

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-COMPASSION* DENGAN *CINDERELLA*
COMPLEX PADA MAHASISWI ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS DIPONEGORO ANGKATAN 2022**

Neysa Artanti Nurhariyadi¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jalan Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: neysa.nurhariyadi1415@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *Cinderella Complex* pada mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022. *Cinderella Complex* merupakan kecenderungan ketergantungan psikologis pada perempuan yang ditandai dengan ketakutan terhadap kemandirian, sedangkan *self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memperlakukan diri dengan penuh penerimaan dan kebaikan saat menghadapi kesulitan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah 136 mahasiswi, dengan sampel sebanyak 101 responden yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Self-Compassion* yang telah dimodifikasi serta skala *Cinderella Complex* yang dikonstruksi oleh peneliti. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-compassion* dengan *Cinderella Complex* ($b = -1,060$; $p < 0,05$). Hal ini menggambarkan bahwa semakin tinggi *self-compassion*, maka semakin rendah kecenderungan *Cinderella Complex* pada individu. *Self-compassion* memberikan kontribusi sebesar 18,4% terhadap *Cinderella Complex*. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan psikologis secara umum, tetapi juga memiliki keterkaitan dengan kecenderungan ketergantungan psikologis pada perempuan yang tercermin dalam *Cinderella Complex*. Hasil penelitian ini sekaligus memperluas kajian sebelumnya dengan menunjukkan peran *self-compassion* sebagai faktor protektif terhadap kecenderungan ketakutan akan kemandirian pada mahasiswi dewasa awal.

Kata Kunci: *self-compassion*; *cinderella complex*; mahasiswi; kemandirian; psikologi

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-COMPASSION AND
CINDERELLA COMPLEX AMONG COMMUNICATION SCIENCE
FEMALE STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY, COHORT 2022**

Neysa Artanti Nurhariyadi¹, Hasan Fahrur Rozi¹

¹*Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro*
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: neysa.nurhariyadi1415@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-compassion and the Cinderella Complex among female students of the Communication Science Program at Diponegoro University, cohort 2022. Cinderella Complex refers to a tendency toward psychological dependency in women characterized by fear of independence, while self-compassion refers to an individual's ability to treat oneself with acceptance and kindness when facing difficulties. This study employed a quantitative approach with a correlational method. The population consisted of 136 female students, with 101 respondents selected using simple random sampling. Data were collected using a modified Self-Compassion Scale and a Cinderella Complex scale developed by the researcher. Data analysis was conducted using simple linear regression. The results showed a significant negative relationship between self-compassion and Cinderella Complex ($b = -1.060$; $p < 0.05$). This finding indicates that higher levels of self-compassion are associated with lower tendencies of Cinderella Complex. Self-compassion contributed 18.4% to Cinderella Complex. The findings also extend previous studies by showing the role of self-compassion as a protective factor against fear of independence among emerging adult female students.

Keywords: self-compassion; cinderella complex; female students; independence; psychology

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Selama beberapa dekade terakhir, perempuan memperoleh akses lebih luas terhadap pendidikan tinggi dan dunia kerja. Berdasarkan dari Badan Pusat Statistik (BPS), Angka Partisipasi Kasar (APK) perguruan tinggi untuk perempuan terus mengalami peningkatan. Angka Partisipasi Kasar (APK) merupakan indikator yang menunjukkan persentase jumlah penduduk yang sedang menempuh pendidikan di jenjang tertentu, tanpa memperhatikan batas usia ideal pada jenjang tersebut, dibandingkan dengan total populasi pada kelompok usia yang seharusnya berada di jenjang pendidikan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam mengakses pendidikan tinggi semakin luas, bahkan mencakup mereka yang berada di luar usia pendidikan tinggi pada umumnya. Misalnya, pada tahun 2024 APK perguruan tinggi perempuan mencapai 35,23% dibandingkan laki-laki sebesar 28,89% (Angka Partisipasi Kasar (APK) Perguruan Tinggi (PT) Menurut Jenis Kelamin, 2025). *Women, Business and the Law (2022)* menambahkan bahwa kesetaraan hukum dan akses pendidikan serta pasar tenaga kerja berkontribusi pada pertumbuhan ekonomi global. Perubahan ini menandai transformasi peran perempuan dari ranah domestik menuju partisipasi aktif di ranah publik dan profesional.

Meskipun peluang pendidikan dan karier terbuka, banyak perempuan masih merasa nyaman bergantung pada laki-laki. Fenomena ini sejalan dengan temuan Chastine dan Darmasetiawan (2019) yang menunjukkan adanya jarak antara peluang yang dimiliki dengan kesiapan mental seseorang untuk benar-benar mandiri. Saha dan Safri (2016) menyebut bahwa konstruksi sosial sejak kanak-kanak membentuk perempuan agar patuh dan menunggu figur pelindung laki-laki. Kondisi ini memperlihatkan bahwa hambatan psikologis berupa ketakutan terhadap kemandirian tetap membayangi perempuan meski struktur sosial mendukung peluang.

Fenomena ini menjadi semakin menarik untuk dikaji pada mahasiswi Ilmu Komunikasi. Program studi Ilmu Komunikasi merupakan lingkungan akademik yang menuntut kemampuan komunikasi interpersonal dan partisipasi aktif dalam berbagai aktivitas pembelajaran. Dalam konteks tersebut, kemampuan untuk tampil percaya diri, mandiri dalam berpikir, serta mampu berkomunikasi dengan baik dalam berbagai situasi sosial menjadi aspek yang penting bagi mahasiswi (Coronado-Maldonado dan Benitez-Marquez, 2023). Tuntutan ini justru menjadikan mahasiswi Ilmu Komunikasi sebagai kelompok yang menarik untuk diteliti. Bukan karena mereka dianggap pasti mengalami *Cinderella Complex*, tetapi karena lingkungan akademik mereka menciptakan tekanan tersendiri. Di satu sisi mereka dituntut tampil mandiri dan percaya diri, namun di sisi lain hambatan psikologis seperti ketakutan terhadap kemandirian tetap bisa berkembang secara diam-diam (Dowling, 1989). Mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022 menjadi subjek yang relevan karena mereka berada pada titik di mana tuntutan kemandirian paling terasa, sehingga ada atau tidaknya kecenderungan *Cinderella Complex* pada kelompok ini dapat memberikan gambaran psikologis yang bermakna.

Cinderella Complex diperkenalkan oleh Colette Dowling (1989) dalam *The Cinderella Complex: Women's Hidden Fear of Independence*. Dowling mendefinisikan fenomena ini sebagai ketakutan tersembunyi perempuan terhadap kemandirian, yang mendorong mereka bergantung pada figur laki-laki sebagai sumber rasa aman. Miranti dan Karmiyati (2024), menekankan bahwa bentuk ketergantungan ini dapat menghambat aktualisasi diri karena perempuan meyakini kebahagiaan hanya hadir melalui perlindungan orang lain. Pada remaja putri, fenomena ini sering terlihat dari rendahnya rasa percaya diri, keinginan menikah pada usia muda, dan pola asuh yang menekankan ketergantungan (Demir dkk., 2021). Manifestasi tersebut menunjukkan bahwa meskipun perempuan memiliki kapasitas intelektual dan akses terhadap pendidikan, hambatan psikologis internal tetap dapat muncul.

Cinderella Complex perlu dibedakan dari konsep lain yang kerap tumpang tindih, salah satunya adalah *low self-esteem*. *Low self-esteem* berkaitan dengan evaluasi negatif individu terhadap dirinya secara umum (Rosenberg, 1965), sedangkan *Cinderella Complex* secara lebih spesifik mengacu pada ketakutan terhadap kemandirian dan kecenderungan menggantungkan rasa aman pada orang lain (Dowling, 1989). Dalam konteks relasi, perempuan dengan *low self-esteem* mungkin mempertahankan hubungan yang tidak sehat karena ketidakpercayaan terhadap nilai dirinya, sementara dengan *Cinderella Complex* secara aktif mencari figur yang dapat menjadi sandaran psikologis, bukan semata-mata karena penilaian diri yang negatif, melainkan karena ketakutan mendasar terhadap otonomi dan tanggung jawab pribadi (Dowling, 1989).

Cinderella Complex tidak semata-mata berkaitan dengan karakter feminin atau peran gender tradisional perempuan, melainkan berhubungan dengan proses sosialisasi dan

internalisasi ketergantungan psikologis yang berkembang sejak dini (Saha & Safri, 2016). Norma gender yang mengkondisikan perempuan untuk bersikap pasif dan dependen memang dapat menjadi konteks yang memperkuat terbentuknya *Cinderella Complex*, namun keduanya tidak identik, seseorang dapat memahami dan menginternalisasi peran gender tradisional tanpa mengembangkan ketakutan terhadap kemandirian yang menjadi inti dari konstruk ini.

Pembedaan lebih lanjut juga perlu dilakukan terhadap kecenderungan biologis perempuan dalam mencari perlindungan. Dari perspektif evolusioner, preferensi perempuan terhadap pasangan yang mampu memberikan perlindungan fisik merupakan hasil dari tekanan seleksi sepanjang sejarah evolusi manusia, di mana kapasitas perlindungan laki-laki menjadi salah satu indikator kualitas pasangan jangka panjang (Watkins, 2025). Perempuan secara adaptif cenderung menilai kekuatan dan dominansi fisik sebagai sinyal kemampuan protektif yang berharga, terutama dalam kondisi lingkungan yang dipersepsikan sebagai tidak aman (Garza dkk., 2021). Kecenderungan ini bersifat universal dan adaptif secara biologis, sehingga tidak dapat disamakan dengan ketergantungan psikologis yang patologis. Perbedaan mendasarnya terletak pada motivasi dan fungsinya; keinginan biologis untuk dilindungi merupakan respons adaptif terhadap ancaman eksternal yang bersifat situasional, sedangkan *Cinderella Complex* mencerminkan pola ketergantungan psikologis yang pervasif dan menghambat perkembangan otonomi diri perempuan secara keseluruhan (Dowling, 1989; Watkins, 2025). Dengan demikian, kebutuhan perempuan terhadap dukungan, afeksi, maupun perlindungan tidak secara otomatis menunjukkan adanya *Cinderella Complex* apabila tidak

disertai ketakutan untuk mandiri dan kecenderungan bergantung secara psikologis pada pihak lain.

Cinderella Complex tidak hanya merambat pada ranah personal, tetapi juga dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan perempuan secara lebih luas, mulai dari kepribadian, relasi interpersonal, hingga pencapaian akademik dan kesiapan karier (Miranti & Karmiyati, 2024). Dalam konteks relasi, kemampuan interpersonal mereka cenderung bergantung pada pasangan atau figur signifikan lain, sehingga menimbulkan dinamika yang tidak seimbang. Kondisi ini juga berdampak pada ranah akademik, di mana penelitian Muliati (2025) menemukan bahwa mahasiswi dengan gejala sindrom ini kesulitan menyelesaikan tugas akhir karena takut menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, Mardani dan Christanti (2024) menambahkan bahwa perempuan dengan kecenderungan ini kerap menunda tanggung jawab dan merasa ragu terhadap kemampuannya sendiri. Lebih jauh lagi, dampaknya juga terasa pada perkembangan karier, karena perempuan cenderung menghindari posisi strategis akibat rendahnya kepercayaan diri (Demir dkk., 2021 sebagaimana dikutip dalam Borman & Guido-DiBrito, 1986). Kondisi ini menegaskan pentingnya penelitian lebih lanjut untuk memahami kaitannya dengan kemandirian emosional, khususnya pada mahasiswi yang sedang berada pada fase transisi menuju kedewasaan.

Penelitian modern menegaskan bahwa *Cinderella Complex* bukan sekadar gagasan populer, melainkan fenomena psikologis dan kultural nyata. Studi Özçalık dkk. (2024) menunjukkan bahwa hal ini kerap dikaitkan dengan pola asuh dan pengalaman masa kecil, yang dapat memperkuat rasa takut untuk mandiri. Nusbaumer (2024) menambahkan bahwa narasi populer seperti kisah *Cinderella* turut melanggengkan stereotip perempuan

menunggu penyelamatan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa faktor personal dan konteks budaya saling memperkuat dan membuat fenomena ini tetap relevan pada perempuan masa kini.

Dalam konteks kehidupan sehari-hari, *Cinderella Complex* tampak melalui perilaku dan cara berpikir yang menghindari tanggung jawab serta lebih nyaman bergantung pada orang lain. Penelitian Muliati (2025) menemukan bahwa perempuan dewasa awal yang menyelesaikan tugas akhir menunjukkan gejala sindrom ini berupa keraguan dalam membuat keputusan akademik, dan kebutuhan dukungan dari orang terdekat. Temuan ini sejalan dengan Demir dkk. (2021) yang menunjukkan rendahnya kepercayaan diri untuk mandiri dan kecenderungan menunda keputusan penting. Fenomena ini mengindikasikan bahwa meskipun kapasitas intelektual tersedia, ketakutan terhadap kemandirian tetap membatasi kemampuan perempuan dalam menjalani peran secara mandiri.

Cinderella Complex banyak ditemukan pada perempuan muda, termasuk mahasiswi, yang berada dalam fase transisi menuju kedewasaan. Saha dan Safri (2016) menyebut sindrom ini sebagai akar *psychological dependency*, di mana perempuan kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri dan cenderung menyerahkan tanggung jawab kepada pihak lain. Meskipun akses terhadap pendidikan luas dan peluang pengembangan diri semakin terbuka, ketakutan terhadap kemandirian tetap menjadi hambatan yang mempengaruhi perkembangan personal maupun akademik (Chastine & Darmasetiawan, 2019). Kondisi ini menandakan bahwa keberadaan peluang eksternal tidak selalu diiringi dengan kesiapan psikologis internal, sehingga diperlukan penelaahan lebih

mendalam terkait berbagai faktor yang dapat membantu mengurangi kecenderungan tersebut, khususnya pada perempuan dalam konteks budaya patriarki.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor internal berperan dalam membentuk cara individu memandang dirinya dan menghadapi tuntutan kehidupan. *Self-esteem* yang rendah berkaitan dengan keraguan terhadap kemampuan diri dan meningkatnya kebutuhan akan validasi eksternal (Muris & Otgaar, 2023). Selain itu, tingkat kecemasan yang tinggi juga berhubungan dengan kecenderungan menghindari tantangan serta kesulitan menghadapi situasi yang menuntut kemandirian (Han & Kim, 2023). Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa faktor internal memiliki peran penting dalam membentuk cara individu menghadapi tuntutan kemandirian, sehingga relevan untuk dipertimbangkan dalam memahami kecenderungan psikologis seperti *Cinderella Complex*. Secara konseptual, *Cinderella Complex* ditandai oleh ketakutan terhadap kemandirian, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kecenderungan mencari rasa aman melalui ketergantungan pada pihak lain (Dowling, 1989). Karakteristik tersebut menunjukkan adanya kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup secara mandiri dan menerima keterbatasan diri secara adaptif. Oleh karena itu, diperlukan kajian terhadap faktor psikologis yang dapat membantu individu mengembangkan penerimaan diri, regulasi emosi yang sehat, serta keberanian dalam menghadapi tuntutan kehidupan secara mandiri.

Di antara berbagai faktor internal tersebut, *self-compassion* dipandang sebagai konsep yang lebih komprehensif karena tidak hanya berfokus pada penilaian diri, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menerima diri, mengelola emosi, serta memahami pengalaman sebagai bagian dari kemanusiaan (Neff, 2003; Neff, 2022).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan regulasi emosi yang lebih adaptif, peningkatan kesejahteraan psikologis, serta penurunan kecemasan dan stres (Rehman dkk., 2024; Karakuş dkk., 2025). Di samping itu, *self-compassion* turut memiliki keterkaitan dengan peningkatan otonomi psikologis dan kemampuan individu dalam menghadapi tantangan tanpa bergantung secara berlebihan pada orang lain (Choo dkk., 2018). Berdasarkan hal tersebut, *self-compassion* dipandang memiliki relevansi yang kuat dalam menjelaskan kecenderungan ketergantungan psikologis seperti *Cinderella Complex*, sekaligus berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi ketakutan terhadap kemandirian.

Self-compassion dapat dipahami sebagai penerimaan diri yang disertai kepedulian dan kebaikan terhadap diri sendiri, khususnya ketika individu mengalami kesulitan, kegagalan, maupun menyadari adanya keterbatasan dalam dirinya. Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah kemampuan individu untuk memperlakukan dirinya dengan kebaikan, pengertian, dan penerimaan, sebagaimana ia memperlakukan orang lain yang sedang mengalami kesulitan. *Self-compassion* membantu individu tidak mudah terjebak dalam kritik diri berlebihan dan mampu memandang dirinya secara lebih sehat (Neff, 2022). Lathren dkk. (2021) menambahkan bahwa *self-compassion* berkaitan dengan berbagai manfaat dalam hubungan interpersonal, di mana hubungan sosial yang positif dapat mendukung perkembangan *self-compassion*, sementara *self-compassion* itu sendiri juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan relasional.

Self-compassion berperan penting dalam perkembangan psikologis karena membantu individu mengatur emosi dengan cara yang lebih sehat, meningkatkan ketahanan, dan menjaga harga diri (Rehman dkk., 2024). Penelitian Han dan Kim (2023)

menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan kesejahteraan, penggunaan *coping* yang lebih adaptif, serta penurunan stres, kecemasan, dan depresi. *Self-compassion* bekerja dengan cara mengurangi pikiran negatif yang berulang dan membantu seseorang menggunakan strategi pengelolaan emosi yang lebih sehat (Rehman dkk., 2024). Neff (2022) menyatakan kaitannya dengan harga diri, *self-compassion* dianggap lebih stabil karena tidak bergantung pada penilaian sosial atau pencapaian, sehingga membantu individu tetap merasa berharga tanpa jatuh pada kritik diri yang berlebihan. Secara teoretis, konsep ini menggambarkan melalui tiga dimensi utama *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* yang saling melengkapi dalam menghadapi pengalaman emosional yang sulit.

Self-compassion dipengaruhi oleh pola asuh dan pengalaman hidup. Pengasuhan yang hangat dan responsif memberi dasar bagi berkembangnya *self-kindness*, sementara pola asuh keras membuat remaja lebih rentan terhadap *self-judgment* (Ren dkk., 2023). Pengalaman hidup yang penuh tantangan juga dapat menjadi penghalang sekaligus pemicu, tergantung pada ada tidaknya dukungan yang membantu berkembangnya *self-compassion*, sebagaimana ditunjukkan dalam temuan tentang hambatan dan faktor pendukung pada keluarga dengan kerentanan psikologis (Dunkley-Smith dkk., 2020). Selain itu, kajian terbaru menegaskan *self-compassion* lebih stabil dibandingkan *self-esteem*, sebab tidak bergantung pada evaluasi sosial maupun performa, sehingga dapat menjaga harga diri tanpa mendorong kritik diri yang berlebihan (Neff, 2022).

Self-compassion terbukti relevan bagi perempuan muda, khususnya mahasiswi, karena mampu meredakan kecemasan akademik sekaligus memperkuat otonomi psikologis dalam pengambilan keputusan sehari-hari (Sujadi, 2022). Lebih dari itu, *self-compassion*

berkaitan dengan pemberdayaan personal, seperti meningkatnya kontrol diri, asertivitas, serta kemampuan mengakses sumber daya yang mendukung kemandirian (Samanta, 2020). Sikap *self-compassion* pada diri juga berfungsi protektif terhadap pola ketergantungan yang serupa dengan *Cinderella Complex*, karena membantu mengurangi kecenderungan mengandalkan orang lain dan memperkuat regulasi diri adaptif (Choo dkk., 2018). Selain itu, penelitian menunjukkan *self-compassion* mendukung hubungan yang lebih sehat dengan orang tua pada dewasa muda, yang pada akhirnya memperkuat rasa aman dan kemandirian psikologis selama masa kuliah (Lathren dkk., 2021).

Dowling (1989) menegaskan bahwa *Cinderella Complex* muncul ketika perempuan mengalami ketakutan terhadap kemandirian dan cenderung menggantungkan rasa aman pada orang lain. Fenomena ini masih relevan pada perempuan dewasa awal (18–22 tahun), termasuk mahasiswi, yang sedang berada pada fase *emerging adulthood*. Reifman dkk. (2007) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, pengambilan keputusan secara mandiri, serta meningkatnya tanggung jawab personal dan sosial. Selain itu, fase ini juga menjadi masa transisi dari ketergantungan remaja menuju kemandirian dewasa.

Pada fase tersebut, individu mulai dihadapkan pada berbagai tuntutan untuk menentukan arah akademik dan karier, membangun relasi interpersonal, serta bertanggung jawab terhadap pilihan hidupnya sendiri (Arnett, 2000; Reifman dkk., 2007). Namun, pada sebagian perempuan masih ditemukan kecenderungan ketergantungan emosional, keraguan terhadap kemampuan diri, serta ketakutan dalam menghadapi kemandirian (Dowling, 1989). Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun perempuan berada pada tahap

perkembangan yang menuntut otonomi psikologis, kecenderungan *Cinderella Complex* masih dapat muncul pada perempuan dewasa awal.

Penelitian ini menjadi penting karena fenomena *Cinderella Complex* masih kerap muncul pada perempuan muda, termasuk mahasiswi, yang berada dalam fase pencarian jati diri dan kemandirian. Meskipun kesempatan pendidikan dan karier semakin terbuka luas, sebagian perempuan masih menunjukkan kecenderungan bergantung pada laki-laki dan merasa ragu untuk sepenuhnya mandiri (Chastine & Darmasetiawan, 2019). Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara peluang aktualisasi diri dengan kesiapan psikologis perempuan dalam memanfaatkannya. Di sisi lain, kemampuan *self-compassion* diyakini dapat membantu individu menerima diri secara lebih positif dan menghadapi tantangan hidup tanpa terjebak dalam kritik diri maupun ketergantungan emosional. Oleh karena itu, memahami hubungan *antara Cinderella Complex* dan *self-compassion* menjadi penting untuk mengungkap salah satu faktor psikologis yang dapat memperkuat kemandirian dan kesejahteraan emosional pada mahasiswi.

B. Rumusan Masalah

Sejalan dengan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini mengangkat rumusan masalah, yaitu “Apakah terdapat keterkaitan antara *self-compassion* dengan *Cinderella Complex* pada mahasiswi Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022.”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat *self-compassion* dan kecenderungan *Cinderella Complex* pada mahasiswi Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Diponegoro angkatan 2022.

D. Manfaat Penelitian

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi, baik dalam memperkaya kajian teoretis maupun dalam implementasi pada ranah praktis.

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi, khususnya psikologi perempuan dan psikologi perkembangan, terkait hubungan antara *self-compassion* dengan *Cinderella Complex* pada perempuan dewasa awal.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya *self-compassion* dalam membantu perempuan dewasa awal menghadapi kecenderungan ketergantungan psikologis dan ketakutan terhadap kemandirian. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji *Cinderella Complex* maupun *self-compassion*.