
HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA DEWASA AWAL YANG MENGALAMI *TECHNOLOGY FACILITATED SEXUAL-VIOLENCE*

Oleh

Dilla Rizky Salsabila Utoyo¹, Wahyuni Kristinawati²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana

Email: ¹dillarizkysalsabila103@gmail.com, ²yunikristi.38@gmail.com

Article History:

Received: 03-10-2024

Revised: 17-10-2024

Accepted: 06-11-2024

Keywords:

Technology Facilitated Sexual-Violence; Self-Compassion; Psychological Well-Being; Dewasa Awal

Abstract: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dan *psychological well-being* pada dewasa awal korban tindak *technology facilitated sexual-violence*. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 103 partisipan dengan rentang usia 20-40 Tahun dan didominasi oleh partisipan perempuan sebesar 59.2%. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala *self-compassion* oleh Neff dan skala *psychological well being* oleh Ryff. Hasil uji koefisien korelasi rank spearman (r_s) untuk *self-compassion* dengan *psychological well-being* sebesar 0.078 dan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilaksanakan, ditemukan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada dewasa awal yang mengalami tindakan *technology facilitated sexual-violence*. Hal ini berarti bahwa individu dewasa awal korban TFSV yang memiliki *self-compassion* yang tinggi, akan memiliki *psychological well-being* yang tinggi.

PENDAHULUAN

Kekerasan seksual merupakan salah satu bentuk pelanggaran hak asasi manusia yang paling memprihatinkan dan merusak. Fenomena kekerasan seksual sudah menjadi isu yang tidak asing ditengah perbincangan masyarakat Indonesia, karena hampir setiap tahunnya kasus kekerasan seksual terjadi (Wahyudi dkk, 2023). Kekerasan seksual merupakan kejahatan yang bersifat seksual, terlepas terjadi atau tidaknya hubungan seksual dan terlepas dari hubungan korban dengan pelaku (Indrayana, 2017). Menurut data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen-PPPA) prevalensi kasus kekerasan seksual yang dilaporkan pada tahun 2023 sebanyak 8.585 kasus, korban termasuk anak-anak, perempuan, dan laki-laki.

Di era perkembangan teknologi yang semakin melaju pesat ini, kekerasan seksual juga semakin marak terjadi dengan difasilitasi oleh perkembangan teknologi. Internet dan media sosial menjadi sarana pelaku untuk melakukan aksi kekerasan seksual. Proses terjadinya kekerasan seksual yang difasilitasi teknologi dimana pada mulanya media sosial merupakan platform di mana individu dapat membuat halaman web pribadi dan berinteraksi dengan

orang lain yang menggunakan platform media sosial yang sama dengan tujuan berbagi informasi hingga sekedar berkomunikasi (Rosyidah & Nurdin, 2018). Platform media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat yaitu *WhatsApp, Instagram, Facebook, Tiktok, Telegram dan Twitter (We Are Social, 2024)*. Dalam prosesnya, media sosial juga menawarkan platform untuk terlibat aktif dalam interaksi sosial, memperluas jaringan pertemanan, serta dapat mengekspresikan diri secara aktif (Lubis, 2024). Menurut survei yang dilakukan APJII menemukan pada tahun 2024 ini mayoritas generasi yang mendominasi penggunaan internet adalah Gen Z dengan persentase 34,40% lalu diikuti generasi milenial dengan persentase 30,62%. Badan Pusat Statistik (2023) mengungkapkan persentase penduduk yang mengakses internet tahun 2023 menurut kelompok umur di dominasi usia 25 tahun ke atas dengan persentase 58,63% kemudian diikuti usia 19-24 tahun dengan persentase 14,69%. Dari data diatas dapat dilihat bahwa pengguna media sosial paling banyak diakses oleh kelompok usia dewasa awal.

Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Individu yang memasuki dewasa awal ialah orang dewasa yang memasuki masa peralihan secara fisik, intelektual, dan peran sosial. Dewasa awal dimulai pada umur 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2011). Sedangkan menurut Hurlock (1996) dewasa awal dimulai pada umur 18 hingga perkiraan 40 tahun. Saat memasuki masa dewasa awal dapat ditandai dengan perasaan ketidakpastian dan kecemasan, serta saat nilai-nilai, kreativitas dan harga diri seseorang ditantang (Pramudia dkk, 2022). Abidin dan Fatahya (2022) menjelaskan bagi dewasa awal media sosial merupakan suatu hal yang penting, karena mereka dapat terkoneksi dengan relasi, mencari informasi, serta dapat mencari hiburan semata. Indonesia sendiri termasuk negara dengan pengguna media sosial mencapai 170 juta orang dengan intensitas menggunakan media sosial berkisar 3 jam 14 menit per hari, dengan rentang umur penggunaannya antara 18–34 tahun (Haryanto, dalam Hayati 2021).

Perkembangan internet untuk media sosial bisa membawa dampak yang buruk jika tidak dikelola dengan baik. Henry dan Powell (2016) menemukan seiring berkembang pesatnya teknologi yang menggunakan internet, seperti komputer, ponsel, tablet, serta media sosial sebagai layanan komunikasi digital, dapat terjadi kekerasan seksual yang difasilitasi teknologi. *Technology facilitated sexual-violence (TFSV)* merupakan suatu istilah yang digunakan untuk merujuk pada berbagai tindakan kejahatan atau perilaku agresif dan pelecehan seksual yang berbahaya yang terjadi melalui penggunaan teknologi komunikasi (Henry & Powell, 2016). Henry dan Powell menjelaskan bentuk-bentuk perilaku dari TSFV meliputi pelecehan seksual di media sosial, pelecehan berbasis gender dan seksualitas, *cyberstalking*, eksploitasi seksual berbasis gambar, dan penggunaan layanan komunikasi untuk memaksa korban melakukan tindakan seksual yang tidak diinginkan. CATAHU Komnas perempuan (2024) melaporkan bahwa Kekerasan Seksual Berbasis Elektronik (KSBE) tercatat menduduki posisi tertinggi. Pada tahun 2023 angka Kekerasan Seksual Berbasis Elektronik (KSBE) menjadi jenis KBG yang paling sering terjadi, dengan 838 kasus (66%). Hal ini berbeda dari tahun 2022, di mana KSBE menduduki posisi ketiga. Naslud (2020) menyampaikan bahwa penggunaan media sosial dapat menimbulkan risiko terhadap kesehatan mental, seperti memperburuk gejala kesehatan mental yang sudah ada sebelumnya, mengancam privasi dan menyebabkan masalah dalam hubungan interpersonal sehari-hari, serta membawa paparan terhadap interaksi yang berpotensi membahayakan.

Media sosial sangat identik dengan anonimitas, konektivitas global, dan kemudahan akses, faktor-faktor ini secara bersama-sama memperkuat terjadinya kekerasan seksual dalam ruang maya (Howel & Powell, 2016). Pelecehan seksual dapat terjadi dimana saja, kapan saja, dan siapa saja. Meskipun korban kekerasan seksual paling banyak terjadi pada perempuan dan anak-anak, tidak menutup kemungkinan laki-laki juga mendapatkan tindak pelecehan seksual yang sama (Bahri dalam Wahyudi dkk, 2023). Sakinah (dalam Safari, 2020) juga mendukung pernyataan bahwa kekerasan seksual yang difasilitasi teknologi juga memungkinkan terjadi pada laki-laki. Adapun Henry dan Powell (2016) tidak mengkonstruksikan kekerasan seksual yang difasilitasi teknologi berdasarkan gender dan jenis kelamin. Sehingga dapat dilihat bahwa *technology facilitated sexual-violence* merupakan fenomena yang mempengaruhi beragam individu, meskipun mayoritas korban adalah perempuan dan anak-anak, tetapi laki-laki juga dapat menjadi korban, dan kekerasan seksual yang melibatkan teknologi tidak terbatas pada satu gender atau jenis kelamin saja.

Peran identitas dewasa saat ini tercermin dalam beragam platform, termasuk media sosial, yang semakin diperparah dengan meningkatnya kasus *technology facilitated sexual-violence* pada era ini, yang secara signifikan meningkatkan tekanan psikologis bagi para penggunanya. Dampak yang disebabkan dari *technology facilitated sexual-violence* juga diungkapkan oleh Powel (2010) yang menjelaskan bahwa pendistribusian gambar intim tetap dianggap sebagai sebuah pelanggaran seksual, bahkan ketika dilakukan dengan persetujuan korban. Dampaknya terasa pada korban yang merasa diintimidasi, dikucilkan, dan mengalami penghinaan, sehingga membuat korban sulit menerima diri sendiri serta kesulitan dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitar. Individu yang telah mengalami pelecehan seksual pada masa dewasa awal perlu didukung untuk dapat menemukan dan melanjutkan hidup dengan sikap yang optimis, serta memiliki kemampuan untuk mengatasi emosi negatif dan peristiwa traumatis yang mereka alami (Wijaya & Widiastuti, 2019). Sebab, individu dewasa awal yang gagal dalam menyelesaikan tugasnya akan kesulitan dalam mengontrol emosi dan mengambil keputusan (Lener dalam Hasbyallah, 2023). Dari pembahasan tersebut dapat dilihat bahwa korban kekerasan seksual baik secara langsung maupun luring, mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah, sehingga cenderung sulit menerima peristiwa masa lalu dan membatasi diri dari lingkungan sosial (Wahyudi dkk, 2023). Lebih lanjut Wahyudi dkk mengatakan hal ini membuat korban berisiko lebih tinggi mengalami tekanan psikologis, masalah penyesuaian dan masalah kesehatan mental yang buruk. Ini sangat erat kaitannya dengan rendahnya *psychological well-being* mereka dan berdampak pada pertumbuhan pribadi setiap individu yang mengalami *technology facilitated sexual-violence* menjadi kurang optimal disaat dewasa awal merupakan fase perubahan penting dalam hidup. Dampak dari *technology facilitated sexual violence* dapat diatasi dengan meningkatkan *psychological well-being* yang mulanya rendah menjadi lebih baik. Individu yang mampu menunjukkan potensinya dengan optimal dan berani menghadapi suatu tantangan, tidak hanya ketika terbebas dari gangguan kesehatan mental, maka dapat dikatakan individu sehat secara psikologis (Fahmi & Kurniawan, 2022).

Penelitian yang mengkaji mengenai *psychological well-being* korban kekerasan seksual, namun bukan yang difasilitasi teknologi, pada dewasa awal, dilakukan Wahyudi, dkk (2021) dengan menguji peranan dukungan sosial terhadap *psychological well-being* menemukan bahwa *psychological well-being* korban kekerasan seksual akan lebih besar

ketika diberi dukungan sosial dengan cara diberi nasihat, didengarkan, diberi arahan serta dibantu dalam menemukan jalan keluar, membuat korban merasa dirinya tidak sendiri dalam menghadapi penderitaan yang dihadapi dan membantu korban untuk memiliki rasa kontrol diri atas hidup mereka. Muazzaroh dan Cahyati (2023) menemukan bahwa *technology facilitated sexual-violence* rentan terjadi pada dewasa awal dan berdampak terhadap kesehatan mental para korban hingga menimbulkan kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini menjadi suatu hal yang sangat penting untuk mendapat perhatian lebih mengingat bahwa fenomena *technology facilitated sexual-violence* ini membawa dampak buruk bagi kesejahteraan psikologis para korbannya.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji efektivitas dan keterlibatan *self-compassion* untuk *psychological well-being*. Dalam penelitian Ramadhan dan Chusairi (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Dikatakan individu dengan sikap penuh welas asih pada diri sendiri cenderung bersikap lebih bijaksana, tidak menghakimi diri sendiri, menerima pengalaman atau penderitaan dengan lapang dada, dapat meyakinkan diri bahwa pengalaman buruk merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan, dan tidak terperangkap dalam kesedihan yang berkepanjangan, sehingga tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki juga akan terjaga (Ramadhan & Chusairi, 2022). Dalam penelitian yang dilakukan Nguyen dan Quang (2022) yang meneliti pada siswa sekolah menengah atas (SMA) menemukan hasil terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Ditemukan bahwa *self-compassion* dapat bertindak sebagai penyangga gejala patologis, *self-compassion* dipandang sebagai keinginan individu untuk mencapai tujuan tertentu yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Bagaimana *self-compassion* berperan penting untuk menjaga atau meningkatkan *psychological well-being* pada dewasa awal ditunjukkan dalam penelitian Prahayuningtyas dan Basaria (2023), yang menemukan hasil bahwa *self-compassion* memiliki keterlibatan dengan *psychological well-being*. Pentingnya *self-compassion* bagi individu dapat disebabkan ketika menghadapi pengalaman hidup yang sulit, individu akan tetap memberi perhatian pada dirinya sendiri, yang pada gilirannya dapat menyebabkan dominasi emosi positif daripada emosi negatif. Adapun dalam penelitiannya menemukan *self-compassion* memiliki peranan penting untuk meningkatkan emosi positif, seperti kebahagiaan dan *psychological well-being* pada anak sulung dewasa awal.

Meskipun sejumlah penelitian telah memberikan dukungan terhadap keterlibatan antara *self-compassion* dan *psychological well-being*, namun temuan dari beberapa penelitian yang sudah dibahas tidak sejalan dengan hasil penelitian yang diperoleh Voci, Veneziani, dan Fuochi (2019) yang menemukan bahwa *self-compassion* tidak memiliki keterikatan dengan *psychological well-being* pada subjek masyarakat Italia yang berusia 18-72 tahun secara umum. *Self-compassion* tidak memiliki keterlibatan dengan *psychological well-being* dalam dimensi *personal growth* dan *environmental mastery*. Hal ini dapat disebabkan karena *self-compassion* lebih terkait pada bagaimana individu menerima dan peduli pada diri sendiri, sedangkan *personal growth* dan *purpose in life* lebih berkaitan pada bagaimana individu dapat mengembangkan diri dan tujuan hidup yang lebih luas, terdapat perbedaan dalam pengaruh *self-compassion* terhadap berbagai aspek *psychological well-being*. Adapun hasil penelitian Hapsari dan Puspitasari (2022) menemukan bahwa *self-compassion* tidak

berhubungan dengan *psychological well-being* pada ibu bekerja, lebih lanjut dijelaskan, faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* pada ibu bekerja ialah konflik keluarga dan kerja, sosial ekonomi, dan jenis kelamin. Hasil penelitiannya didukung oleh Saputri dan Mulawarman (2024) yang mengukur kesejahteraan psikologis anak asuh di panti asuhan dan mendapati hasil bahwa *self-compassion* bukan merupakan faktor yang dapat meningkatkan *psychological well-being*.

Dari hasil pembahasan, ditemukan perbedaan atau inkonsistensi antara hasil penelitian terdahulu, oleh karenanya peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut terkait hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Adapun peneliti ingin melakukan penelitian ini, untuk menambah keterbacaan terbaru dalam pembahasan penelitian yang mengkaji mengenai *psychological well-being* pada dewasa awal korban kekerasan seksual yang difasilitasi teknologi (*technology facilitated sexual violence*) dan terkhususnya, pada hubungannya dengan rasa welas asih (*self-compassion*) yang dimiliki korban di Indonesia. Terlebih fenomena *technology facilitated sexual-violence* ini masih dianggap kurang berdampak bagi korban karena kejadian tersebut terjadi dalam dunia maya atau secara online, dengan kata lain tidak dianggap nyata adanya. Henry dan Powell (2015) mengungkapkan bahwa dampak bagi korban *technology facilitated sexual-violence* ini masih dipandang sebelah mata. Kesehatan mental korban kekerasan seksual online masih sering terabaikan, meskipun dampak negatifnya terhadap kesehatan mental korban terlihat nyata adanya (Suadnyana, 2023).

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada subjek individu dewasa awal yang mengalami, berlaku sebagai korban, dari fenomena *technology facilitated sexual-violence*.

LANDASAN TEORI

Psychological well-being

Menurut Ryff (1989) seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi akan merasa puas dengan kehidupannya, mampu menghadapi pengalaman-pengalaman buruk yang menyebabkan emosi negatif, memiliki kemampuan untuk menjalin hubungan yang baik dengan lingkungannya, serta mampu mengatur kondisi di sekitarnya. Mereka juga dapat menentukan arah hidup mereka tanpa tergantung pada orang lain dan memiliki tujuan hidup yang jelas serta kemampuan untuk berkembang secara pribadi. Menurut Fahmi dan Kurniawan (2022) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi dimana seseorang mampu menjalani kehidupan sehari-harinya dengan baik dan efisien.

Ryff (1989) menyebutkan terdapat 6 dimensi dalam *psychological well-being*, diantaranya: (1) *Self-acceptance*, dimensi ini menyoroti aspek inti dalam kesehatan psikologis dan karakteristik individu dalam mengaktualisasikan diri serta mengoptimalkan potensinya; (2) *Positive Relations with Others*, pentingnya menjalin hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu hal yang ditekankan dalam konsep *psychological well-being*; (3) *Autonomy*, dimensi ini menyoroti bagaimana individu dapat mengatur sendiri seperti apa kehidupannya akan berjalan; (4) *Environmental Mastery*, dalam dimensi ini menyoroti kemampuan individu untuk menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikisnya merupakan suatu indikasi kesehatan mental; (5) *Purpose in Life*, Salah satu ciri kematangan individu juga ditekankan pada pemahaman yang jelas akan tujuan dan rasa keterarahan

hidup (*intentionality*); (6) *Personal Growth*, dimensi ini menuntut individu untuk mampu menyadari potensi diri untuk mengembangkan sumber daya baru dari dirinya, sehingga dapat mencari fungsi psikologis yang optimal.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* terdapat faktor demografis meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan budaya. Selain itu terdapat faktor dukungan sosial, faktor kepribadian. Setiap individu memiliki beragam keterampilan personal maupun keterampilan sosial, seperti keterampilan menerima diri sendiri dan keterampilan dalam menjalin hubungan yang seimbang dengan lingkungan sekitarnya. Trurackhal dkk (dalam Elyaumi 2022) menyatakan kepribadian memiliki keterlibatan dengan kemampuan untuk mengasihani diri sendiri, yang dapat dikenali sebagai *self-compassion*.

Self-Compassion

Self-compassion yaitu ketika seseorang memiliki rasa kasih sayang dan peduli pada diri sendiri, menerima pengalaman buruk yang mereka alami, dan memahami diri mereka sendiri tanpa menghakimi kekurangan dan kegagalan mereka (Neff, 2003). *Self-compassion* merupakan bentuk penerimaan diri yang positif terhadap aspek diri dan pengalaman hidup yang tidak disukai (Neff, Rude, & Kirkpatrick (2007).

Menurut Neff (2003) terdapat 3 komponen utama dalam *self-compassion*, antara lain:

1. *Self-kindness vs Self-judgement*

Self-kindness merujuk pada bersikap baik dan peduli terhadap diri sendiri. Sebaliknya, *self-judgement* merujuk pada rasa marah, mengkritik, menghakimi diri sendiri.

2. *Common humanity vs Isolation*

Common humanity mengungkapkan pandangan bahwa penderitaan dan kegagalan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Saat menghadapi kesulitan dalam hidup, orang cenderung merasa terhubung dengan orang lain dikarenakan rasa kesadaran bahwa orang lain juga mengalami penderitaan. Hal ini membuat mereka merasa terhubung dengan orang lain daripada merasa terisolasi.

3. *Mindfulness vs Over-identification*

Konsep dasar *mindfulness* melibatkan perspektif yang dimiliki individu terhadap pengalaman yang dialami sebenarnya itu sama. *Mindfulness* juga dapat mencegah individu terseret dan terbawa oleh alur cerita penderitaan diri sendiri, disebut dengan *over-identification* yang merujuk pada upaya kecenderungan individu untuk menilai permasalahan secara berlebihan dan rumit (Neff, 2003)

Dewasa awal

Dewasa awal merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa. Masa dewasa awal merupakan suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, memasuki periode isolasi terhadap lingkungan sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri pada pola kehidupan yang baru (Hurlock, 2006). Individu yang memasuki fase dewasa awal ialah orang dewasa yang sedang 18 mengalami transisi secara fisik, intelektual, serta peran sosial dalam masyarakat. Menurut Hurlock (dalam Putri, 2018), karakteristik individu saat memasuki

masa dewasa awal dapat dirangkum sebagai berikut. Pertama, masa dewasa awal sering kali dianggap sebagai masa yang penuh dengan tantangan, karena setiap fase kehidupan manusia biasanya melibatkan perubahan yang memerlukan penyesuaian dengan lingkungan yang baru. Kedua, masa dewasa awal seringkali diwarnai oleh tekanan emosional, yang seringkali dipicu oleh ketakutan atau kekhawatiran terkait dengan tingkat penyesuaian individu terhadap situasi atau tingkat keberhasilan dalam mengatasi masalah yang dihadapi. Ketiga, masa dewasa awal juga bisa dianggap sebagai periode ketergantungan dan perubahan nilai-nilai, yang mungkin disebabkan oleh keinginan untuk diterima di dalam kelompok orang dewasa serta adaptasi terhadap norma sosial dan ekonomi yang berlaku bagi orang dewasa.

Technology Facilitated Sexual-Violence

Kekerasan seksual umumnya dijelaskan sebagai tindakan yang mengarah pada hal-hal yang berhubungan dengan seksual, seperti komentar yang mengandung unsur *vulgar* atau jorok, tindakan menggoda serta menunjukkan hal-hal tertentu yang tidak pantas terkait aktivitas seksual baik secara verbal maupun non verbal (Suprihatin & Azis, 2020). Pengertian tersebut memiliki kesamaan dengan *technology facilitated sexual-violence (TFSV)* yang merupakan suatu istilah yang digunakan untuk merujuk pada berbagai tindakan kejahatan ataupun perilaku agresif dan pelecehan seksual yang berbahaya yang terjadi melalui penggunaan teknologi komunikasi. Bentuk-bentuk perilaku dari *technology facilitated sexual-violence* meliputi pelecehan seksual online, pelecehan berbasis gender dan seksualitas, *cyberstalking*, eksploitasi seksual berbasis gambar, dan penggunaan layanan komunikasi untuk memaksa korban melakukan tindakan seksual yang tidak diinginkan (Henry & Powell, 2016).

METODE PENELITIAN

Jenis dalam penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif yang menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Teknik *Accidental Sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu konsumen yang secara kebetulan/insidental yang ditemukan dapat digunakan sebagai sampel. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 103 responden. Kriteria dalam penelitian ini yaitu dewasa awal yang berusia 20-40 tahun, pengguna aktif media sosial (WhatsApp, Instagram, Facebook, Tiktok dan Twitter), dan pernah/sedang mengalami kekerasan seksual yang difasilitasi teknologi (*technology facilitated sexual-violence/ TFSV*). Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, yaitu *psychological well-being* sebagai variabel Y (tergantung) dan *self-compassion* sebagai variabel X (bebas). Metode pengumpulan data dengan cara menyebarkan skala melalui *google formulir*. Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *psychological well-being scale* yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes (1995). Sementara itu, *self-compassion scale (SCS)* yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Susanti (2019). Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi *Spearman rank correlation* yang dapat dihitung dengan menggunakan bantuan komputerisasi SPSS (*Statistical of Package for Social Science*) versi 25.0 *for windows* untuk melihat hubungan antara *self-compassion (X)* dengan *psychological well-being (Y)* pada dewasa awal yang mengalami tindakan *technology facilitated sexual-violence*. Sebelum uji

korelasi, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas dan selanjutnya uji korelasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Deskriptif

Tabel 1. Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 56$	Sangat Rendah	2	1,94%
$56 \leq X < 70$	Rendah	7	6,80%
$70 \leq X < 98$	Sedang	43	41,75%
$98 \leq X < 112$	Tinggi	31	30,10%
$X \geq 112$	Sangat Tinggi	20	19,42%
Jumlah		103	100%
M : 84		SD : 14	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat *psychological well-being* kategori paling banyak adalah kategori sedang dengan 41,75% (43 responden) dan kategori paling sedikit adalah kategori sangat rendah dengan 1,94% (2 responden).

Tabel 2. Kategorisasi *Self-compassion*

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 53$	Sangat Rendah	8	7,77%
$53 \leq X < 64$	Rendah	3	2,91%
$64 \leq X < 86$	Sedang	51	49,51%
$86 \leq X < 97$	Tinggi	29	28,16%
$X \geq 97$	Sangat Tinggi	12	11,65%
Jumlah		103	100%
M : 75		SD : 11	

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa tingkat *Self-Compassion* kategori paling banyak adalah kategori sedang dengan 49,51% (51 responden), kategori tinggi dengan 28,16% (29 responden) dan kategori paling sedikit adalah kategori rendah dengan 2,91% (3 responden).

Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig.	Ket
Self-Compassion	0.087	0.054	Normal
Psychological Well-Being	0.150	0.000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel diatas, didapati hasil uji normalitas yang telah dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa terdapat data yang terdistribusi normal dan tidak normal. Variabel *self-compassion* memperoleh hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.087 dengan signifikansi 0.054 ($p > 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada variabel tersebut berdistribusi normal. Variabel *psychological well-being* memperoleh hasil uji *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0.150 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *psychological well-being* tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Variabel	<i>Linearity</i>	<i>Sig.</i>	Ket
<i>Self-Compassion</i>	3.415	0.000	Linear
<i>Psychological Well-Being</i>			

Berdasarkan hasil uji linieritas diatas, menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan *psychological well-being* memiliki nilai signifikansi *linierity* sebesar 0.000 ($p < 0.05$), sehingga data tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *self-compassion* dan *psychological well-being* adalah *linier*.

Uji Korelasi

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

Variabel	<i>Correlation Coefficient Spearman</i>	<i>Sig.</i>
<i>Self-Compassion</i>	0.780	0.000
<i>Psychological Well-Being</i>	0.780	0.000

Hasil uji korelasi yang didapatkan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* yaitu kedua variabel memiliki hubungan positif signifikan dengan nilai signifikansi $0.000 > 0.05$ dan kedua variabel memiliki kekuatan hubungan yang kuat dengan nilai *correlation coefficient rank spearman* (koefisien korelasi) (r_s) antara kedua variabel sebesar 0.780.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being*. Sebelum dilakukan analisis Sebelum dilakukan analisis statistik dengan korelasi *Spearman Rho*, terlebih dahulu peneliti melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal dan uji linieritas untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat. Pada uji normalitas telah menunjukkan bahwa nilai signifikansi skala *self-compassion* sebesar 0.054 dan skala *psychological well-being* sebesar 0.000. Karena didapati perbedaan nilai signifikansi lebih dari 0.05 dan kurang dari 0.05 maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal dan tidak normal. Uji asumsi selanjutnya yaitu uji linieritas yang bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel linier atau tidak. Hasil uji linieritas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 yang artinya lebih kecil dari 0.05 maka dapat dinyatakan hubungan kedua variabel linier. Dalam penelitian ini, dominasi kelompok

usia yang pernah mengalami tindakan *TFSV* didominasi oleh usia 21-25 Tahun dengan presentase 45.6% kemudian diikuti 26-30 Tahun dengan presentase 28.2%, hal tersebut terjadi dikarenakan presentase penduduk yang mengakses internet paling banyak ialah kelompok usia 25 Tahun keatas dan diikuti kelompok usia 19-24 Tahun (BPS, 2023). Tindakan *TFSV* didominasi terjadi di platform mediasosial Instagram sejumlah 78 orang dan Tiktok sejumlah 72 orang, hal ini terjadi dikarenakan *platfrom* tersebut termasuk kedalam media sosial yang paling banyak digunakan pada tahun 2024 (We Are Social, 2024).

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji analisis *spearman rho*, diperoleh koefisien korelasi *spearman* (r_s) sebesar 0.780 dengan taraf signifikansi 0.000. Karena signifikansi lebih kecil dari 0.05 maka H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya ada hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada individu dewasa awal yang mengalami tindakan *technology facilitated sexual-violence*. Tingkat korelasi atau hubungan antara variabel *self-compassion* dan variabel *psychological well-being* tergolong kuat. Hasil dari koefisien korelasi tersebut memiliki hubungan yang positif (+) hal ini menunjukkan bahwa adanya arah hubungan yang searah, artinya semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki individu maka semakin tinggi pula taraf *psychological well-being* pada individu.

Dalam konteks korban yang mengalami tindak *TFSV*, kemampuan untuk melakukan *self-compassion* secara efektif dapat menjadi kunci dalam mengurangi dampak negatif dari menurunnya *psychological well-being* yang disebabkan oleh penerimaan perilaku tindakan *TFSV*. Berdasarkan hasil analisis variabel *self-compassion* ditemukan sebanyak 51 orang dengan persentase 49.51% partisipan berada pada kategori tinggi yang mana dapat diartikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *self-compassion* yang baik yaitu dengan nilai $64 \leq X < 86$. Sedangkan, hasil analisis variabel *psychological well-being* ditemukan sebanyak 51 orang dengan persentase 49.51% partisipan berada pada kategori tinggi yang mana dapat diartikan bahwa sebagian besar partisipan memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi yaitu dengan nilai $Y \geq 98$. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki tingkat *self-compassion* yang baik dan tingkat *psychological well-being* yang tinggi, yang dapat disebabkan oleh karakteristik dewasa awal, yang umumnya memiliki stabilitas emosi lebih baik dan kemampuan mengelola stres yang turut mendukung tercapainya *psychological well-being* ini.

Pada variabel *self-compassion*, aspek yang memicu adanya rasa berwelas asih pada diri sendiri dan menunjukkan hasil kategori skor diatas rata-rata ditunjukkan pada aspek *self-kindness*, *mindfulness*, dan *common humanity*. Pada aspek *self-kindness* dapat menunjukkan bahwa korban dari tindakan *TFSV* cenderung akan mengalihkan perhatiannya pada diri sendiri pada saat dirinya mengalami tindakan *TFSV* tersebut dengan cara berusaha mencintai dirinya sendiri dan berusaha untuk mampu menerima apapun kekurangan yang ada di dalam dirinya, Hal ini dilakukan pada saat penderitaan sedang dialami. *Self-compassion* mampu memeluk penderitaan dengan memberikan kebaikan pada diri sendiri (*self-kindness*) ketika terjadi kesulitan dan penderitaan hidup serta dapat meningkatkan *psychological well-being* (Neff & Costigan, 2014). Dapat disimpulkan bahwa *self-kindness* dinilai cukup efektif untuk mengurangi penderitaan yang akan menyebabkan menurunnya taraf *psychological well-being* pada diri individu. Pada aspek *mindfulness* dapat menunjukkan kemampuan korban dalam menghadapi tindakan *TFSV* dengan berusaha melakukan kontrol atas dirinya untuk tidak terusberlarut dalam emosi negatif. *Mindfulness* dilakukan dengan

tujuan menjaga kestabilan emosional hal ini dinilai efektif sebagai mekanisme pertahanan diri yang dapat berdampak positif pada *psychological well-being* nya. Pada aspek *common humanity* menunjukkan bahwa korban cenderung berpikir bahwa penerimaan tindakan TFSV dialaminya juga dialami oleh orang lain. *Common humanity* menekankan pentingnya pengalaman dalam hidup manusia yang dapat berkaitan dengan *self-compassion* (Renggani & Widiasavitri, 2023).

Maslow dan Rogers (dalam Neff & Costigan, 2014) mengemukakan bahwa kepribadian yang sehat menekankan pentingnya penerimaan diri tanpa syarat termasuk saat dalam keadaan terpuruk, yang sejalan dengan konsep *self-compassion*, khususnya pada komponen *self-kindness*. Sikap ini memungkinkan individu untuk menerima diri secara positif, menyadari, dan mengoptimalkan potensi diri, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama dalam aspek *personal growth* (Renggani & Widiasavitri, 2023). Pada *psychological well-being*, faktor yang memicu tingginya taraf kesejahteraan psikologis yaitu pada aspek *personal growth*, dimana bagi mereka hal-hal yang terjadi di hidup merupakan bagian dari proses bertumbuh. Pengalaman yang terjadi dalam hidup dapat menjadi suatu pembelajaran dan kebermaknaan, sehingga dapat memicu kebahagiaan yang sesungguhnya. Sehingga, individu dapat merasakan peningkatan yang terjadi pada diri dan tingkah lakunya setiap waktu serta dapat berubah menjadi pribadi yang lebih efektif dan memiliki pengetahuan yang bertambah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengkaji efektivitas dan keterlibatan *self-compassion* untuk *psychological well-being*. Dalam penelitian Ramadhan dan Chusairi (2022) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada wanita dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam rumah tangga. Dikatakan individu dengan sikap penuh welas asih pada diri sendiri cenderung bersikap lebih bijaksana, tidak menghakimi diri sendiri, menerima pengalaman atau penderitaan dengan lapang dada, dapat meyakinkan diri bahwa pengalaman buruk merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan, dan tidak terperangkap dalam kesedihan yang berkepanjangan, sehingga tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki juga akan terjaga. Dalam penelitian yang dilakukan Prahayuningtyas dan Basaria (2023) mengatakan pentingnya *self-compassion* bagi individu dapat disebabkan ketika menghadapi pengalaman hidup yang sulit, individu akan tetap memberi perhatian pada dirinya sendiri, yang pada gilirannya dapat menyebabkan dominasi emosi positif daripada emosi negatif. Adapun dalam penelitiannya menemukan *self-compassion* memiliki peranan penting untuk meningkatkan emosi positif, seperti kebahagiaan dan *psychological well-being* pada dewasa awal.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama karena penggunaan metode kuantitatif yang berfokus pada pencarian hubungan antara dua variabel. Meskipun metode ini mampu mengidentifikasi korelasi antara variabel-variabel yang diteliti, pendekatan tersebut tidak memberikan pemahaman yang mendalam tentang bagaimana *technology-facilitated sexual violence (TFSV)* secara langsung memengaruhi kesejahteraan psikologis korban. Metode kuantitatif korelasional cenderung kurang efektif dalam menggali pengalaman subjektif atau memahami dampak psikologis yang lebih kompleks, seperti trauma mendalam atau perasaan terisolasi yang sering dialami oleh korban TFSV. Akibatnya, nuansa emosional dan psikologis yang mungkin signifikan tidak terungkap secara penuh.

Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode yang lebih beragam, seperti pendekatan kualitatif atau *mixed-methods*, yang dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai dampak *TFSV* terhadap kesehatan mental. Pendekatan ini akan memungkinkan eksplorasi yang lebih spesifik terhadap variabel lain, seperti *psychological distress*, yang secara langsung menggambarkan pengaruh negatif dari *TFSV*. Selain itu, metode pengumpulan data yang lebih representatif dan akurat perlu diterapkan agar hasil penelitian mendatang dapat lebih komprehensif dan mencerminkan pengalaman psikologis korban secara lebih mendalam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian statistik dengan uji korelasi maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada individu dewasa awal yang mengalami tindakan *technology facilitated sexual-violence*. Artinya apabila individu memiliki *self-compassion* yang tinggi, maka akan diikuti dengan *psychological well-being* yang tinggi, begitu pula sebaliknya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan yang bermanfaat bagi korban untuk meningkatkan *self-compassion*, terutama bagi mereka yang berada pada kategori sangat rendah atau rendah. Peningkatan *self-compassion* ini penting untuk mendukung *psychological well-being*, sehingga ketika menghadapi tindakan *TFSV*, korban dapat lebih stabil secara emosional dan psikologis. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan pendekatan kualitatif atau metode campuran (*mixed-methods*), seperti wawancara mendalam atau *focused group discussion (FGD)*, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak *technology-facilitated sexual violence (TFSV)* terhadap kondisi psikologis korban.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Abidin, F. A. (2022). Literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental dewasa awal pengguna media sosial. *HIGEIA (Journal of public health research and development)*, 6(2), 165-175. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.49871>
- [2] Alfinuha, S., Hadi, B. H., & Sinambela, F. C. (2019). Pelatihan hero untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis anak asuh. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(1), 60-73. <https://doi.org/10.26740/jptt.v10n1.p>
- [3] Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). APJII jumlah pengguna internet indonesia tembus 221 juta orang. *APJII*. Retrived From <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>
- [4] Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar Offset: Yogyakarta.
- [5] Azwar. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- [6] Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). Persentase penduduk usia 5 tahun ke atas yang pernah mengakses internet dalam 3 bulan terakhir menurut kelompok umur. *BPS*. Retrived Form [Persentase Penduduk Usia 5 Tahun ke Atas yang Pernah Mengakses Internet dalam 3 Bulan Terakhir Menurut Kelompok Umur - Tabel Statistik](#)
- [7] Bekalu, M, McCloud, R, & Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from

- emotional connection to use. *Health Education and Behavior*, 46(2), 69–80. <https://doi.org/10.1177/1090198119863768>
- [8] Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- [9] Elsa, F. (2024). Siaran pers komnas perempuan tentang peluncuran catatan tahunan kasus kekerasan terhadap perempuan tahun 2023. *Komnas Perempuan*.
- [10] Fahmi, A. S., & Kurniawan, A. (2022). Pengaruh pengalaman traumatis berupa perilaku abusive orangtua kepada anak terhadap psychological well-being. *Berajah Journal*, 2(2), 293-304. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i2.92>
- [11] Fatahya, & Abidin, F. A. (2022). Literasi kesehatan mental dan status kesehatan mental dewasa awal pengguna media sosial. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 6(2), 165–175. <https://doi.org/10.15294/higeia.v6i2.49871>
- [12] Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- [13] Hapsari, A. D., & Puspitasari, D. N. (2022). Kesejahteraan psikologis pada ibu bekerja: pengaruh regulasi emosi dan self-compassion. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(2), 165- 171. <http://dx.doi.org/10.17977/um023v11i22022p165-171>
- [14] Hasbyallah, D., & Rahmasari, D. (2022). Kebersyukuran pada wanita dewasa awal penyintaspelecehan seksual. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(1), 364-383.
- [15] Hayati, N. (2021). Media sosial dan kekerasan berbasis gender online selama pandemi covid-19. *Jurnal Humaya: Jurnal Hukum, Humaniora, Masyarakat, Dan Budaya*, 1(1),43-52.
- [16] Henry, N., & Powell, A. (2018). Technology-facilitated sexual violence: A literature review of empirical research. *Trauma, violence, & abuse*, 19(2), 195-208. <https://doi.org/10.1177/1524838016650189>
- [17] Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10804-016-9227-8>
- [18] Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- [19] Komnas Perempuan. (2024). Lembar fakta catatan tahunan komnas perempuan tahun 2023. *Komnas Perempuan*. Retrived From <https://komnasperempuan.go.id/siaran-pers-detail/siaran-pers-komnas-perempuan-tentang-peluncuran-catatan-tahunan-kasus-kekerasan-terhadap-perempuan-tahun-2023>
- [20] Kusbandini, W., & Suprapati, V. (2014). Psychological well being perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(2), 80-92.
- [21] Lubis, W. H. (2024). Pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan psikologis remaja. *TugasMahasiswa Psikologi*, 1(1), 1-11.
- [22] Mackson, S. B., Brochu, P. M., & Schneider, B. A. (2019). Instagram: friend or foe? The application’s association with psychological well-being. *New Media and Society*, 21(10), 2160–2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- [23] Malhotra, N.K. (2012). *Basic Marketing Research Integration of Social Media* (4th ed.). Boston: Pearson.
- [24] Mu'azzaroh, A. A., & Cahyanti, I. Y. (2023). Pengaruh kekerasasn seksual yang difasilitasi teknologi terhadap depresi pda wanita dewasa awal pengguna media sosial. *JurnalSyntax*

- Fusion*, 3(08), 858-871. <https://doi.org/10.54543/fusion.v3i08.332>
- [25] Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan antara self-compassion dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar di kota padang. *In Trend: International Journal of Trends in Global Psychological Science and Education*, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.62260/intrend.v2i1.101>
- [26] Naslund, J. A., Bondre, A., Torous, J., & Aschbrenner, K. A. (2020). Social media and mental health: benefits, risk, and opportunities for research and practice. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 5(3), 245-257. <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>
- [27] Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychology inösterreich*, 2(3), 114-117.
- [28] Neff, K., Rude, S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 908-916. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.08.002>
- [29] Neff, K. (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>
- [30] 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>
- [31] Nguyen Huu, L., & Quang, H. N. (2022). The impact of self-compassion on psychological well-being among high school students in ho chi minh city of vietnam: a cross sectional study. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 13(3), 170-176. <http://dx.doi.org/10.47750/jett.2022.13.03.017>
- [32] Prahayuningtyas, F., & Basaria, D. (2023). Analisis korelasi self-compassion dengan psychological well being pada anak sulung perempuan dewasa awal. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2), 1176-1190.
- [33] Pramudia, R. V. C., Indrileani, D., Lesmana, T. M., Wibowo, F. H. R., & Heldisari, H. P. (2022). Hubungan kemampuan musikal dengan kepekaan sosial pada masa dewasa Awal. *Jurnal Mebang: Kajian Budaya Musik dan Pendidikan Musik*, 2(2), 97-110. <https://doi.org/10.30872/mebang.v2i2.28>
- [34] Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya.
- [35] *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- [36] Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Berajah Journal*, 2(3), 491-502. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- [37] Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018). Peran self-compassion terhadap psychological well-being pengajar muda di indonesia mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 177-186. <http://dx.doi.org/10.24843/JPU.2018.v05.i02.p13>
- [38] Rosyidah, F. N., & Nurwati, N. (2019). Gender dan stereotype: konstruksi realitas dalam media sosial instagram. *Share: Social Work Journal*, 9(1), 10-19. <https://doi.org/10.24198/share.v9i1.19691>
- [39] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- [40] Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing under fire: resilience as a prototype of challenged thriving. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, 335, 15-36.

- [41] 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://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- [42] Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- [43] Safari, S. G. S. (2020). Peran depresi pada pengaruh kekerasan seksual berbasis teknologi terhadap ide bunuh diri pada dewasa awal (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- [44] Santrock, J, W, (2011). *Life-span development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- [45] 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 pekalongancity. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 1-8.
- [47] Setyawan, I. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi. *Jurnal Empati*, 7(1), 54–59. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.2.0146>
- [48] Suadyana, (2023, February 07). Komnas perempuan nilai mental korban kekerasan seksual sering terabaikan. Retrived From [Komnas Perempuan Nilai Mental Korban Kekerasan Seksual Sering Terabaikan](#)
- [49] Sugiyono, (2016). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- [50] Sugiyono, (2017). *Metode penelitian kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- [51] Sugiyono. (2009). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung : Alfabeta.
- [52] Sugiyono. (2019). *Metode penelitian dan pengembangan research dan development*. Bandung : Alfabeta
- [53] Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating mindfulness, heartfulness, and psychological well-being: The role of self-compassion and gratitude. *Mindfulness*,10(2), 339-351. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- [54] Wahyudi, N. N., Rini, A. P., Rina, A. P., & Pratitis, N. (2023). Psychological well-being korban pelecehan seksual: menguji peranan resiliensi dan dukungan sosial. *INNER:Journal of Psychological Research*, 3(2), 312-322.
- [55] Wijaya, Y. D., & Widiastuti, M. (2019). Kebersyukuran untuk meningkatkan kesejahteraan pada wanita korban pelecehan seksual. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 17(1), 35-39. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/2826/2409>
- [56] Wulandari, R., & Hidayah, N. (2018). Analisis strategi regulasi emosi cognitive reappraisal untuk menurunkan perilaku cyberbullying. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(2), 143-150. <https://doi.org/10.30653/001.201822.27>

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN