

ABSTRAK

Gracetia Ratna Honesty Maryanto (01121190077)

WELAS ASIH DIRI MENINGKATKAN KEPUASAN HIDUP PADA LAJANG INGIN MENIKAH DI JAWA TENGAH

(xiii + 25 halaman: 0 gambar; 3 tabel; 13 lampiran)

Bagi beberapa masyarakat, terutama dengan nilai patriarkal yang kuat, pernikahan merupakan bagian dari ekspektasi budaya, sehingga terdapat tantangan dan tekanan sosial bagi individu lajang di usia individu yang kebanyakan telah menikah. Fenomena ini juga secara khusus dapat diobservasi pada masyarakat di Jawa Tengah. Sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidup individu lajang di Jawa Tengah, studi kuantitatif ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh welas asih diri terhadap kepuasan hidup. Survei dilakukan terhadap 138 individu lajang berusia antara 25-35 tahun ($M_{usia} = 27.84$; $SD = 3.014$). Hasil menunjukkan bahwa welas asih diri berpengaruh pada kepuasan hidup perempuan dan laki-laki lajang di Jawa Tengah. Hal ini berarti welas asih diri sebagai strategi psikologis dapat membantu lajang di Jawa Tengah untuk tetap mempunyai kepuasan dalam hidup walaupun mengalami tekanan sosial mengenai statusnya.

Kata kunci: Jawa Tengah, kepuasan hidup, lajang, welas asih
Referensi: 56 (1985-2022)

For many societies, especially those with strong patriarchal values, marriage is part of cultural expectations, so there are challenges and social pressures for individuals who are still single at the age of individuals who are mostly married. This phenomenon can also be specifically observed in people in Central Java. As an effort to improve the quality of life of single individuals in Central Java, this quantitative study aims to systematically explore the effect of self-compassion on life satisfaction. The survey was conducted on 138 men and women aged between 25-35 years ($M_{age} = 27.84$ year; $SD = 3.014$). The results show that self-compassion affects the life satisfaction of single women and men in Central Java. This means that self-compassion as a psychological strategy can help single people in Central Java to remain satisfied in life despite experiencing social pressure regarding their status.

Keywords: Central Java, life satisfaction, self-compassion, singleness
References: 56 (1985-2022)