*Research Article***Pengaruh dukungan sosial dan *insecure attachment* terhadap *self-compassion* pada dewasa awal yang menjalani hubungan tanpa status****Salsabila Sarno Putri, Nur Amin Barokah Asfari**Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Malang
salsabilasarno@gmail.com**Article Information**

Submitted: 10- 06-2025

Accepted : 15- 01- 2026

Published : 30- 01-2026

ABSTRAK

Dewasa awal merupakan fase perkembangan penting di mana hubungan romantis berperan besar dalam pembentukan identitas. Hubungan romantis berperan signifikan dalam perkembangan individu dan dapat menjadi sumber kebahagiaan, tetapi juga dapat berdampak negatif tergantung kualitasnya. Namun, hubungan tanpa status, hubungan yang ditandai dengan ketidakpastian dan kurangnya komitmen, semakin umum dan menimbulkan tantangan emosional yang unik. *Self-compassion* (welas asih diri) memiliki peran untuk individu yang menjalani hubungan tanpa status. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan *insecure attachment* (keterikatan tidak aman) terhadap *self-compassion*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Penelitian menemukan bahwa dukungan sosial dan *insecure attachment* secara signifikan berpengaruh terhadap *self-compassion* pada dewasa awal yang menjalani hubungan tanpa status. Hasil secara parsial menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif secara signifikan, sementara *insecure attachment* berpengaruh negative terhadap *self-compassion*. Berdasarkan temuan tersebut, hal ini menguatkan pentingnya tingginya dukungan sosial dan *secure attachment* untuk mencapai *self-compassion*.

Kata kunci: dukungan sosial; dewasa awal; hubungan tanpa status; *insecure attachment*; *self-compassion***ABSTRACT**

Early adulthood is an important developmental phase in which romantic relationships play a major role in identity formation. Romantic relationships play a significant role in individual development and can be a source of happiness, but they can also have a negative impact depending on their quality. However, non-committal relationships, characterized by uncertainty and a lack of commitment, are becoming increasingly common and pose unique emotional challenges. Self-compassion plays a role for individuals in non-committal relationships. This study aims to determine the influence of social support and insecure attachment on self-compassion. This study uses a correlational quantitative method. The study found that social support and insecure attachment significantly influence self-compassion of young adults in non-committal relationships. The partial results show that social support has a significant positive effect, while insecure attachment has a negative effect on self-compassion. Based on these findings, the importance of high social support and secure attachment in achieving self-compassion is reinforced.

Keywords: social support; early adulthood; relationship without commitment; insecure attachment self-compassion.

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan fase penting dalam perkembangan aspek sosioemosional, dengan tugas utama membangun hubungan interpersonal yang bermakna sebagai landasan menuju keintiman (Arnett, 2014). Berdasar teori psikososial Erikson, tahap ini ditandai adanya kebutuhan kasih sayang dan kedekatan emosional melalui hubungan romantis maupun persahabatan. Namun, banyak individu dewasa awal menghadapi masalah dalam hubungan romantis yaitu menjalani hubungan tanpa status (HTS) yang ditandai ketidakjelasan relasi dan kurangnya komitmen. Pola hubungan ini berpotensi menghambat pemenuhan kebutuhan keintiman dan meningkatkan kerentanan terhadap perasaan kesepian serta tidak berharga (Orenstein & Lewis, 2020). Meskipun hubungan romantis dapat menjadi sumber kebahagiaan, kualitas hubungan yang rendah seperti dalam HTS dapat menimbulkan dampak psikologis negatif (Gómez-López et al., 2019). Hubungan tanpa status merupakan salah satu bentuk relasi yang dijumpai pada sebagian dewasa awal, yang mencerminkan dinamika relasi interpersonal dalam konteks perkembangan psikososial.

Fenomena *situationship* atau hubungan tanpa status, semakin umum dijumpai pada individu dewasa awal. Istilah *situationship* merupakan gabungan dari kata *situation* dan *relationship* yang pertama kali populer dalam budaya populer untuk menggambarkan hubungan romantis tanpa label komitmen yang jelas, yang kemudian digunakan secara lebih luas dalam media serta literatur untuk merujuk pada relasi yang bersifat ambigu dan tidak terdefinisi (Langlais et al., 2024; DiDonato, 2025). Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara pada dua partisipan dewasa awal, ditemukan bahwa individu yang menjalani HTS cenderung mengalami kebingungan emosional, ketidakjelasan arah hubungan, serta kesulitan mengekspresikan kebutuhan akan komitmen karena takut kehilangan pasangan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko stres emosional. Dukungan sosial dan *insecure attachment* dipilih sebagai variabel independen karena keduanya berperan penting dalam memengaruhi kemampuan dewasa awal mengelola tekanan emosional dalam hubungan tanpa status. Dukungan sosial dari teman, keluarga, maupun *significant others* berfungsi sebagai sumber dukungan eksternal yang memberikan rasa aman dan diterima sehingga mampu mengurangi stres emosional akibat konflik dan ketidakpastian hubungan; sebaliknya, rendahnya dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres emosional, terutama saat konflik atau perpisahan terjadi (Cohen & Wills, 1985; Paul & Fancourt, 2022). Di sisi lain, *insecure attachment* mencerminkan pola kelekatan yang tidak aman, ditandai oleh ketakutan akan penolakan, kebutuhan berlebihan akan kedekatan, serta kesulitan mempercayai pasangan sehingga individu lebih rentan mengalami kecemasan dan distres psikologis dalam hubungan yang minim komitmen (Mikulincer & Shaver, 2007; Mikulincer & Shaver, 2016). Dengan demikian, kombinasi rendahnya dukungan sosial dan tingginya *insecure attachment* berpotensi memperburuk dampak emosional negatif yang dialami dewasa awal dalam hubungan tanpa status.

Self-compassion atau welas asih diri merupakan perasaan peduli dan usaha untuk mendukung diri sendiri saat menghadapi masalah. Neff memaparkan tiga aspek *self-compassion*, yaitu 1) *self-kindness vs self-judgement* (kebaikan diri vs penghakiman diri); 2) *common humanity vs isolation* (kemanusiaan umum vs isolasi); dan 3) *mindfulness vs over-identification* (kesadaran vs identifikasi

berlebihan). *Self-kindness* mengacu pada kemampuan untuk memahami kegagalan dengan sikap penuh kasih sayang terhadap diri sendiri dan meyakini bahwa diri layak menerima cinta dan kebahagiaan meskipun dalam situasi sulit. Hal ini berlawanan dengan *self-judgement*, yang melibatkan kritik keras terhadap diri sendiri dan perasaan rendah diri. Adapun *common humanity* adalah kemampuan untuk melihat pengalaman dan penderitaan sebagai sesuatu yang dialami banyak orang, bukan hanya diri sendiri. Sebaliknya, *isolation* muncul ketika seseorang merasa bahwa hanya dirinya yang menghadapi kesulitan dan menanggung beban tersebut sendirian. *Mindfulness* adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan pikiran dalam situasi yang penuh tekanan dan penderitaan dengan mengamati pengalaman secara objektif, tanpa berlebihan atau menguranginya. Hal ini berbeda dengan *over-identification*, di mana individu kehilangan kendali atas emosinya dan terjebak dalam pengalaman negatif, yang menghalangi kemampuan untuk bersikap baik terhadap diri sendiri.

Individu dalam hubungan tanpa status sering menghadapi ketidakpastian dan kerentanan emosional, terutama jika memiliki *self-compassion* yang rendah. *Self-compassion* yang rendah dapat memperburuk kecemasan dan perasaan tidak aman, serta mengganggu komunikasi dan interaksi sehat dengan pasangan (Putri & Setiasih, 2023). Individu dengan *self-compassion* rendah juga lebih cemas, mudah tegang dalam interaksi dengan pasangan, serta berhubungan dengan gejala kecemasan dan depresi yang memperumit dinamika interpersonal (Muris & Petrocchi, 2017). Ketidakmampuan menerima ketidakpastian atau kelemahan diri memicu ketergantungan emosional, memperparah kecemasan, dan menghambat dalam membangun hubungan sehat.

Insecure attachment berperan dalam *self-compassion*. Tingginya *insecure attachment* memperburuk *self-compassion* karena mengurangi kemampuan individu untuk merawat diri secara positif dan penuh kasih. Ainsworth et al. (2015) menjelaskan *insecure attachment* ditandai dengan hubungan emosional yang tidak stabil antara anak dan pengasuh. Ainsworth mengidentifikasi dua bentuk *insecure attachment*, yaitu *insecure-avoidant* dan *insecure-anxious attachment*. Individu dengan *insecure-anxious attachment* sering takut ditolak dan merasa tidak layak dicintai. Hubungan tanpa status membuat individu mencari validasi dari pasangan, yang memperburuk pandangan negatif terhadap diri sendiri dan mengurangi *self-compassion* (Yang et al., 2024). Individu dengan *insecure-avoidant attachment* menghindari kedekatan emosional dan mengembangkan strategi maladaptif, yang menghalangi individu merasakan dan mengekspresikan emosi dengan sehat (Murray et al., 2021). Individu dalam hubungan tanpa status sering merasakan ketidakpastian yang memperburuk kecemasan dan ketergantungan emosional. Hal ini terkait dengan rendahnya *self-compassion* yang membuat individu dengan *insecure attachment* kesulitan memberikan dukungan diri positif sehingga menghambat membangun hubungan yang sehat (Bolt et al., 2019).

Individu dalam hubungan tanpa status sering membutuhkan dukungan sosial untuk mengatasi ketidakpastian dan kebingungan emosional. Dukungan sosial yang memadai dapat memperkuat *self-compassion*, membantu individu merawat diri dan mengurangi kerentanannya terhadap stres serta kesepian. Cohen dan Hoberman (1983) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup bantuan emosional, material, dan informasi yang diberikan oleh individu atau kelompok

untuk membantu seseorang menghadapi kesulitan. Kurangnya dukungan sosial dapat menghalangi pengembangan *self-compassion*, yang membuat individu kesulitan mengatasi stres emosional. Dukungan sosial dapat dibagi menjadi empat jenis, meliputi dukungan penilaian (*appraisal support*), dukungan instrumental (*tangible support*), dukungan peningkatan harga diri (*self-esteem support*), dan dukungan kebersamaan (*belonging support*) (Ramania et al., 2019). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang merasa didukung secara sosial lebih mampu mengelola emosi negatif dan memiliki kesejahteraan psikologis lebih baik (Feizollahi et al., 2022; Özdemir et al., 2022). Dukungan sosial membantu individu mengatasi pengalaman negatif dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Feizollahi et al., 2022; Jeon et al., 2016). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dalam hubungan tanpa status dapat melemahkan *self-compassion*, meningkatkan kecemasan, dan memperburuk ketergantungan emosional.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kontribusi dukungan sosial dan *insecure attachment* terhadap *self-compassion* pada dewasa awal yang menjalani hubungan tanpa status. Meskipun penelitian tentang *self-compassion* dalam hubungan formal telah banyak dilakukan (Angela & Setiasih, 2023; Neff & Beretvas, 2013; Pandaleke & Tondok, 2023), tetapi terkait konteks hubungan tanpa status masih sangat jarang diteliti. Penelitian ini menawarkan penelitian yang mengkaji bagaimana *insecure attachment* dan dukungan sosial dapat mempengaruhi *self-compassion* pada individu yang terlibat dalam hubungan tanpa status.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi. Metode kuantitatif dengan pendekatan analisis regresi merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menguji pengaruh satu atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen, serta mengetahui arah dan besarnya pengaruh tersebut secara statistik. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan metode survei melalui penyebaran kuesioner.

Populasi, sampel, dan subjek penelitian

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari dewasa awal yang menjalani hubungan tanpa status. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *accidental sampling*. Ukuran sampel dihitung dengan rumus Lemeshow untuk populasi yang tidak diketahui pasti jumlahnya dengan nilai error 5% didapatkan total sampel berjumlah 384 orang. Adapun karakteristik sampel yang digunakan antara lain berusia 18–29 tahun dan sedang menjalani hubungan tanpa status minimal selama 3 bulan. Rentang usia tersebut dipilih karena termasuk dalam tahap dewasa awal, yaitu fase perkembangan yang ditandai oleh tugas membangun hubungan romantis dan keintiman emosional (Erikson, 1968; Arnett, 2014). Kriteria *situationship* mencakup hubungan romantis tanpa komitmen formal, arah yang tidak jelas, keterlibatan emosional/fisik, dan tanpa pengakuan sosial, sesuai definisi Langlais et al. (2024). Jumlah total responden yang dilibatkan yaitu 622 responden yang terdiri dari 618 perempuan (93,4%) dan 44 laki-laki (6,6%).

Instrumen penelitian

Self-compassion pada penelitian ini diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto et al. (2020). SCS terdiri dari 26 item dan ditemukan memiliki struktur faktor yang fit ($X^2/df = 1,324$; RMSEA = 0,043; GFI = 0,910; CFI = 0,935; TFI = 0,923; NFI = 0,848; IFI = 0,936). SCS tersusun dari komponen positif (mengasihi diri, kemanuasiaan universal, dan *mindfulness*) dan komponen negatif (menghakimi diri; isolasi; overidentifikasi). Pengukuran dukungan sosial menggunakan *Interpersonal Support Evaluation List-Short Form* yang terdiri atas 12 item yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi Rahmanto (2024) berdasarkan teori dukungan sosial dari Cohen dan Hoberman (1983). Setelah analisis CFA, ditemukan parameter kecocokan model ISEL *fit*, yaitu RMSEA = 0,077, GFI = 0,937, CFI = 0,917 TLI = 0,879, dan PNFI = 0,599. Pengukuran *insecure attachment* menggunakan *Experiences in Close Relationship Scale-Short Form* (ECR-S) (Wei et al., 2007) yang terdiri dari 12 item, yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh peneliti dengan prosedur Beaton (2000) berdasarkan teori *attachment* dari Ainsworth (2015). Bukti validitas isi dengan Aiken's V berkisar antara 0,750 hingga 0,917. Hasil uji daya beda menunjukkan rentang 0,319–0,735. *Cronbach's Alpha* keseluruhan untuk instrumen pengukuran ini adalah 0,825 yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang baik.

Teknik analisis data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 27 melalui regresi linear berganda. Sebelum melaksanakan analisis regresi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dasar, yaitu uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas. Uji asumsi klasik selanjutnya meliputi uji multikolinearitas dengan metode *tolerance* dan VIF untuk mendeteksi adanya hubungan antar variabel independen, serta uji heteroskedastisitas menggunakan metode *scatterplots* untuk memastikan bahwa varians residual bersifat konstan. Dengan melakukan uji-uji tersebut, diharapkan data yang digunakan memenuhi asumsi dasar yang diperlukan untuk analisis yang valid dan hasil yang akurat.

HASIL

Analisis deskriptif (Tabel 1) menunjukkan bahwa rata-rata skor empiris pada dukungan sosial, *insecure attachment*, dan *self-compassion* lebih tinggi dibandingkan skor hipotetis. Hal ini mengindikasikan bahwa secara umum, kondisi psikologis responden lebih baik dari perkiraan hipotetis. Rata-rata dukungan sosial sebesar 34,65 dan *self-compassion* sebesar 79,66 menunjukkan tingkat yang cukup tinggi. Sementara itu, *insecure attachment* memiliki rata-rata 52,18 yang juga lebih tinggi dari nilai hipotetis. Seluruh variabel juga menunjukkan penyebaran skor yang lebih sempit dibandingkan teori, menandakan bahwa jawaban responden cenderung seragam. Berdasarkan pada Tabel 2 kategori "Sedang" mendominasi dengan persentase tertinggi untuk dukungan sosial (65,1%), *insecure attachment* (67,1%), dan *self-compassion* (71%). Hal ini menunjukkan dalam data empiris, kategori "Sedang" mendominasi untuk ketiga variabel.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

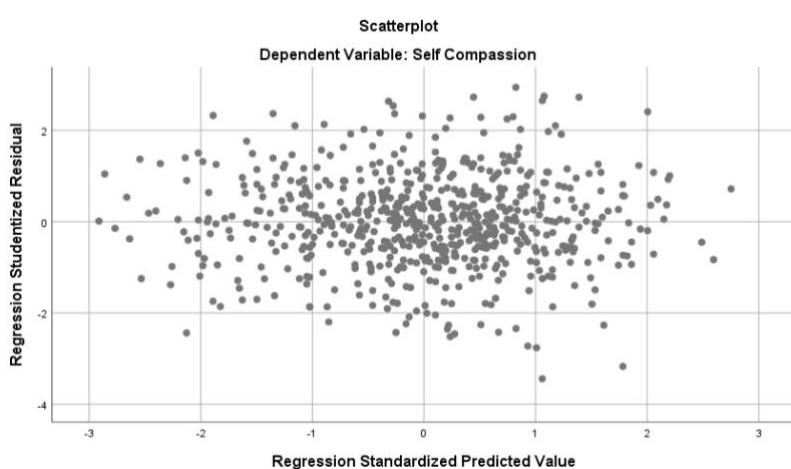
Variabel	Skor yang dimungkinkan (Hipotetis)				Skor yang diperoleh (Empiris)			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Dukungan sosial	12	48	30	6	20	48	34,65	5,272
<i>Insecure Attachment</i>	12	84	48	12	29	76	52,18	8,549
<i>Self-compassion</i>	26	130	78	17,33	45	122	79,66	13,737

Tabel 2. Kategorisasi Data Empiris

	Variabel					
	Dukungan sosial		<i>Insecure attachment</i>		<i>Self-compassion</i>	
	N	%	N	%	N	%
Rendah	115	17,4	111	16,8	93	14
Sedang	431	65,1	444	67,1	470	71
Tinggi	116	17,5	107	16,2	99	15

Uji asumsi

Berdasarkan uji normalitas, nilai signifikansi sebesar 0,061 lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel dukungan sosial sebesar 0,486 dan *insecure attachment* sebesar 0,662. Keduanya lebih besar dari 0,05, menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear dengan *self-compassion*. Selanjutnya, uji multikolinearitas menunjukkan nilai *tolerance* sebesar 0,877 dan VIF sebesar 1,140 untuk kedua variabel bebas, yang berarti tidak terdapat gejala multikolinearitas karena nilai VIF <10 dan Tolerance >0,1. Uji heterokedastisitas adalah uji asumsi terakhir yang dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan dalam variabel residu antar pengamatan dalam model regresi. Baik pengumpulan maupun penyebaran titik-titik secara sistematis tidak membentuk pola tertentu, seperti yang ditunjukkan oleh hasil pada Gambar 1.

Gambar 1. Hasil Uji Heterokedastisitas *Scatterplots*

Uji hipotesis

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dukungan sosial dan *insecure attachment* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *self-compassion* pada dewasa awal yang menjalani hubungan tanpa status dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,213. Dengan demikian, hipotesis pertama (H1) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan *insecure attachment* secara simultan berpengaruh terhadap *self-compassion* dapat diterima. Hasil penelitian menunjukkan regresi linear berganda sebagai berikut: $Y = 50,377 + 1,095X_1 - 0,168X_2 + e$.

Tabel 3. Hasil Uji F

Variabel	R	R ²	F	P
Dukungan sosial & Insecure Attachment – Self-compassion	0,462	0,213	89,401	0,000

Tabel 4. Hasil Uji Parsial

Prediktor	B	P
Konstanta	50,377	-
Dukungan sosial – Self-compassion	1,095	0,000
Insecure Attachment – Self-compassion	-0,168	0,005

Berdasarkan hasil pada Tabel 4, secara parsial dukungan sosial memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap *self-compassion*, ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar 1,095 dan nilai signifikansi 0,000. Sebaliknya, *insecure attachment* menunjukkan pengaruh negatif dan signifikan terhadap *self-compassion*, dengan nilai koefisien regresi sebesar -0,168 dan nilai signifikansi 0,005. Dengan demikian, temuan penelitian ini mendukung hipotesis dua (H2) dan hipotesis tiga (H3) yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan dukungan sosial dan *insecure attachment* terhadap *self-compassion* berdasarkan analisis regresi.

Tabel 5. Hasil Sumbangan Efektif per Variabel

	β	Zero-order	SE (%)
Dukungan sosial	0,416	0,452	18,8
Insecure Attachment	-0,103	-0,249	2,6

Berdasarkan Tabel 5, dukungan sosial memiliki nilai β 0,416, yang menunjukkan pengaruh positif terhadap *self-compassion*. Artinya, setiap perubahan satu unit dalam dukungan sosial akan menyebabkan peningkatan sebesar 0,416 pada *self-compassion*, dengan nilai zero-order 0,452 dan SE 18,8%, yang mengindikasikan hubungan positif signifikan. Sebaliknya, *insecure attachment* memiliki nilai β -0,103, yang menunjukkan pengaruh negatif terhadap *self-compassion*. Setiap peningkatan *insecure attachment* akan menyebabkan penurunan sebesar 0,103 pada *self-compassion*, dengan nilai zero-order -0,249 dan SE 2,6%, yang menunjukkan ketepatan estimasi lebih tinggi dibandingkan dukungan sosial.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis dukungan sosial dan *insecure attachment* mampu menjelaskan 21,3% variasi dari *self-compassion*. Dukungan sosial berperan sebagai sumber regulasi emosi eksternal yang membantu individu menghadapi ketidakpastian dan ambiguitas dalam hubungan tanpa status. Ketika individu memperoleh dukungan emosional, validasi, dan rasa diterima dari lingkungan sosial, mereka cenderung lebih mampu memaknai pengalaman negatif secara adaptif, mengurangi kritik diri, serta mengembangkan sikap *self-kindness*. Hal ini sejalan dengan temuan Jeon et al. (2016) juga Irnanda dan Hamidah (2021) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan meningkatnya *self-compassion* melalui penurunan kecenderungan *self-judgement* dan isolasi psikologis. Dalam konteks hubungan tanpa status yang minim kepastian, dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* psikologis yang menahan dampak stres relasional dan membantu individu mempertahankan citra diri yang positif. Seperti yang ditemukan oleh Irnanda dan Hamidah (2021), dukungan sosial memiliki korelasi positif dengan *self-compassion*. Hal ini berarti bahwa dukungan dari hubungan sosial dapat membantu individu untuk menerima dan lebih peduli terhadap diri mereka sendiri, terutama ketika mereka merasa terjebak dalam hubungan yang tidak pasti atau ambigu.

Penelitian Nasika et al. (2023) juga menemukan bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan *self-compassion*, khususnya pada individu yang menghadapi stres emosional atau fisik yang berkepanjangan. Hal ini menjelaskan bahwa dukungan sosial memberikan rasa aman emosional, yang membantu individu untuk lebih menerima diri dan merawat diri mereka dengan penuh kasih sayang. Sejalan dengan penemuan dari Chu et al. (2021), dukungan sosial di antara teman dan keluarga seseorang meningkatkan *self-compassion* terhadap diri sendiri, terutama ketika menghadapi stres emosional. Terkait dengan hubungan tanpa status dengan tingkat ketidakpastian dan ambiguitas yang tinggi terutama mengenai ekspektasi dan batasan-batasan yang ada dalam hubungan tersebut, dukungan sosial berfungsi sebagai bentuk perlindungan psikologis. Didukung dengan Penelitian Özdemir et al. (2022), dukungan sosial yang dirasakan berhubungan signifikan dengan *self-compassion* karena dukungan sosial berperan dalam menciptakan rasa aman emosional dan membantu individu merespons pengalaman relasional yang menekan secara lebih adaptif. Individu dapat memperoleh dukungan sosial melalui beberapa bentuk yang saling mendukung, salah duanya yaitu *tangible support* yang memberikan bantuan material dan *belonging support* yang menciptakan rasa keterhubungan dan diterima dalam suatu kelompok. Semua bentuk dukungan ini berperan penting dalam mengurangi stres, membangun *self-compassion* dan meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan. Didukung juga oleh penelitian Meyerhoffer-Kubalik (2013), dukungan sosial dapat menahan stres melalui berbagai mekanisme, termasuk memberikan dukungan psikologis dan non-psikologis. Sementara dukungan nyata menawarkan bantuan materi, dukungan emosional menumbuhkan rasa memiliki dan keterhubungan.

Berdasarkan nilai koefisien regresi, dukungan sosial adalah variabel yang lebih dominan memengaruhi *self-compassion* dibandingkan dengan *insecure attachment*. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan lingkungan sosial yang supotif dapat menjadi pelindung psikologis utama, bahkan dalam kondisi di mana individu memiliki pola *insecure attachment*. Selanjutnya, penelitian Lazim et al.

(2023) mengemukakan bahwa dukungan sosial juga mampu meredam dampak negatif yang ditimbulkan oleh *insecure attachment* terhadap *self-compassion*, tetapi lebih dalam konteks kinerja dan ketahanan psikologis. Artinya, dukungan sosial yang baik dapat memperkuat regulasi emosi serta meredakan proses pengolahan diri, dan menurunkan pengaruh destruktif pola kelekatan negatif.

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan *self-compassion*, mengurangi kritik diri, dan memberikan rasa aman emosional terutama bagi individu yang menghadapi trauma atau stres. Memperkuat hubungan sosial sangat penting, terutama dalam hubungan yang penuh ketidakpastian. Program dukungan sosial dalam terapi, pelatihan keterampilan sosial, dan konseling berbasis komunitas dapat membantu individu mengatasi dampak negatif *insecure attachment*. Oleh karena itu, edukasi tentang *self-compassion* dan kebijakan kesehatan mental yang memperkuat dukungan sosial sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

Di sisi lain, analisis tersebut menunjukkan bahwa *insecure attachment* berhubungan secara negatif dan signifikan dengan *self-compassion*. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang dengan tingkat *insecure attachment* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang rendah. Penelitian Krug et al. (2020) menunjukkan bahwa *insecure attachment*, yang sering kali merupakan konsekuensi dari trauma masa kecil, sangat berhubungan dengan rendahnya *self-compassion*. Hal ini memperburuk bias negatif terhadap diri sendiri, yang pada gilirannya mengurangi kemampuan individu untuk merawat diri dengan kasih sayang. Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, atau profesional, memainkan peran penting dalam membantu individu ini mengatasi dampak negatif dari *insecure attachment* dan membangun *self-compassion* yang lebih sehat.

Penelitian metaanalisis Huang dan Wu (2024) menjelaskan dengan tegas bahwa baik *insecure-avoidant* maupun *insecure-anxious attachment* berhubungan secara negatif dengan *self-compassion*. Seseorang dengan *insecure-anxious attachment* cenderung menginternalisasi ketakutan akan penolakan serta merasa tidak layak untuk dicintai dan sangat bergantung pada dukungan yang tidak mendukung. Di sisi lain, orang yang *insecure-avoidant* secara emosional menghindar dari mengekspresikan kebutuhan diri sehingga merusak kemampuan merawat diri secara emosional. Penelitian Bolt et al. (2019) juga mendukung bahwa *insecure attachment* berdampak negatif pada belas kasihan diri, yang pada gilirannya mempengaruhi dinamika hubungan.

Hubungan tanpa status sering kali menimbulkan perasaan ketidakpastian yang dapat memperburuk tingkat *attachment anxiety* dan *attachment avoidance*. Individu yang berada dalam hubungan tanpa status cenderung mengalami kesulitan dalam membangun rasa *self-compassion*, yang semakin memperburuk perasaan negatif mereka. Penelitian Viriyaphongsagul (2021) menunjukkan bahwa *attachment anxiety* dan *attachment avoidance* berpengaruh negatif terhadap *self-compassion*. Semakin tinggi tingkat *insecure attachment* yang dialami, maka semakin rendah rasa *self-compassion* yang mereka rasakan. Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan *insecure attachment* cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah, yang pada gilirannya dapat berkontribusi pada peningkatan perasaan depresi. Yang et al. (2024) juga memperkuat bahwa *insecure attachment* berkontribusi pada terus-menerus diperburuknya *self-negative* bias, yang dalam hal ini berkontribusi terhadap rendahnya

self-compassion. Efek ini berkontribusi pada gejala depresi, menyoroti dampak merugikan dari *insecure attachment* pada *self-compassion*. Dengan demikian, menumbuhkan *self-compassion* yang positif dan mengatasi *self-compassion* yang negatif mungkin sangat penting dalam mengurangi efek buruk dari *insecure attachment* pada kesehatan mental.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran yang lebih dominan dalam mempengaruhi *self-compassion* dibandingkan dengan *insecure attachment*. Oleh karena itu, penting bagi individu yang terlibat dalam hubungan tanpa status atau siapa pun yang mengalami *insecure attachment* untuk memperkuat jaringan sosial mereka. Dukungan sosial yang sehat dan konstruktif dapat membantu individu mengatasi tantangan emosional, mengurangi kritik diri, dan mengembangkan rasa kasih sayang terhadap diri mereka sendiri. Temuan utama dari penelitian ini menunjukkan bahwa membangun dan memperkuat hubungan sosial yang mendukung merupakan langkah krusial dalam meningkatkan *self-compassion*, khususnya bagi individu yang menghadapi ketidakpastian dalam hubungan pribadi mereka.

Hubungan tanpa status di Indonesia semakin berkembang, terutama di kalangan generasi muda, yang sering terjebak dalam hubungan tanpa komitmen jelas. Fenomena ini menimbulkan ketidakpastian emosional, terutama bagi individu dengan *insecure attachment*, yang memperburuk kecemasan dan rasa tidak aman. Berdasarkan temuan, perlu adanya intervensi psikologis, seperti terapi berbasis *attachment* dan *self-compassion* untuk mengatasi dampak *insecure attachment*. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan profesional sangat penting untuk memperbaiki citra diri, sementara pendidikan mengenai *insecure attachment* diupayakan untuk diperkenalkan lebih luas agar meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu. Meskipun hubungan semacam ini lebih diterima di kota besar, budaya Indonesia yang mengutamakan komitmen masih memberi stigma terhadap hubungan tanpa status. Oleh karena itu, komunikasi yang jujur dan pemahaman tentang *self-compassion* sangat penting untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kesehatan mental.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada kurangnya eksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-compassion*, seperti kualitas hubungan teman sebaya, faktor kepribadian, dan pengaruh budaya. Selain itu, penelitian ini juga belum mencakup dimensi lain dari *self-compassion*, seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang dapat mempengaruhi respons emosional individu terhadap ketidakpastian dan kecemasan dalam hubungan tanpa status. Keterbatasan lain juga terletak pada jauhnya hasil *gap* antara jenis kelamin responden yang didapatkan, yang mungkin mempengaruhi temuan terkait perbedaan cara pria dan wanita mengelola *self-compassion*.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial dan *insecure attachment* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *self-compassion* pada dewasa awal yang menjalani hubungan tanpa status, dengan kontribusi sebesar 21,3%. Secara parsial, dukungan sosial memiliki pengaruh positif yang signifikan; menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi tingkat *self-compassion*. Sebaliknya, *insecure attachment* berpengaruh negatif, di mana semakin tinggi tingkat *insecure attachment*, maka semakin rendah *self-compassion* individu. Di antara keduanya,

dukungan sosial merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi *self-compassion*. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial dan pemahaman pola *attachment* dalam membentuk kemampuan individu untuk bersikap penuh kasih terhadap diri sendiri, terutama dalam dinamika hubungan yang tidak memiliki kejelasan atau komitmen.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran dapat disampaikan oleh peneliti. Pertama, individu dengan *insecure attachment* dalam hubungan tanpa status disarankan untuk memperkuat dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas sebagai upaya meningkatkan *self-compassion* dan kesejahteraan psikologis. Kedua, edukasi tentang *self-compassion* dan *insecure attachment* perlu diperluas agar individu dapat lebih mengenali masalah yang mereka hadapi dan membangun hubungan yang lebih sehat. Pemahaman yang lebih baik akan membantu individu lebih cepat dalam mengenali dan mengatasi masalah yang muncul. Ketiga, program dukungan sosial yang terstruktur, seperti terapi, pelatihan keterampilan sosial, atau konseling berbasis komunitas, dapat memperkuat *self-compassion* dan membantu individu dengan *insecure attachment* mengatasi tantangan emosional mereka. Terakhir, penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self-compassion*, seperti kualitas hubungan teman sebaya, faktor kepribadian dan pengaruh budaya. Selanjutnya, penelitian lebih lanjut juga perlu mencakup dimensi lain dari *self-compassion* seperti *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, yang berperan penting dalam merespons ketidakpastian dan kecemasan dalam hubungan tanpa status. Penelitian juga disarankan untuk memperhatikan perbedaan gender, mengingat adanya *gap* antara jenis kelamin responden yang terlibat, untuk memahami sejauh mana faktor-faktor gender memengaruhi cara pria dan wanita mengelola *self-compassion*.

REFERENSI

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation* (1st ed.). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203758045>
- Angela, I., & Setiasih, S. (2023). Peran self-compassion sebagai mediator antara dimensi attachment dan kualitas hubungan pacaran dewasa muda. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 28(1), 1–12. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art3>
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001>
- Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186–3191. <https://doi.org/10.1097/00007632-200012150-00014>

- Bolt, O. C., Jones, F. W., Rudaz, M., Ledermann, T., & Irons, C. (2019). Self-compassion and compassion towards one's partner mediate the negative association between insecure attachment and relationship quality. *Journal of Relationships Research*, 10, e20. <https://doi.org/10.1017/jrr.2019.17>
- Chu, X., Geng, Y., Zhang, R., & Guo, W. (2021). Perceived dukungan sosial and life satisfaction in infertile women undergoing treatment: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 12, 651612. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651612>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- DiDonato, T. E. (2025, March 3). *The non-relationship situationship*. Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/meet-catch-and-keep/202411/the-non-relationship-situationship>
- Erikson, E. H. (1989). *Identitas dan siklus hidup manusia* (A. Cremers, Trans.). Gramedia.
- Feizollahi, Z., Asadzadeh, H., Bakhtiarpour, S., & Farrokhi, N. (2022). The mediating role of self-compassion in the correlation between perceived dukungan sosial and psychosomatic symptoms among students with gender as the moderator. *Journal of Health Reports and Technology*, 8(2). <https://doi.org/10.5812/ijhls.119542>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Well-being and romantic relationships: A systematic review in adolescence and emerging adulthood. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(13), 2415. <https://doi.org/10.3390/ijerph16132415>
- Huang, M., & Wu, E. (2024). The associations between self-compassion and adult attachment: A meta-analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 42(2), 681-713. <https://doi.org/10.1177/02654075241265766>
- Irnanda, R., & Hamidah, H. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan self-compassion pada remaja dengan orang tua bercerai. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 396-405. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24930>
- Jeon, H., Lee, K., & Kwon, S. (2016). Investigation of the structural relationships between dukungan sosial, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological Reports*, 119(1), 39–54. <https://doi.org/10.1177/0033294116658226>
- Krug, A., Ziemer, K., Jackson, J., & Feldmann, M. (2020). Attachment, dukungan sosial mediate the association between childhood maltreatment and depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 279, 88-98. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.005>

- Langlais, M. R., Podberesky, A., Toohey, L., & Lee, C. T. (2024). Defining and describing situationships: An exploratory investigation. *Sexuality & Culture*, 28(4), 1831–1857. <https://doi.org/10.1007/s12119-024-10210-6>
- Lazim, M., Elly, M., & Nafis, R. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan stres kerja terhadap kinerja karyawan pada rumah sakit umum daerah tongas probolinggo. *Jumad Journal Management Accounting & Digital Business*, 1(5), 601-610. <https://doi.org/10.51747/jumad.v1i5.1383>
- Meyerhoffer-Kubalik, E. (2013). The effects of coping, self-esteem, and dukungan sosial on stress and wellbeing. [Master's Theses, Fort Hays State University]. FHSU Scholars Repository. <https://scholars.fhsu.edu/theses/92>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Doron, G. (2016). Adult attachment and self-related processes. In M. Kyrios, R. Moulding, G. Doron, S. S. Bhar, M. Nedeljkovic, & M. Mikulincer (Eds.), *The self in understanding and treating psychological disorders* (pp. 19–28). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139941297.004>
- Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373–383. <https://doi.org/10.1002/cpp.2005>
- Murray, C. V., Jacobs, J. I.-L., Rock, A. J., & Clark, G. I. (2021). Attachment style, thought suppression, self-compassion and depression: Testing a serial mediation model. *PLOS ONE*, 16(1), e0245056. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245056>
- Nasika, I.-N., Wiart, C., Bonvarlet, A.-S., Guillaume, J., Yavchitz, A., & Tereno, S. (2023). Attachment patterns, self-compassion, and coping strategies in patients with chronic pain. *Pain Reports*, 8(5), e1087. <https://doi.org/10.1097/PR9.0000000000001087>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Orenstein, G. A., & Lewis, L. (2020). *Erikson's stages of psychosocial development*. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556096/>

- Özdemir, M., Eruyar, S., Yazıcı, H., & Tan, Y. W. (2022). The contribution of self-compassion in the relationship between social support and posttraumatic growth. *European Review of Applied Psychology*, 72(3), 100747. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100747>
- Pandaleke, V. R. T., & Tondok, M. S. (2023). Peran *self-compassion* dalam memperkuat pengaruh *forgiveness* terhadap *emotional distress* individu berpacaran. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 315–327. <https://doi.org/10.35760/psi.2023.v16i2.8011>
- Paul, E., & Fancourt, D. (2022). The interaction between coping styles with relationship breakdowns, loss, and conflict and the frequency of self-harm thoughts and behaviors: A longitudinal analysis of 21,581 UK adults. *medRxiv*. <https://doi.org/DOI:10.1101/2022.06.21.22276696>
- Putri, N. A. P., & Setiasih, S. (2023). The role of self-compassion and emotion regulation: How to predict life satisfaction in Covid-19 survivors? *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 12(4), 524. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i4.12325>
- Rahmanto, S. W. (2024). The psychometric properties of interpersonal support evaluation list-short form (ISEL-16) on College Students. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 100–117. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v21i2.637>
- Ramania, B. P., Andayani, T. R., & Saniatuzzulfa, R. (2019). Peran dukungan sosial pada stres akulturatif mahasiswa asing di Universitas Sebelas Maret. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 118–124. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.6530>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas *Self-Compassion Scale* versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177-191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Viriyaphongsagul, P. (2021). Attachment style, self-compassion, emotional empathy, and depression among undergraduate students in a selected international university. *Scholar: Human Sciences*, 13(1), 1-14. Retrieved from <https://assumptionjournal.au.edu/index.php/Scholar/article/view/4320>
- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The experiences in close relationship scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88(2), 187–204. <https://doi.org/10.1080/00223890701268041>
- Yang, S., Ren, Y., Song, X., Ge, J., & Peng, Y. (2024). Insecure attachment and depressive symptoms among a large sample of Chinese young adults: The mediating role of positive and negative self-compassion. *Behavioral Sciences*, 14(3), 238. <https://doi.org/10.3390/bs14030238>