budaya terhadap tingkat persepsi anak pada dukungan yang diberikan orang tua merupakan fenomena yang sangat menarik untuk dikaji, terutama jika membandingkan remaja yang berasal dari Amerika Serikat, Tiongkok, Korea Selatan, dan Jepang. Budaya berfungsi sebagai kerangka kognitif yang menentukan bagaimana seorang remaja mengartikan tindakan orang tua mereka. Apa yang dianggap sebagai "dukungan" di satu negara mungkin diartikan secara berbeda di negara lain, tergantung pada nilai-nilai dominan yang dianut oleh

masyarakat tersebut.

Remaja di Amerika dan Tiongkok cenderung memersepsikan dukungan dan kedekatan yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang berasal dari Korea Selatan dan Jepang. Di Amerika Serikat, tingginya persepsi ini sering kali didorong oleh gaya komunikasi yang ekspresif dan terbuka, di mana dukungan emosional ditunjukkan secara verbal dan fisik. Sementara di Tiongkok, meskipun budayanya kolektif, pergeseran modernitas dan kebijakan keluarga telah menciptakan dinamika di mana orang tua sangat fokus pada kesejahteraan dan kedekatan dengan anak tunggal mereka.

Sebaliknya, remaja dari Korea Selatan dan Jepang sering kali memersepsikan tingkat dukungan yang lebih rendah dalam konteks kedekatan emosional tradisional. Hal ini sering dikaitkan dengan budaya "jarak emosional" yang terkadang masih ada dalam pola pengasuhan di kedua negara tersebut, di mana rasa sayang sering kali ditunjukkan melalui pengabdian dan tuntutan akademik yang tinggi daripada kata-kata manis atau kedekatan fisik yang intens. Di sini, dukungan mungkin ada secara nyata, namun tidak selalu "dipersepsikan" sebagai kehangatan oleh sang remaja.

Akan tetapi, jika dilihat dari aspek dukungan finansial, remaja dari Tiongkok memersepsikan tingkat dukungan yang paling tinggi dibandingkan negara lainnya. Dalam budaya Tiongkok, memberikan dukungan materi dan memastikan keberhasilan ekonomi anak dipandang sebagai kewajiban moral utama orang tua. Dukungan finansial di sini dianggap sebagai bentuk kasih sayang yang konkret; orang tua bersedia berkorban secara ekonomi demi pendidikan dan masa depan anak, dan anak-anak Tiongkok sangat menyadari serta mengapresiasi

pengorbanan tersebut sebagai bentuk dukungan nyata.

Secara keseluruhan, variasi aspek dukungan orang tua oleh individu sangat dipengaruhi oleh pola budaya yang berbeda di berbagai daerah. Budaya individualis mungkin lebih menekankan pada dukungan terhadap otonomi dan kepercayaan diri, sedangkan budaya kolektif lebih menekankan pada dukungan finansial, perlindungan, dan keselarasan keluarga. Memahami perbedaan ini sangat penting agar kita tidak terjebak dalam generalisasi, karena setiap remaja menilai cinta orang tua mereka melalui lensa budaya yang mereka tempati sejak lahir.

2. Usia anak

Pada anak remaja yang lebih tua (*older adolescents*), dukungan orang tua tidak lagi sepenting layaknya usia pra-remaja atau remaja awal. Anak yang berada pada fase remaja akhir cenderung lebih dekat dengan teman sebayanya dibandingkan orang tua. Akibatnya, anak tidak lagi lagi memprioritaskan dukungan orang tua dan lebih menghargai hubungan dengan teman-teman sebayanya.

Pada anak remaja yang lebih tua (*older adolescents*), kita sering melihat fenomena di mana dukungan orang tua tidak lagi dianggap sebagai faktor yang paling krusial layaknya pada usia pra-remaja atau remaja awal. Perubahan ini bukanlah tanda memudarnya rasa kasih sayang, melainkan bagian dari proses perkembangan psikologis yang sehat. Di fase ini, individu mulai membangun kemandirian emosional dan mencoba untuk berdiri di atas kaki sendiri dalam menghadapi dinamika kehidupan.

Anak yang berada pada fase remaja akhir cenderung mengalihkan pusat gravitasi sosial mereka menjadi lebih dekat dengan teman sebayanya dibandingkan orang tua. Teman sebaya

dianggap sebagai pihak yang paling memahami gejolak emosi dan tantangan zaman yang sedang mereka hadapi. Dalam kelompok sebaya, remaja akhir merasa mendapatkan validasi yang setara, yang sangat mereka butuhkan untuk memperkuat konsep diri di luar lingkungan domestik keluarga.

Akibat dari pergeseran ini, anak tidak lagi memprioritaskan dukungan orang tua sebagai satu-satunya sumber keamanan emosional. Mereka mulai belajar untuk memecahkan masalah melalui diskusi dengan teman atau melalui refleksi mandiri. Proses ini merupakan latihan penting sebelum mereka benar-benar memasuki fase dewasa, di mana kemampuan untuk membuat keputusan tanpa campur tangan orang tua menjadi sangat diperlukan.

Meskipun demikian, mereka menjadi lebih menghargai hubungan dengan teman-teman sebayanya karena adanya unsur timbal balik yang berbeda. Hubungan dengan teman sebaya menawarkan laboratorium sosial untuk melatih empati, loyalitas, dan negosiasi konflik dalam level yang sejajar. Dengan demikian, meskipun peran orang tua mulai bergeser ke latar belakang, hal tersebut sebenarnya memberikan ruang bagi remaja akhir untuk mengeksplorasi identitas sosial mereka secara lebih luas dan mandiri.

3. Kepribadian anak

Tipe kepribadian anak juga menjadi faktor yang memengaruhi dukungan orang tua. *Trait* kepribadian berdasarkan orientasinya, yaitu diri sendiri (*self-oriented personality*) atau sosial (*social-oriented personality*). Dari sumber yang sama, anak dengan *social-oriented personality* melaporkan dukungan orang tua yang lebih tinggi dibandingkan anak dengan *self-oriented personality*. Hal

ini yang kemudian mendorong anak dengan *social-oriented personality* untuk terlibat secara lebih aktif di lingkungannya. Terdapat karakteristik tertentu yang membuat anak memiliki lingkungan keluarga yang lebih suportif dibandingkan lainnya.

Tipe kepribadian anak merupakan salah satu faktor internal yang secara signifikan memengaruhi bagaimana dukungan orang tua diberikan dan dipersepsikan. Setiap anak lahir dengan disposisi psikologis yang berbeda, yang kemudian membentuk cara mereka berinteraksi dengan orang tua. Perbedaan ini menciptakan dinamika yang unik dalam setiap keluarga, di mana strategi pengasuhan yang sama mungkin akan menghasilkan respons yang berbeda tergantung pada karakter bawaan sang anak.

Trait kepribadian ini dapat dikategorikan berdasarkan orientasinya, yaitu kepribadian yang berorientasi pada diri sendiri (*self-oriented personality*) atau berorientasi pada sosial (*social-oriented personality*). Individu dengan orientasi diri cenderung lebih fokus pada otonomi, kemandirian, dan pencapaian personal, sementara individu dengan orientasi sosial lebih menitikberatkan pada keharmonisan hubungan, persetujuan orang lain, dan interaksi antarpribadi.

Berdasarkan temuan ilmiah, anak dengan *social-oriented personality* cenderung melaporkan tingkat dukungan orang tua yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang memiliki *self-oriented personality*. Hal ini terjadi karena anak yang berorientasi sosial lebih aktif dalam mencari kedekatan, lebih terbuka dalam mengomunikasikan perasaan, dan lebih responsif terhadap perhatian yang diberikan orang tua. Sebaliknya, anak yang berorientasi pada diri sendiri mungkin terlihat lebih tertutup atau mandiri, sehingga orang tua secara tidak sadar memberikan

ruang yang lebih luas yang terkadang dipersepsikan sebagai "kurangnya dukungan".

Persepsi dukungan yang tinggi ini kemudian mendorong anak dengan *social-oriented personality* untuk terlibat secara lebih aktif di lingkungannya. Karena mereka merasa memiliki "basis keamanan" yang kuat dari orang tua, mereka merasa lebih percaya diri untuk membangun hubungan di luar rumah. Dukungan orang tua bertindak sebagai bahan bakar sosial yang memperkuat kemampuan mereka untuk beradaptasi dan berkontribusi dalam komunitas mereka.

Terdapat karakteristik tertentu yang membuat anak memiliki lingkungan keluarga yang lebih suportif dibandingkan lainnya. Hal ini sering kali merupakan hasil dari *feedback loop* atau lingkaran umpan balik; anak yang menunjukkan keramahan dan keterbukaan (ciri kepribadian sosial) cenderung memicu respons pengasuhan yang lebih hangat dan suportif dari orang tua mereka. Dengan demikian, kualitas dukungan yang diterima seorang anak sering kali merupakan hasil kolaborasi antara perilaku orang tua dan keunikan kepribadian anak itu sendiri.

4. Welas diri

Tingkat welas diri yang dimiliki orang tua juga turut memengaruhi dukungan yang diberikan kepada anak. Secara umum, orang tua dengan welas diri yang tinggi menunjukkan stres pengasuhan yang lebih rendah dan pola pengasuhan dengan sifat *mindful parenting*. *Mindful parenting* sendiri memiliki karakteristik terdapat responsivitas, penerimaan, dan kesadaran emosional di dalam hubungan anak dan orang tua. *Mindful parenting* sendiri diasosiasikan dengan respons yang suportif dalam menghadapi stres yang berkaitan dengan pengasuhan

Tingkat welas diri (*self-compassion*) yang dimiliki oleh orang tua merupakan faktor internal yang sangat menentukan kualitas dukungan yang diberikan kepada anak. Orang tua yang mampu bersikap lembut dan memahami keterbatasan diri mereka sendiri cenderung tidak akan membebani diri dengan ekspektasi pengasuhan yang tidak realistis. Dengan menjadi "sahabat" bagi diri sendiri, orang tua menciptakan ruang mental yang lebih luas untuk memberikan kasih sayang yang tulus kepada anak mereka.

Orang tua dengan tingkat welas diri yang tinggi memiliki tingkat stres pengasuhan yang jauh lebih rendah. Ketika terjadi konflik atau kesalahan dalam mendidik, mereka tidak terjebak dalam rasa bersalah yang melumpuhkan atau kemarahan yang meledak-ledak. Sebaliknya, mereka menyadari bahwa pengasuhan adalah proses belajar yang penuh ketidaksempurnaan, sehingga mereka tetap tenang dan stabil secara emosional di hadapan anak.

Kondisi psikologis yang stabil ini memungkinkan orang tua untuk menerapkan pola pengasuhan dengan sifat *mindful parenting*. *Mindful parenting* bukan sekadar teknik, melainkan cara berada (*a way of being*) dalam hubungan orang tua-anak yang berakar pada kesadaran penuh. Orang tua yang *mindful* hadir secara utuh di setiap momen interaksi, tanpa membiarkan distraksi masa lalu atau kekhawatiran masa depan mengganggu koneksi mereka dengan anak.

Karakteristik utama dari *mindful parenting* meliputi responsivitas yang tinggi, penerimaan yang mendalam, dan kesadaran emosional yang tajam dalam hubungan anak dan orang tua. Orang tua tidak langsung bereaksi secara impulsif terhadap perilaku anak, melainkan berhenti sejenak untuk memahami kebutuhan di balik perilaku tersebut. Penerimaan

tanpa syarat membuat anak merasa aman untuk menjadi diri mereka sendiri, sementara kesadaran emosional membantu orang tua meregulasi perasaan mereka sebelum menanggapi anak.

Lebih jauh lagi, *mindful parenting* secara konsisten diasosiasikan dengan munculnya respons yang sangat suportif dalam menghadapi stres yang berkaitan dengan pengasuhan. Alih-alih merasa terancam oleh tantangan perkembangan anak, orang tua yang *mindful* memandang kesulitan tersebut sebagai peluang untuk bertumbuh bersama. Dengan kemampuan regulasi diri yang baik, mereka dapat memberikan dukungan yang stabil dan hangat, yang pada akhirnya memperkuat ikatan emosional dan kesehatan mental anak dalam jangka panjang.

sayang pada diri, kebahagiaan bukan lagi sebuah impian yang jauh, melainkan kenyataan indah yang bisa kita rasakan setiap hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Joeffiani, P., Koesma, R. E., Yudiana, W., & Siregar, J. R. (2021). The basic psychological need satisfaction and frustration scale: Validation in Indonesian adolescents. *Journal of Legal, Ethical and Regulatory Issues*, 24(1S).
- Aditaputri, T. I., Novita, S., & Abidin, F. A. (2024). Relationship between perceived parental support and subjective well-being of emerging adults in Indonesia. *Dewasa muda*, 12(3), 333–345.
<https://doi.org/10.1177/21676968241234125>
- Aditaputri, R. A., Rahmayani, D. P., & Wirawan, H. (2024). *Perceived parental support and student happiness in collectivist cultures: The Indonesian context*. Unpublished manuscript.
- Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 29-40.
<https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Allen, A. B., Barton, J., & Stevenson, O. (2015). Presenting a self-compassionate image after an interpersonal transgression. *Self and Identity*, 14(1), 33-50.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2014.946958>
- Allen, B. A., & Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107-

118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Amponsah, M. O., Milledzi, E. Y., Ampofo, E. T., & Gyambrab, M. (2018). Relationship between parental involvement and academic performance of senior high school students: The case of Ashanti Mampong Municipality of Ghana. *American Journal of Educational Research*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.12691/education-6-1-1>
- Angner, E. (2010). Subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 39(3), 361–368. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2009.12.001>
- Antaramian, S. (2015). Assessing psychological symptoms and well-being: Application of a dual-factor mental health model to understand college student performance. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33(5), 419–429. <https://doi.org/10.1177/0734282914557727>
- Ante-Contreras, D. (2016). Distracted parenting: How social media affects parent-child attachment. *Electronic Theses, Projects, and Dissertations*. 292. <https://scholarworks.lib.csusb.edu/etd/292>
- Arnett, J. J. (2007). Dewasa muda: What is it, and what is it good for? *Child development perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, K. (2000). Learning to stand alone: The contemporary American transition to adulthood in cultural and historical context. *Human Development*, 41(5-6), 295–315. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1159/000022591>
- Arnett, J. J., Žukauskiene, R., & Sugimura, K. (2020). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 7(12), 996–1006. <https://doi.org/10.1016/S2215->

- Aryanto, C. B., & Djajadisastra, F. W. (2018). The Adaptation Process of the Scale of Positive and Negative Experience and the Flourishing Scale into Bahasa Indonesia: A Preliminary study. *The 6th ASEAN Regional Union of Psychological Societies (ARUPS) Congress*, 97, 1-2. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.29432.55042>
- Babenko, O., & Oswald, A. (2018). The roles of basic psychological needs, self-compassion, and self-efficacy in the development of mastery goals among medical students. *Medical Teacher*, 41(4), 478–481. <https://doi.org/10.1080/0142159x.2018.1442564>
- Bani-Melhem, S., Shamsudin, F. M., Abukhait, R., & Al-Hawari, M. A. (2023). Competitive psychological climate as a double-edged sword: A moderated mediation model of organization-based self-esteem, jealousy, and organizational citizenship behaviors. *Journal of Hospitality and Tourism Management*, 54, 139-151. <https://doi.org/10.1016/j.jhtm.2022.12.011>
- Barnes, G. M., Reifman, A. S., Farrell, M. P., & Dintcheff, B. A. (2000). The effects of parenting on the development of adolescent alcohol misuse: A six-wave latent growth model. *Journal of Marriage and Family*, 62(1), 175–186. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2000.00175.x>
- Barrett, P. (2007). Structural equation modelling: Adjudging model fit. *Personality and Individual Differences*, 42(5), 815–824. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.018>
- Bartram, D. (2022). Is happiness u-shaped in age everywhere? A methodological reconsideration for Europe. *National Institute Economic Review*, 263(1), 1–15. <https://doi.org/10.1017/nie.2022.1>

- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bayley, J., Wallace, L. M., & Choudhry, K. (2009). Fathers and parenting programmes: Barriers and best practice. *Community Practitioner*, 82(4), 28-31.
- Becker, M., Cortina, K. S., Tsai, Y. M., & Eccles, J. S. (2014). Sexual orientation, psychological well-being, and mental health: A longitudinal analysis from adolescence to young adulthood. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 1(2), 132. <http://dx.doi.org/10.1037/sgd0000038>
- Bennett-Goleman, T. (2002). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. Harmony.
- Benson, J. E., Johnson, M. K., & Elder Jr, G. H. (2012). The implications of adult identity for educational and work attainment in young adulthood. *Developmental psychology*, 48(6), 1752-1758. <http://dx.doi.org/10.1037/a0026364>
- Bentler, P. M. (1992). On the fit of models to covariances and methodology to the Bulletin. *Psychological Bulletin*, 112(3), 400–404. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.3.400>
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588–606. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.88.3.588>
- Beygi, Z., Solhi, M., Irandoost, S. F., & Hoseini, A. F. (2023). The relationship between social support and happiness in older adults referred to health centers in Zarrin Shahr, Iran. *Heliyon*, 9(9), e19529. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e19529>

- Brannan, D., Biswas-Diener, R., Mohr, C., Mortazavi, S. and Stein, N. (2013). Friends and family: A cross-cultural investigation of social support and subjective well-being among college students. *Journal of Positive Psychology*, 8(1), 65–75.
<http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.743573>
- Bratko, D., Butkovic, A., Vukasovic Hlupic, T., & Pocrnic, M. (2022). Etiology of basic psychological needs and their association with personality: A twin study. *Journal of Research in Personality*, 97, 104201. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104201>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2013). Activating the inner caregiver: The role of support-giving schemas in increasing state self-compassion. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(1), 58-64.
<https://doi.org/10.1016/j.jesp.2012.07.015>
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current psychology*, 28, 85-97.
<https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0>
- Buchanan, D., Hargreaves, E., & Quick, L. (2022). Schools closed during the pandemic: Revelations about the well-being of ‘lower-attaining’ primary-school children. *Education*, 3-13, 1-14. <https://doi.org/10.1080/03004279.2022.2043405>
- Büchi, M., Festic, N., & Latzer, M. (2019). Digital overuse and subjective well-being in a digitized society. *Social media and Society*, 5(4), 1-12. <https://doi.org/10.1177/2056305119886031>
- Burke, T. J., Segrin, C., & Farris, K. L. (2018). Young adult and parent perceptions of facilitation: Associations with

overparenting, family functioning, and student adjustment. *Journal of Family Communication*, 18(3), 233-247.

<http://dx.doi.org/10.1080/15267431.2018.1467913>

Byrne, B. M. (2001). Structural equation modeling with AMOS, EQS, and LISREL: Comparative approaches to testing for the factorial validity of a measuring instrument. *International Journal of Testing*, 1(1), 55–86.

http://dx.doi.org/10.1207/S15327574IJT0101_4

Camfield, L., & Skevington, S. M. (2008). On subjective well-being and quality of life. *Journal of health psychology*, 13(6), 764-775. <http://dx.doi.org/10.1177/1359105308093860>

Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31(2), 117-124. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.31.2.117>

Caplan, G. (1974). Support systems and community mental health: Lectures on concept development. *Contemporary Sociology*, 5(2), 165.

Carpentier, M. Y., Mullins, L. L., Wolfe-Christensen, C., & Chaney, J. M. (2008). The relationship of parent self-focused negative attributions to ratings of parental overprotection, perceived child vulnerability, and parenting stress. *Families, Systems, and Health*, 26(2), 147–163. <http://dx.doi.org/10.1037/1091-7527.26.2.147>

Chae, J. (2015). “Am I a better mother than you?” Media and 21st-century motherhood in the context of the social comparison theory. *Communication Research*, 42(4), 503-525. <https://doi.org/10.1177/0093650214534969>

Chang, J. H., Huang, C. L., & Lin, Y. C. (2015). Mindfulness, basic psychological needs fulfillment, and well-being.

- Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1149–1162. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9551-2>
- Charoensukmongkol, P. (2018). The impact of social media on social comparison and envy in teenagers: The moderating role of the parent comparing children and in-group competition among friends. *Journal of Child and Family Studies*, 27(1), 69–79. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0872-8>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2014). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Chen, C., Bian, F., & Zhu, Y. (2023). The relationship between social support and academic engagement among university students: The chain mediating effects of life satisfaction and academic motivation. *BMC Public Health*, 23(1), 2368. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17301-3>
- Cheng, H., & Furnham, A. (2001). Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2, 307–327. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1011824616061>
- Chentsova Dutton, Y. E., Choi, I.-J., & Choi, E. (2020). Perceived parental support and adolescents' positive self-beliefs and levels of distress across four countries. *Frontiers in Psychology*, 11, 353. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00353>

- Chu, P. S., Saucier, D. A., & Hafner, E. (2010). Meta-analysis of the relationships between social support and well-being in children and adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(6), 624-645. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2010.29.6.624>
- Cripps, K., & Zyromski, B. (2009). Adolescents' psychological well-being and perceived parental involvement: Implications for parental involvement in middle schools. *RMLE Online*, 33(4), 1–13. <https://doi.org/10.1080/19404476.2009.11462067>
- Cunha, M., Xavier, A., & Castilho, P. (2016). Understanding self-compassion in adolescents: Validation study of the Self-Compassion Scale. *Personality and Individual Differences*, 93, 56–62. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.023>
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., & Russell, D. W. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 369–378. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.66.2.369>
- Czyżowska, N., & Gurba, E. (2022). Enhancing meaning in life and psychological well-being among a European cohort of young adults via a gratitude intervention. *Frontiers in Psychology*, 12, 751081. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751081>
- D'Agostino, A., Grilli, G., & Regoli, A. (2019). The determinants of subjective well-being of young adults in Europe. *Applied Research in Quality of Life*, 14, 85-112. <http://dx.doi.org/10.1007/s11482-017-9582-z>

- Daukantaitė, D., & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: Affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women: Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of happiness studies*, 13, 1-16. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-010-9246-2>
- Dauids, E. L. (2022). The interaction between basic psychological needs, decision-making and life goals among emerging adults in South Africa. *Social Sciences*, 11(7), 316. <https://doi.org/10.3390/socsci11070316>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185. <http://dx.doi.org/10.1037/a0012801>
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>
- Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627–668. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.6.627>

- Deniz, M. E., Karakuş, Ö., Traş, Z., Eldeleklioğlu, J., Özyeşil, Z., & Hamarta, E. (2013). Parental attitude perceived by university students as predictors of subjective well-being and life satisfaction. *Psychology*, 4(3), 169-173. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2013.43025>
- Dewanti, A. D. P., & Ayriza, Y. (2021). Pengaruh optimisme terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Acta Psychologia*, 3(2), 119-126.
- Diedrich, A., Grant, M., Hofmann, S. G., Hiller, W., & Berking, M. (2014). Self-compassion as an emotion regulation strategy in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 43–51. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.006>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and ill-being. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151–157. <https://doi.org/10.1007/s11482-006-9007-x>
- Diener, E. (Ed.). (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*. Springer Science & Business Media.
- Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E. D., 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

- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African journal of psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73. <http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0017>
- Edwards, L. M., & Price, G. E. (2002). The relationship between perceived parenting style and hope in college students. *Eric*.
- Elfida, D., Mansoer, W. W. D., Milla, M. N., & Takwin, B. (2022). Pemaknaan pengalaman bahagia pada orang Islam. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 165–182. <http://dx.doi.org/10.15575/psy.v8i2.12496>
- Erdfelder, E., Faul, F., & Buchner, A. (1996). GPOWER: A general power analysis program. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 28(1), 1–11. <https://doi.org/10.3758/bf03203630>
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-compassion and coping: A meta-analysis. *Mindfulness*, 12(5), 1062–1077. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01533-x>
- Feng, F., Li, H., & Zhang, T. (2024). The effect of physical activity on the subjective well-being of rural left-behind children: The mediating role of discrimination perceptions and loneliness. *BMC psychology*, 12(1), 455. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01950-z>
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, T., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs.

- Mindfulness*, 10(8), 1455–1473. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>
- Ferreira, S., Magalhães, E., & Prioste, A. (2020). Social support and mental health of young people in residential care: A qualitative study. *Anuario de Psicología Jurídica*, 30(1), 29–34. <https://doi.org/10.5093/apj2019a12>
- Fingerman, K. L. (2017). Millennials and their parents: Implications of the new young adulthood for midlife adults. *Innovation in Aging*, 1(3). <https://doi.org/10.1093/geroni/igx026>
- Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Birditt, K., & Zarit, S. (2012). Only as happy as the least happy child: multiple grown children's problems and successes and middle-aged parents' well-being. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67(2), 184–193.
- Fitriana, A., Murdiana, S., & Firdaus, F. (2021). Pengaruh perceived social support terhadap tingkat kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa di Kota Makassar. *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies*, 1(6), 70–76.
- Gaine, G., Dubue, J., Purdon, S., & Abba-Aji, A. (2021). The relation between psychological need satisfaction in acute psychiatric hospital and recovery among emerging adults: A self-determination theory approach. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 44(2), 186–196. <https://doi.org/10.1037/prj0000459>
- Gal, E., Selanikyo, E., Bar-Haim Erez, A., & Katz, N. (2015). Integration in the vocational world: How does it affect quality of life and subjective well-being of young adults with ASD. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 10820–10832. <https://doi.org/10.3390/ijerph120910820>

- Garvin, G., & Putri, R. A. (2021). The relationship between optimism and subjective well-being in covid-19 pandemic context. In *International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities* (ICEBSH 2021) (pp. 80-83). Atlantis Press.
- Gazo, A. M., Mahasneh, A. M., & Al-Jobour, F. Q. (2023). Basic psychological needs and its relationship with self-compassion among university students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.25217/0020236395600>
- Gerber, Z., Davidovics, Z., & Anaki, D. (2021). The relationship between self-compassion, concern for others, and parental burnout in child's chronic care management. *Mindfulness*, 12(12), 2920–2928. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01752-z>
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 6–41. <https://doi.org/10.1111/bjc.12043>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2021). Fears of compassion: Development, validation, and psychotherapy applications. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 354–374. <https://doi.org/10.1111/papt.12279>
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (2001). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation*. Shambhala Publications.
- Gómez-Baya, D., Lucia-Casademunt, A., & Salinas-Pérez, J. (2018). Gender differences in psychological well-being and health problems among European health professionals: Analysis of psychological basic needs and job satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1474.

- <https://doi.org/10.3390/ijerph15071474>
- Gonzalez-Mendez, R., & Díaz, M. (2021). Volunteers' compassion fatigue, compassion satisfaction, and post-traumatic growth during the SARS-CoV-2 lockdown in Spain: Self-compassion and self-determination as predictors. *PLoS One*, 16(9), e0256854. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256854>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700–712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>
- Graham, C., & Ruiz Pozuelo, J. (2017). Happiness, stress, and age: How the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economics*, 30(1), 225–264. <https://doi.org/10.1007/s00148-016-0611-2>
- Grossmann, L., Luyckx, K., & Prinzie, P. (2023). The longitudinal link between personality and relationship quality in emerging adults: Mediation by identity? *Demasa muda*, 11(4), 869-883. <https://doi.org/10.1177/21676968231162884>
- Guertin, C., Pelletier, L., & Pope, P. (2020). The validation of the Healthy and Unhealthy Eating Behavior Scale (HUEBS): Examining the interplay between stages of change and motivation and their association with healthy and unhealthy eating behaviors and physical health. *Appetite*, 144, 104487. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104487>
- Gunnell, K. E., Mosewich, A. D., McEwen, C. E., Eklund, R. C., & Crocker, P. R. E. (2017). Don't be so hard on

- yourself! Changes in self-compassion during the first year of university are associated with changes in well-being. *Personality and Individual Differences*, 107, 43–48. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.11.032>
- Gurung, R. A. R. (2013). *Health Psychology: A Cultural Approach*. Wadsworth Publishing.
- Harandi, T. F., Taghinasab, M. M., & Nayeri, T. D. (2017). The correlation of social support with mental health: A meta-analysis. *Electronic physician*, 9(9), 5212–5222. <https://doi.org/10.19082/5212>
- Haring-Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A., & Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 47(4), 947–953. <https://doi.org/10.2307/352338>
- High, A. C., & Crowley, J. L. (2018). Gaps among desired, sought, and received support deficits and surpluses in support when coping with taboo marital stressors. *Communication Research*, 45, 319–338. <https://doi.org/10.1177/0093650215626975>
- Hill, N. E., & Taylor, L. C. (2004). Parental school involvement and children's academic achievement: Pragmatics and issues. *Current directions in psychological science*, 13(4), 161–164. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00298.x>
- Hodgins, H. S., Weibust, K. S., Weinstein, N., Shiffman, S., Miller, A., Coombs, G., & Adair, K. C. (2010). The cost of self-protection: Threat response and performance as a function of autonomous and controlled motivations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(8), 1101–1114. <https://doi.org/10.1177/0146167210375618>

- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health psychology review*, 1(1), 83-136. <https://doi.org/10.1080/17437190701492486>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Jaffe, M., Gullone, E., & Hughes, E. K. (2010). The roles of temperamental dispositions and perceived parenting behaviours in the use of two emotion regulation strategies in late childhood. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 31(1), 47-59. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2009.07.008>
- Jiang, Y., Lu, C., Chen, J., Miao, Y., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in university students: Personal, familial, and social factors: A cross-sectional questionnaire survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4713. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084713>
- Johnson, L. R., & Sandhu, D. S. (2007). Isolation, adjustment, and acculturation issues of international students: Intervention strategies for counselors. In H. D. Singaravelu & M. Pope (Eds.), *A handbook for counseling international students in the United States* (pp. 13-35). American Counseling Association.
- Johnson, M. K. (2013). Parental financial assistance and young adults' relationships with parents and well-being. *Journal of Marriage and Family*, 75(3), 713-733.

<https://doi.org/10.1111/jomf.12029>

- Jones, M. K. (2015). *Self-compassion and self-control: Is self-compassion possible after ego depletion?* Towson University Institutional Repository.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Eds.). (1999). *Well-being: Foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kaufmann, S., Ciarrochi, J., Yap, K., & Fraser, M. I. (2023). Perceived parenting style and adolescent self-compassion: A longitudinal, within-person approach. *Mindfulness*, 14(11), 2745–2756. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02232-2>
- Kerpelman, J. L., & Mosher, L. S. (2004). Rural African American adolescents' future orientation: The importance of self-efficacy, control and responsibility, and identity development. *Identity*, 4(2), 187-208. https://doi.org/10.1207/s1532706xid0402_5
- Kerpelman, J. L., Eryigit, S., & Stephens, C. J. (2007). African American adolescents' future education orientation: Associations with self-efficacy, ethnic identity, and perceived parental support. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(8), 997–1008. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9201-7>
- Keyes, C. L. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social indicators research*, 77, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5550-3>
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of happiness Studies*, 6, 261-300.

<http://dx.doi.org/10.1007/s10902-005-7226-8>

- Kobylińska, D., Zajenkowski, M., Lewczuk, K., Jankowski, K. S., & Marchlewska, M. (2020). The mediational role of emotion regulation in the relationship between personality and subjective well-being. *Current Psychology*, 41(10), 1-14. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-020-00861-7>
- Kocayörük, E., Altıntaş, E., & İçbay, M. A. (2015). The perceived parental support, autonomous-self and well-being of adolescents: A cluster-analysis approach. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1819-1828. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9985-5>
- Kristjansson, A. L., Sigfusdottir, I. D., Karlsson, T., & Allegrante, J. P. (2011). The perceived parental support (PPS) scale: Validity and reliability in the 2006 youth in Europe substance use prevention survey. *Child Indicators Research*, 4(3), 515-528. <http://dx.doi.org/10.1007/s12187-010-9095-x>
- Kristoffersen, I. (2018). Great expectations: Education and subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 66, 64–78. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2018.04.005>
- Kroshus, E., Hawrilenko, M., & Browning, A. (2021). Stress, self-compassion, and well-being during the transition to college. *Social Science & Medicine*, 269, 113514. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113514>
- Kwon, J., Elliott, S., & Velardo, S. (2020). Exploring perceptions about the feasibility of educational video resources as a strategy to support parental involvement in youth soccer. *Psychology of Sport and Exercise*, 50, 101730. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101730>

- Lathren, C., Bluth, K., & Park, J. (2019). Adolescent self-compassion moderates the relationship between perceived stress and internalizing symptoms. *Personality and individual differences*, 143, 36-41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.008>
- Lathren, C. R., Bluth, K., & Zvara, B. J. (2020). Parent self-compassion and supportive responses to child difficult emotion: An intergenerational theoretical model rooted in attachment. *Journal of Family Theory & Review*, 12(3), 409–426. <https://doi.org/10.1111/jftr.12387>
- Lau, E. Y. H., Chan, K. K. S., & Lam, C. B. (2018). Social support and adjustment outcomes of first-year university students in Hong Kong: Self-esteem as a mediator. *Journal of college student development*, 59(1), 129-134. <http://dx.doi.org/10.1353/csd.2018.0011>
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee, E. E., Govind, T., Ramsey, M., Wu, T. C., Daly, R., Liu, J., Tu, X. M., Paulus, M. P., Thomas, M. L., & Jeste, D. V. (2021). Compassion toward others and self-compassion predict mental and physical well-being: A 5-year longitudinal study of 1090 community-dwelling adults across the lifespan. *Translational Psychiatry*, 11(1), 397. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01491-8>
- Lee, K. J., & Lee, S. M. (2022). The role of self-compassion in the academic stress model. *Current Psychology*, 41(5), 3195–3204. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00843->

- LeFebvre, A., & Huta, V. (2020). Age and gender differences in Eudaimonic, hedonic, and extrinsic motivations. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 2299–2321. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-020-00319-4>
- Lemieux, T. (2006). Postsecondary education and increasing wage inequality. *American Economic Review*, 96(2), 195-199. <https://doi.org/10.1257/000282806777211667>
- Lim, S. A., You, S., & Ha, D. (2015). Parental emotional support and adolescent happiness: Mediating roles of self-esteem and emotional intelligence. *Applied Research in Quality of Life*, 10(4), 631-646. <http://dx.doi.org/10.1007/s11482-014-9344-0>
- Li, N., Zhao, S., Liu, C., Dai, K., & Huang, W. (2023). Exploring the relationship between perceived social support and college students' autonomous fitness behavior: Chain mediating effect test. *Frontiers in Psychology*, 13, 1036383. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1036383>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- Macalli, M., Côté, S., & Tzourio, C. (2020). Perceived parental support in childhood and adolescence as a tool for mental health screening in students: A longitudinal study in the i-Share cohort. *Journal of Affective Disorders*, 266, 512-519. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.02.009>
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-

- compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 45e552. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130–149. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.1.2.130>
- Magnus, C. M. R., Kowalski, K. C., & McHugh, T.-L. F. (2010). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and Identity*, 9(4), 363–382. <https://doi.org/10.1080/15298860903135073>
- Maharlouei, N., Cobb, S., Bazargan, M., & Assari, S. (2020). Subjective health and happiness in the United States: Gender differences in the effects of socioeconomic status indicators. *Journal of Mental Health & Clinical Psychology*, 4(2), 8–17. <https://doi.org/10.29245/2578-2959/2020/2.1196>
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of personality and social psychology*, 3(5), 551. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Martela, F., Lehmus-Sun, A., Parker, P. D., Pessi, A. B., & Ryan, R. M. (2022). Needs and well-being across europe: Basic psychological needs are closely connected with well-being, meaning, and symptoms of depression in 27 european countries. *Social Psychological and Personality Science*, 14(5), 501–514. <https://doi.org/10.1177/19485506221113678>
- Mills, J., Wand, T., & Fraser, J. A. (2018). Examining self-care, self-compassion and compassion for others: a cross-sectional survey of palliative care nurses and doctors.

- International Journal of Palliative Nursing*, 24(1), 4-11.
<https://doi.org/10.12968/ijpn.2018.24.1.4>
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2015). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(4), 369–384.
<https://doi.org/10.1111/papt.12082>
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2018). Is mindful parenting associated with adolescents' well-being in early and middle/late adolescence? The mediating role of adolescents' attachment representations, self-compassion and mindfulness. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(8), 1771–1788.
<https://doi.org/10.1007/s10964-018-0808-7>
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self And Identity*, 2(2), 85-101.
doi.org/10.1080/15298860309032
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
<https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2009). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human development*, 52(4), 211-214. <https://doi.org/10.1159/000215071>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–

218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychology in Österreich*, 2(3), 114-119.
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation* (pp. 121–137). Springer New York.
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.649546>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of personality*, 77(1), 23-50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

- Newman, D. B., Tay, L., & Diener, E. (2014). Leisure and subjective well-being: A model of psychological mechanisms as mediating factors. *Journal of happiness studies*, 15(3), 555-578. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9435-x>
- Novianti, L. E., Wungu, E., & Purba, F. D. (2020). Quality of life as A predictor of happiness and life satisfaction. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 93. <https://doi.org/10.22146/jpsi.47634>
- Orkibi, H., & Ronen, T. (2017). Basic psychological needs satisfaction mediates the association between self-control skills and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00936>
- Oswald, A. J., Proto, E., & Sgroi, D. (2015). Happiness and productivity. *Journal of Labor Economics*, 33(4), 789-822. <https://doi.org/10.1086/681096>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development* (14th ed.). McGraw Hill.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A., & Pal, J. (2015). Individual differences in self-compassion: The role of attachment and experiences of parenting in childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104–117. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2014.955050>
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem. *BMC psychology*, 8(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00409-1>
- Proctor, C. (2014). Subjective well-being. *Encyclopedia of quality of life and well-being research*, 6437-6441.

- Putri, F. E., & Muttaqin, D. (2022). The role of basic psychological need satisfaction as a mediator between friendship quality and life satisfaction. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(1), 15–26. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i1.10394>
- Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Aycock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. *Psychological bulletin*, 142(10), 1017-1067. <https://doi.org/10.1037/bul0000058>
- Ryan, R. (2009). Self determination theory and well being. *Social Psychology*, 84(822), 848.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2024). Self-determination theory. In *Encyclopedia of quality of life and well-being research* (pp. 6229-6235). Springer International Publishing.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 139–170. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>
- Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination

- theory. *European Health Psychologist*, 10(1), 2-5.
- Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 347–363. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9051-8>
- 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>
- Saleem, M., Javaid, H., & Nisar, T. (2023). Basic psychological need satisfaction and students' well-being: The mediating role of subjective vitality. *Iranian Rehabilitation Journal*, 21(3), 543–552. <http://dx.doi.org/10.32598/irj.21.3.1920.1>
- Saputri, N. R., Sugiharto, D. Y. P., & Mulawarman, M. (2024). The effect of self-compassion and social support on the psychological well-being of foster children in Pekalongan City. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 1–8.
- Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The journal of positive psychology*, 13(4), 333-335. <https://doi.org/10.1080/17439760.2018.1437466>
- Seligman, M. E. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E. P., Rashid, T., & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.61.8.774>
- Semyonov, M., & Lewin-Epstein, N. (2001). The impact of parental transfers on living standards of married children. *Social Indicators Research*, 54, 115-137.

- <http://dx.doi.org/10.1023/A:1011081529592>
- Shamsi, S., & Sufi, S. (2017). The moderating role of integrative self-knowledge and self-control in the relationship between basic psychological needs and self-compassion. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 4(4), 145–152. <http://dx.doi.org/10.32598/ajnpp.4.4.145>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2009). Adult attachment strategies and the regulation of emotion. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 446–465). New York, Guilford Press.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence, and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of humanistic psychology*, 41(1), 30-50. <https://doi.org/10.1177/0022167801411004>
- Shiner, R. L., Masten, A. S., & Tellegen, A. (2002). A developmental perspective on personality in dewasa muda: childhood antecedents and concurrent adaptation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1165-1177. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1165>
- Shulman, L., Krause, D., & Cameron, M. (2009). *The skills of helping individuals, families, groups and communities*. Cengage Learning.
- Sloven, N., Chen, Y., Priest, N., Albert, M. A., & Williams, D. R. (2016). Emotional and instrumental support during childhood and biological dysregulation in midlife. *Preventive Medicine*, 84, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.12.003>
- Soenens, B., Park, S. Y., Mabbe, E., Vansteenkiste, M., Chen, B., Van Petegem, S., & Brenning, K. (2018). The moderating role of vertical collectivism in South-Korean

- adolescents' perceptions of and responses to autonomy-supportive and controlling parenting. *Frontiers in Psychology*, 9, 1080. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01080>
- Soto, G. (2023). *Community violence and adolescent aggression: The moderating role of perceived parental support* [West Chester University]. https://digitalcommons.wcupa.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1195&context=all_doctoral
- Stam, K., Sieben, I., Verbakel, E., & de Graaf, P. M. (2016). Employment status and subjective well-being: the role of the social norm to work. *Work, Employment and Society*, 30(2), 309-333. <https://doi.org/10.1177/0950017014564602>
- Stanley, P. J., Schutte, N. S., & Phillips, W. J. (2021). A meta-analytic investigation of the relationship between basic psychological need satisfaction and affect. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 1-16. <https://doi.org/10.47602/jpsp.v5i1.210>
- Steele, R. G., Hall, J. A., & Christofferson, J. L. (2020). Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(1), 15-26. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-5>
- Stock, W. A., Okun, M. A., & Benin, M. (1986). Structure of subjective well-being among the elderly. *Psychology and Aging*, 1(2), 91-102. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.1.2.91>
- Stutts, L. (2022). Increasing self-compassion: Review of the literature and recommendations. *Journal of Undergraduate Neuroscience Education*, 20(2), A115-A119.

<https://doi.org/10.59390/wszk3327>

- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. <http://dx.doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Surjadi, F. F., Lorenz, F. O., Wickrama, K. A. S., & Conger, R. D. (2011). Parental support, partner support, and the trajectories of mastery from adolescence to early adulthood. *Journal of Adolescence*, 34(4), 619-628. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.10.001>
- Sutton, A. (2018). Distinguishing between authenticity and personality consistency in predicting well-being: A mixed method approach. *European Review of Applied Psychology*, 68(3), 117-130. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2018.06.001>
- Temel, M., & Atalay, A. A. (2018). The relationship between perceived maternal parenting and psychological distress: Mediator role of self-compassion. *Current Psychology*, 39(6), 2203–2210. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9904-9>
- Tomo, S. W., & Pierewan, A. C. (2018). Kebahagiaan dan usia di Indonesia. *E-Societas*, 7(4).
- Toplu-Demirtaş, E., Kemer, G., Pope, A. L., & Moe, J. L. (2018). Self-compassion matters: The relationships between perceived social support, self-compassion, and subjective well-being among LGB individuals in Turkey. *Journal of Counseling Psychology*, 65(3), 372–382. <https://doi.org/10.1037/cou0000261>
- Vansteenkiste, M., Ryan, R. M., & Soenens, B. (2020). Basic psychological need theory: Advancements, critical themes, and future directions. *Motivation and Emotion*,

- 44(2), 1–31. <http://dx.doi.org/10.1007/s11031-019-09818-1>
- Vaux, A. (1990). An ecological approach to understanding and facilitating social support. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(4), 507–518. <https://doi.org/10.1177/0265407590074007>
- Vungkhanching, M., Tonsing, J. C., & Tonsing, K. N. (2017). Psychological distress, coping and perceived social support in social work students. *British Journal of Social Work*, 47(7), 1999–2013. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcw145>
- Walker, R., House, D., Emm-Collison, L., Salway, R., Tibbitts, B., Sansum, K., Reid, T., Breheny, K., Churchward, S., Williams, J. G., de Vocht, F., Hollingworth, W., Foster, C., & Jago, R. (2022). A multi-perspective qualitative exploration of the reasons for changes in the physical activity among 10–11-year-old children following the easing of the COVID-19 lockdown in the UK in 2021. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 14. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01356-3>
- Wang, P., et al. (2024). Family dynamics and digital distractions: A survey-based study on how co-parenting and parental phubbing shape preschoolers' media use. *Behavioral Sciences*, 15(6), 752. <https://doi.org/10.3390/bs14061123>
- Wang, J., Fan, W., Cheung, F. M., Wang, Q., & Li, M. (2019). Personality and Chinese adolescents' career exploration: The mediation effects of self-efficacy and perceived parental support. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 13(28), e28.

- Wang, Z., & Dong, S. (2019). Autonomy as core of creativity and compliance: Moderated moderation model of maternal parenting behaviors. *Creativity Research Journal*, 31(1), 74-82. <https://doi.org/10.1017/prp.2019.16>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Wijaya, D. A. P., & Utami, M. S. (2021). Peran kepribadian kesungguhan terhadap krisis usia seperempat abad pada dewasa muda dengan dukungan sebagai mediator. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 143.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109568>
- Wouters-Soomers, L., Van Ruyseveldt, J., Bos, A. E. R., & Jacobs, N. (2022). An individual perspective on psychological safety: The role of basic need satisfaction and self-compassion. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.920908>
- Wu, Z., & Zhang, Y. (2023). Influences on the development of self-compassion in adolescents. *International Journal of Education and Humanities*, 10(1), 109–112. <https://doi.org/10.54097/ijeh.v10i1.10933>
- Xin, Z. (2022). Perceived social support and college student engagement: Moderating effects of a grateful disposition on the satisfaction of basic psychological needs as a mediator. *BMC Psychology*, 10(1), 298.

- <https://doi.org/10.1186/s40359-022-01015-z>
- Xing, Z., & Huang, L. (2014). The relationship between age and subjective well-being: Evidence from five capital cities in mainland China. *Social indicators research*, 117, 743-756. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-013-0396-6>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2015.1029966>
- Yovita, M., & Asih, S. R. (2018). The effects of academic stress and optimism on subjective well-being among first-year undergraduates. *Diversity in Unity: Perspectives from Psychology and Behavioral Sciences*, 559-563. <http://dx.doi.org/10.1201/9781315225302-70>
- Yu, Z., & Chen, L. (2016). Income and well-being: Relative income and absolute income weaken negative emotion, but only relative income improves positive emotion. *Frontiers in psychology*, 7, 2012. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.02012>
- Zeng, X., Wei, J., Oei, T. P., & Liu, X. (2016). The self-compassion scale is not validated in a Buddhist sample. *Journal of Religion and Health*, 55(6), 1996-2009. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0205-z>
- 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>

Zhou, J., Huebner, E. S., & Tian, L. (2021). Co-developmental trajectories of psychological need satisfactions at school: Relations to mental health and academic functioning in Chinese elementary school students. *Learning and Instruction*, 74, 101465. <https://Zessindoi.org/10.1016/j.learninstruc.2021.101465>

PROFIL PENULIS



Dr. Dra. Sugiarti, M.Kes., Psikolog, merupakan dosen Fakultas Psikologi Universitas Indonesia dengan bidang keahlian pada psikologi klinis dan psikologi positif dengan fokus khusus pada kelompok dewasa muda. Beliau menyelesaikan pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Padjadjaran, Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat di Universitas Indonesia, dan meraih gelar

Doktor Ilmu Psikologi dari Universitas Indonesia pada tahun 2025. Selain aktif sebagai akademisi, beliau juga menjalankan praktik profesional sebagai konselor di Klinik Satelit Makara Universitas Indonesia dan memimpin layanan psikologi di InsanQ Psychological Service.

Sebagai akademisi, Sugiarti memiliki perhatian besar terhadap pengembangan welas diri, kebutuhan psikologis dasar, distress psikologis, serta hubungan antara faktor kepribadian dan kesehatan mental. Berbagai karya ilmiahnya telah dipublikasikan pada jurnal nasional maupun internasional bereputasi, termasuk penelitian mengenai welas diri dan kesejahteraan psikologis pada dewasa muda Indonesia. Selain

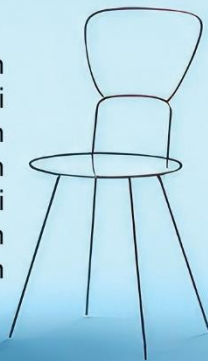
aktif menulis artikel ilmiah, beliau juga telah menerbitkan sejumlah buku di bidang psikologi, di antaranya *Buku Ajar Psikologi Positif*, *Optimisme: Kajian Riset Perspektif Psikologi Indonesia*, dan *Konseling: Konsep dan Praktik*. Pengalaman sebagai pembicara, konselor, serta penggerak berbagai program kesehatan mental dan dukungan psikososial menjadikan tulisan-tulisannya kaya akan perspektif akademik sekaligus relevan dengan kehidupan sehari-hari.

WELAS DIRI DAN KEBUTUHAN PSIKOLOGIS DASAR

Buku ini hadir sebagai kompas bagi para mahasiswa untuk menemukan kembali ketenangan hidup melalui dua pilar utama: **Welas Diri** dan pemenuhan **Kebutuhan Psikologis Dasar**. Kita akan diajak memahami bahwa untuk menjadi tangguh, kita tidak perlu selalu keras pada diri sendiri. Sebaliknya, belajar menjadi sahabat bagi diri sendiri di saat gagal adalah kunci untuk bangkit kembali.

Namun, perjalanan ini tidak dilakukan sendirian. **Dukungan orang tua** tetap menjadi fondasi yang tak tergantikan. Kehadiran kasih sayang dan penerimaan dari keluarga adalah energi yang memvalidasi perasaan kita, memberikan rasa aman, dan membantu kita memenuhi kebutuhan jiwa yang paling mendasar.

"Welas Diri dan Kebutuhan Psikologis Dasar" bukan sekadar buku bacaan, melainkan sebuah refleksi tentang bagaimana cinta dari keluarga dan kelembutan pada diri sendiri dapat bersatu menciptakan kebahagiaan yang utuh. Buku ini dipersembahkan bagi setiap mahasiswa yang ingin berdamai dengan tuntutan hidup, serta bagi orang tua yang ingin menjadi rumah yang paling nyaman bagi pertumbuhan buah hatinya.



KBM
INDONESIA
www.penerbitkbi.com

PENERBIT KBM INDONESIA
Anggota IKAPI
0813 5751 7526 / (0353) 3234874
Kantor : Maguwoharjo, Depok, Sleman-Yogyakarta
@penerbitbukujogja
@penerbit.kbm

ISBN 978-634-278-393-1



9

786342

783931