

Attitudes Toward Crying: The Impact on Psychological Well-Being Among Adults

Kamilah Belva¹, Restu Tri Handoyo²

^{1,2} Faculty of Psychology, Universitas Gadjah Mada

¹kmlh.blv@mail.ugm.ac.id, ²restu.tri.handoyo@ugm.ac.id

Abstract. The well-being of Indonesians is currently concerning due to high-stress levels, low happiness rates, and unfavorable perspectives toward emotional expression, including crying, which continue in some communities. This study questions whether fostering positive attitudes toward crying could improve well-being. This research examines the impact of attitudes toward crying on psychological well-being among Indonesian emerging adults aged 18-29 years. This study employed a sample of 169 participants selected through convenience sampling. Simple linear regression analysis revealed that attitudes toward crying significantly predict psychological well-being. However, the relationship is weak, with attitudes accounting for only 8.95% of the variance in psychological well-being. This result suggests that other unexplored variables may influence psychological well-being. The findings provide insights for future research and encourage positive attitudes toward crying to promote healthy emotional regulation strategies and potentially enhance well-being.

Keywords: *attitude, crying, well-being, emerging adult*

Abstrak. Kondisi kesejahteraan masyarakat Indonesia saat ini cukup mengkhawatirkan karena tingginya tingkat stres, rendahnya tingkat kebahagiaan, dan pandangan negatif terhadap ekspresi emosional, termasuk menangis, yang masih ada di beberapa komunitas. Penelitian ini mempertanyakan apakah sikap positif terhadap menangis dapat meningkatkan kesejahteraan individu. Studi ini meneliti dampak sikap terhadap menangis terhadap kesejahteraan psikologis di kalangan orang dewasa Indonesia berusia 18-29 tahun. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 169 partisipan yang dipilih melalui convenience sampling. Analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa sikap terhadap menangis secara signifikan memprediksi kesejahteraan psikologis. Namun, hubungan tersebut lemah, dengan sikap hanya menjelaskan 8,95% dari variabilitas dalam kesejahteraan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa variabel lain yang belum dieksplorasi mungkin mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Temuan ini memberikan wawasan untuk penelitian lain di masa depan dan mendorong sikap positif terhadap menangis untuk mempromosikan strategi regulasi emosional yang sehat dan berpotensi meningkatkan kesejahteraan.

Kata kunci: *sikap, menangis, kesejahteraan, orang dewasa*