


# Welas Diri dan Kesejahteraan Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Studi Korelasional Pasca Pendampingan Holistik

Kheren Kenzia Angela Kehi\*, Arthur Huwae  
Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia  
 [angelkehi24@gmail.com](mailto:angelkehi24@gmail.com)\*

<p><b>Submitted:</b> 2024-04-28</p> <p><b>Published:</b> 2024-06-01</p> <p><b>Keywords:</b> KDRT, Kesejahteraan Psikologis, Remaja, Welas Diri</p> <p><b>Copyright holder:</b> © Kehi, K. K. A., &amp; Huwae, A. (2024)</p> <p><b>This article is under:</b></p> <div></div> <p><b>How to cite:</b> Kehi, K. K. A., &amp; Huwae, A. (2024). Welas Diri dan Kesejahteraan Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Studi Korelasional Pasca Pendampingan Holistik. <i>Bulletin of Counseling and Psychotherapy</i>, 6(2). <a href="https://doi.org/10.51214/00202406931000">https://doi.org/10.51214/00202406931000</a></p> <p><b>Published by:</b> Kuras Institute</p> <p><b>E-ISSN:</b> 2656-1050</p>	<p><b>ABSTRAK:</b> Penelitian ini membahas terkait variabel welas diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang telah melalui proses pendampingan. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara welas diri dengan kesejahteraan psikologis remaja yang menjadi korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan positif antara welas diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Pengambilan sampel dengan teknik <i>incidental sampling</i>, sehingga melibatkan 62 partisipan yang terdiri dari 40 remaja laki-laki dan 22 remaja perempuan korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan dengan rentang usia 13-21 tahun (mean = 19,56 dan standar deviasi = 1,82). Pengukuran penelitian menggunakan <i>Self-Compassion Scale</i> dan <i>Ryff's Psychological Well-Being Scale</i>. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai <i>Pearson Correlation</i> sebesar -0,518 dengan signifikansi 0,000 (<math>p &lt; 0,01</math>). Hasil ini berarti bahwa terdapat hubungan antara arah welas diri negatif dengan penurunan tingkat kesejahteraan psikologis pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan.</p>
--	---

## PENDAHULUAN

Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) saat ini menjadi suatu permasalahan serius yang terjadi di kalangan masyarakat Indonesia. Hal ini karena maraknya peningkatan kasus KDRT yang bukan saja terjadi pada perempuan dewasa, akan tetapi anak-anak dan remaja juga menjadi korban di dalamnya (Dyantoro, 2022; Donagh dkk., 2022). Komnas Perempuan dalam Catatan Tahunan (CATAHU) pada tahun 2020 mencatat bahwa kasus KDRT sebanyak 11.105 kasus, 59% kasus di antaranya merupakan kekerasan terhadap istri, dan 13% kasus lainnya merupakan kekerasan yang terjadi pada anak. Pada tahun 2020, SIMFONI PPA mencatat sebanyak 3.087 kasus kekerasan terhadap anak dengan tiga kategori yaitu kekerasan fisik (852 kasus), kekerasan psikis (768 kasus), dan kekerasan seksual (1.848 kasus) pada anak-anak usia 13-19 tahun. Kekerasan fisik dilakukan melalui pukulan, tendangan, tamparan, dilempar, dan dicubit/dicakar. Kekerasan psikis atau verbal dilakukan melalui kata-kata kasar/kotor, dan penghinaan, cacian/makian. Kekerasan seksual dilakukan melalui pemerkosaan atau melecehkan fungsi reproduksi. Dengan demikian, saat ini remaja menjadi regenerasi yang paling banyak menjadi korban KDRT, sehingga hal ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis remaja terutama pada aspek perkembangan emosi dan konsep diri (Oktoji & Indrijati, 2021; Chapman & Monk, 2015).

Dampak buruk lain yang dialami remaja korban KDRT terbagi atas tiga kategori, yaitu kategori pertama dapat berdampak pada permasalahan perilaku, sosial, dan emosional. Kategori kedua pada permasalahan sikap dan kognitifnya. Kategori ketiga, yaitu masalah jangka panjang seperti mengalami depresi dan kecemasan berlebihan saat dewasa (Mudarsa & Zahara, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian dari Nastasi dan Borja (2016) yang menyatakan bahwa salah satu persoalan utama yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis anak-anak remaja adalah konflik keluarga. Selain itu, Sun, Chan, dan Chan (2016) mengungkapkan bahwa masa remaja berada pada tahap berisiko yang spesifik pada kesejahteraan psikologis, khususnya pada perkembangan kognitif dan sosio emosionalnya. Penelitian lainnya oleh Cynthia, Chukwudum, Chukwuma, dan Chukwukeluo (2018) menyatakan bahwa ada risiko besar pada kesejahteraan psikologis remaja korban kejahatan pelecehan fisik dan verbal, psikologis dan sosial, dan penolakan atau pengabaian dari orang tua. Dengan demikian, korban harus ditangani secara pendampingan hukum, psikologis, klinis, maupun spiritual yang bisa mengatasi rasa takut, traumatis, permasalahan sosial, dan obat-obatan (Santoso & Huwae, 2023; Yusdar dkk., 2020; Undang-undang Republik Indonesia No. 23 tahun 2004).

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan peneliti pada awal bulan Januari 2023 terhadap sepuluh orang remaja korban KDRT, peneliti menemukan bahwa para informan masih sulit menerima dirinya sendiri sehingga menimbulkan perasaan *insecure* atau merasa bahwa dirinya tidak berarti, dan sering menyalahkan keberadaannya di tengah-tengah keluarga. Informan kesulitan untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain karena merasa tidak nyaman ketika harus bersosialisasi. Hal ini membuat mereka tidak terbuka dengan orang tua dan memilih menarik diri dari lingkungan sosial. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, keadaan-keadaan ini menunjukkan adanya ketidaktercapaian kesejahteraan psikologis remaja korban KDRT. Didukung dari penelitiannya Prabowo (2016) bahwa remaja yang kesejahteraan psikologisnya rendah akan menarik diri lingkungan sosialnya dan tidak dapat menerima diri sendiri. Hal ini berpengaruh pada *enviromental mastery* sehingga merasa tidak bahagia karena tidak menguasai lingkungannya dengan baik.

Kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai suatu kondisi di mana individu mempunyai sikap positif sehingga mampu untuk menerima kekurangan dan kelebihan dirinya, memiliki tujuan hidup, dapat mengembangkan relasi positif dengan orang lain, menjadi pribadi yang mandiri, menjadikan hidup lebih bermakna serta mampu mengendalikan lingkungan sosialnya dengan baik dan mampu untuk mengembangkan dirinya sendiri (Ryff, 2013). Manusia dapat disebut mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik bukan hanya lepas dari kesehatan mental negatif, yang mana terlepas dari kecemasan dan terciptanya kebahagiaan. Akan tetapi, ada hal penting yang dapat dimiliki individu agar terciptanya kesejahteraan psikologis yang efektif ialah dengan terbentuknya enam dimensi yang dikemukakan oleh Ryff (2013) yaitu kemandirian (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmenal mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan penerimaan diri (*self-acceptance*).

Ryff (2013) mengemukakan bahwa apabila salah satu dimensi tidak tercapai, maka individu tidak dapat disebut sepenuhnya memiliki kesejahteraan secara psikologis. Dalam hal ini remaja korban KDRT (verbal, fisik, dan seksual) jika tidak memenuhi secara utuh dimensi kesejahteraan psikologis, maka akan mempersulit dirinya sendiri menjalani kehidupan seutuhnya. Abidin, Koesma, Joefiani, dan Siregar (2020) mengungkapkan bahwa individu dengan tingkat kesejahteraan yang rendah, maka ia memiliki risiko untuk mengalami depresi dan melakukan perilaku menyimpang atau yang negatif. Penelitian lainnya dari Bojanowska dan Piotrowski (2018) menyatakan bahwa penetapan nilai-nilai tentang diri individu yang tidak jelas sebagaimana yang dimaksud dalam enam dimensi oleh Ryff (2013), dapat menyebabkan remaja memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah dari individu yang memiliki penetapan nilai yang positif tentang dirinya sendiri yang ditandai dengan individu tidak dapat mengekspresikan potensi dirinya, bergantung pada pendapat orang lain, serta kurang menetapkan tujuan hidupnya. Ryff (1989) mengemukakan bahwa individu yang memiliki

kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat melakukan perilaku positif terhadap orang lain maupun dirinya sendiri, mampu untuk menciptakan dan mengatur lingkungannya sesuai dengan kebutuhan, mampu membuat tujuan hidup, mampu membuat kehidupannya lebih bermakna, serta dapat berusaha untuk mengembangkan diri. Selain itu, Genc (2021) juga berpendapat bahwa individu yang memiliki kemandirian tinggi, akan mampu untuk menentukan nasibnya serta dapat berpikir dan bertindak sesuai dengan cara yang tepat. Dalam hal ini remaja korban KDRT apabila mampu mengatur perilaku dari dalam dirinya maupun dapat melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri dengan standar pribadi yang ditetapkan, maka akan dengan mudah merealisasi diri untuk mencapai kesejahteraan secara psikologis.

Hal-hal tersebut didukung oleh penelitian Evans dan Greenway (2014) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi menjadi sebuah bagian terpenting dimana remaja korban KDRT dapat meningkatkan tanggung jawab dan potensi diri. Hasil penelitian dari Gomez-Lopez, Viejo, dan Ortega-Ruiz (2019) juga menyatakan bahwa remaja yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi, mampu untuk mempertahankan persepsi positif tentang dirinya, mereka mampu untuk mengembangkan potensi diri, mampu untuk mandiri dalam mengatur perilaku mereka tanpa bergantung pada orang lain, mampu untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain yang mana dapat saling mempercayai serta bermakna dengan orang lain yang ditandai dengan memiliki empati dan kasih sayang.

Kesejahteraan psikologis dapat dipengaruhi oleh faktor usia, jenis kelamin, status ekonomi, budaya, dan welas diri (Neff & Germer, 2017; Oskrochi dkk., 2018). Salah satu faktor yang akan dikaji dalam penelitian ini ialah welas diri. Penelitian yang dilakukan oleh Sun dkk. (2016) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis remaja merupakan hal utama yang paling penting untuk memperluas efek positif dari welas diri, sehingga secara keseluruhannya dalam penelitian ini menunjukkan adanya kesejahteraan psikologis yang baik didukung dengan sarana welas diri. Dengan demikian, welas diri memiliki peranan yang penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis remaja korban KDRT.

Welas diri dapat diartikan sebagaimana individu dapat memberikan pemahaman bagi dirinya sendiri apabila mengalami sebuah peristiwa kegagalan atau melakukan sebuah kesalahan (Neff, 2003). Welas diri diharapkan dapat membantu individu dalam hal ini remaja korban KDRT untuk tidak menghakimi dirinya secara berlebihan karena pengalaman masa lalu yang menyakitkan, serta lebih menghargai diri sendiri terlepas dari masa lalu yang kelam. Welas diri dapat dibentuk melalui tiga komponen yang dikemukakan oleh Neff (2003), yaitu kebaikan hati (*self-kindness*), rasa kemanusiaan (*common humanity*) dan perhatian yang penuh akan suatu keadaan (*mindfulness*).

Individu yang memiliki welas diri rendah, maka akan muncul perasaan terisolasi dengan lingkungan sosialnya, tidak mampu menerima diri sendiri, serta mengidentifikasi pikiran dan emosi yang berlebihan, sehingga hal-hal tersebut dapat berpengaruh pada *self-esteem* yang bisa menjadi permasalahan kompleks, yaitu dari bagaimana cara individu bersosialisasi atau berkomunikasi dengan dunia sosialnya (Bluth, 2018; Kingle, & Van Vliet, 2019; Chwyl dkk., 2020). Di sisi lain, individu yang memiliki welas diri tinggi dapat terbuka dengan lingkungan sosialnya, bisa menerima dirinya sendiri baik kelebihan dan kekurangan, serta mampu untuk mengidentifikasi pikiran dan emosionalnya dengan baik, sehingga apabila individu berada di lingkungan sosialnya ia mampu untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dengan baik (Neff, 2003; Parinsi & Huwae, 2022). Welas diri memiliki fungsi yang mampu membuat individu mencintai dirinya sendiri, memberi keyakinan bagi dirinya sendiri bahwa pengalaman negatif pada masa lalunya dapat menjadi suatu pembelajaran yang baik, tidak menghakimi diri sendiri dari rasa sakitnya, serta membuat individu untuk dapat mengidentifikasi emosinya dengan baik (Neff & Germer, 2017).

Seorang remaja bisa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor welas diri. Welas diri dapat berperan bagi remaja korban KDRT untuk bangkit dari masa lalu yang menyakitkan. Welas diri dapat diartikan sebagai suatu kemampuan dalam diri individu, yaitu remaja korban KDRT untuk dapat memaafkan dirinya sendiri, menerima pengalaman

buruk pada masa lalu, serta memiliki kualitas kesejahteraan psikologis yang baik, agar dapat merespon stres dengan baik (Naichiendam & Sartika, 2022; Dreisoerner dkk., 2020). Selain itu, remaja korban KDRT yang mempunyai welas diri yang tinggi akan mampu untuk memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang dan rasa peduli yang dapat meningkatkan kesejahteraan diri mereka, karena dengan bersikap welas diri terhadap diri sendiri sama halnya dengan individu mampu untuk menghormati dirinya sebagaimana menjadi manusia yang utuh (Neff & Costigan, 2014).

Maslow dan Rogers (dalam Neff & Costigan, 2014) menjelaskan bahwa individu dengan kepribadian yang sehat dapat menekankan pada penerimaan diri tanpa syarat seperti pada komponen *self kindness*, welas diri. Dalam penelitiannya Neff dan Costigan (2014) juga menambahkan bahwa apabila individu dengan welas diri yang rendah, maka ia menjadi sulit untuk menerima diri apa adanya dan suka menghakimi dirinya sendiri apabila mengalami kegagalan, sehingga hal ini berpengaruh pada peningkatan kesejahteraan psikologis khususnya pada dimensi pertumbuhan pribadi.

### Rasionalisasi Penelitian

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sawitri dan Siswati (2019) menyatakan bahwa welas diri memiliki korelasi positif yang sangat kuat dengan kesejahteraan psikologis ( $r = 0,734$ ) yang mana apabila individu yang memiliki welas diri yang tinggi maka akan meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, individu mampu untuk menerima dirinya dengan penuh cinta dan rasa sayang serta dapat berdamai dengan masa lalu yang buruk. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dan Chusairi (2022) juga menyatakan bahwa welas diri memiliki nilai yang signifikan positif dengan kesejahteraan psikologis ( $r = 0,854$ ), yang mana dalam penelitian ini menemukan bahwa individu yang mempunyai sikap welas diri, ia mampu untuk menerima penderitaan di masa lalu, tidak menyalahkan diri sendiri, serta tidak berlarut dalam kesedihan. Voci dkk. (2019) menyatakan bahwa welas diri memiliki hubungan yang sangat tinggi dengan beberapa dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu *self-acceptance*, *autonomy*, *environmental mastery*, dan *positive relations with other*, sedangkan tidak memiliki hubungan yang tinggi atau signifikan dengan *personal growth* dan *purpose in life* ( $r = 0,843$ ).

### Tujuan Penelitian dan Hipotesis Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara welas diri dengan kesejahteraan psikologis pada remaja yang menjadi korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan hukum, psikologis, keagamaan, dan klinis. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan positif antara welas diri dengan kesejahteraan psikologi pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan. Semakin tinggi tingkat welas diri yang dimiliki remaja korban KDRT, maka akan semakin tinggi juga kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat welas diri yang dimiliki remaja korban KDRT, maka akan semakin rendah juga kesejahteraan psikologisnya.

## METODE

### Jenis dan Desain

Jenis dari penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional bivariat untuk mengetahui hubungan antara satu *independent variable* (welas diri) dan satu *dependent variable* (kesejahteraan psikologis).

### Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling* dengan kriteria inklusi meliputi remaja usia 13-21 tahun, pernah menjadi korban KDRT (verbal, fisik, dan seksual), dan sudah melalui proses pendampingan secara hukum, psikologis, keagamaan, dan klinis). Sebanyak 62 orang yang menjadi partisipan (mean = 19,56 dan standar deviasi = 1,82).

Keterlibatan partisipan pada penelitian ini tetap menjadi kekuatan untuk dilakukan analisis, karena mengacu pada standar ukuran sampel yang layak dalam suatu penelitian kuantitatif dengan batas minimal sampel 30 orang (Sugiyono, 2020). Keterlibatan seluruh partisipan penelitian berdasarkan lembar persetujuan (*informed consent*) yang telah diisi tanpa paksaan yang berkaitan dengan prosedur penelitian.

Data demografi partisipan penelitian pada Tabel 1 meliputi jenis kelamin, usia, jenis kekerasan, dan bentuk pendampingan yang telah dilakukan. Untuk mengetahui jenis kelamin partisipan, maka disajikan pilihan laki-laki dan perempuan, sehingga partisipan akan memilih sesuai dengan keadaan diri. Pada bagian usia, disajikan rentang dari 13 tahun sampai 21 tahun, dan partisipan akan memilih sesuai usia kronologisnya saat ini. Sedangkan pada jenis KDRT, diberikan pertanyaan yaitu “*Bentuk kekerasan seperti apa yang Saudara/Saudari alami?*”. Pada bagian ini disajikan 4 opsi respons (verbal, fisik, seksual, dan gabungan) beserta kolom kosong untuk menuliskan alasan dari opsi yang telah dipilih. Kemudian, pada bentuk pendampingan yang telah dilakukan, pertanyaan yang diberikan yaitu “*Bentuk pendampingan apa saja yang selama ini Saudara/Saudari dapatkan? Dan seperti apa proses pemberian layanannya?*”. Pada bagian ini disajikan 5 opsi respons (hukum, psikologis, keagamaan, klinis, dan gabungan) beserta kolom kosong untuk menuliskan alasan dari opsi yang telah dipilih.

Tabel 1. Demografi Partisipan Penelitian

<i>Klasifikasi Partisipan</i>	<i>Keterangan</i>	<i>Frekuensi</i>	<i>Persentase</i>
Jenis Kelamin	Laki-laki	40	64,5%
	Perempuan	22	35,5%
Usia (Tahun)	13	1	1,6%
	14	1	1,6%
	15	1	1,6%
	16	2	3,2%
	17	3	4,8%
	18	3	4,8%
	19	8	13%
	20	20	32,3%
	21	23	37,1%
Jenis Kekerasan	Verbal	36	57,6%
	Fisik	19	31,2%
	Seksual	7	11,2%
Bentuk Pendampingan	Hukum	5	8,1%
	Psikologis	25	40,3%
	Keagamaan	26	41,9%
	Klinis	6	9,7%

### Prosedur Pengumpulan Data

Pengukuran dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala welas diri dan skala kesejahteraan psikologis. Sebelum penelitian dilakukan, alat ukur welas diri dan kesejahteraan psikologis terlebih dahulu diperiksa dan divalidasi oleh 3 orang *expert judgement*. Kelayakan melakukan pengumpulan data juga terlebih dahulu harus melalui persetujuan oleh tiga orang reviewer dan disertai dengan surat pengantar persetujuan penelitian yang dikeluarkan oleh pimpinan Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang bernomor 133/PU-F.Psi/IV/2023. Setelah itu, alat ukur welas diri dan kesejahteraan psikologis diuji coba kepada 30 remaja di luar partisipan penelitian ini guna untuk melihat kelayakan dari masing-masing alat ukur yang digunakan. Penelitian ini dilakukan dengan membagikan *link* kuesioner dalam bentuk *google form* kepada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan yang dibagikan melalui media sosial seperti *twitter*, *facebook*, dan *telegram*.

### Instrumentasi

Welas diri diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang telah diterjemahkan versi bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) meliputi komponen mengasihi diri (*self-kindness*), rasa kemanusiaan (*common humanity*), dan perhatian yang penuh akan suatu keadaan (*mindfulness*). Skala welas diri kemudian disesuaikan kembali oleh peneliti berdasarkan pada konteks partisipan penelitian. Skala welas diri terdiri dari 26 aitem dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Contoh aitem dari skala welas diri yaitu “*Saya tidak menerima dan menghakimi kelemahan dan kekurangan yang ada pada diri saya*”. Opsi respons pada skala ini menggunakan model skala Likert yang terdiri dari lima kategori, yaitu Hampir Tidak Pernah (HTP), Tidak Pernah (TP), Pernah (P), Selalu (S), Hampir Selalu (HS). Dari hasil uji daya diskriminasi aitem, diperoleh 24 aitem yang lolos memenuhi nilai koefisien  $p > 0,30$  dengan nilai *Alpha Cronbach* 0,872.

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Ryff's Psychological Well-Being Scale* yang diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Mintarsih (2015) berdasarkan dimensi kesejahteraan psikologis dari Ryff (2013) meliputi kemandirian, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, dan tujuan hidup. Skala kesejahteraan psikologis kemudian disesuaikan kembali oleh peneliti berdasarkan pada konteks partisipan penelitian. Skala kesejahteraan psikologis ini terdiri dari 47 aitem dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Contoh aitem dari skala kesejahteraan psikologis yaitu “*Bagi saya, hidup adalah suatu proses untuk terus menerus belajar keluar dari setiap situasi yang sulit*”. Opsi respons pada skala ini menggunakan model skala Likert dengan empat kategori, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Dari hasil uji daya diskriminasi aitem, diperoleh 37 aitem yang lolos memenuhi nilai koefisien  $p > 0,30$  dengan nilai *Alpha Cronbach* untuk dimensi kemandirian 0,710, dimensi penguasaan lingkungan 0,705, dimensi pertumbuhan pribadi 0,819, dimensi hubungan positif dengan orang lain 0,798, dimensi penerimaan diri 0,849, dan dimensi tujuan hidup 0,858.

## Analisis Data

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan *Product Moment* dari *Karl Pearson* dengan kriteria probabilitas harus kurang dari 0,01 maka data berhubungan signifikan. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan syarat variabel welas diri dan masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis harus memiliki nilai probabilitas K-S-Z lebih besar dari 0,05 (data normal), dan uji linieritas *One Way Anova* dengan syarat nilai probabilitas  $F_{hitung}$  harus kurang dari 0,05 (data linier). Pengujian data penelitian dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS Statistic 25 for Windows*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### *Uji Analisis Deskriptif*

Hasil statistik deskriptif pada Tabel 2 melibatkan 62 partisipan, dimana pada variabel welas diri memiliki skor minimum 31, skor maksimum 88, skor rata-rata 65,94 dan standar deviasi 15,135. Pada variabel kesejahteraan psikologis, dimensi kemandirian memiliki skor minimum 5, skor maksimum 20, skor rata-rata 10,50 dan standar deviasi 3,439. Pada dimensi penguasaan lingkungan memiliki skor minimum 7, skor maksimum 28, skor rata-rata sebesar 15,68 dan standar deviasi 4,064. Dimensi pertumbuhan pribadi memiliki skor minimum 8, maksimum 29, skor rata-rata 18,56 dan standar deviasi 4,713. Dimensi hubungan positif memiliki skor minimum 7, skor maksimum 27, skor rata-rata 17,89 dan standar deviasi 5,267. Dimensi penerimaan diri memiliki skor minimum 6, skor maksimum 23, skor rata-rata 11,44 dan standar deviasi 4,237. Dimensi tujuan hidup memiliki skor minimum 7, skor maksimum 26, skor rata-rata 15,13 dan standar deviasi 3,953.

Tabel 2. Statistik Deskriptif

<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
----------	----------------	----------------	-------------	-----------------------

Welas Diri	62	31	88	65,94	15,135
Kemandirian	62	5	20	10,50	3,439
Penguasaan Lingkungan	62	7	28	15,68	4,064
Pertumbuhan Pribadi	62	8	29	18,56	4,713
Hubungan Positif dengan Orang Lain	62	7	27	17,89	5,267
Penerimaan Diri	62	6	23	11,44	4,237
Tujuan Hidup	62	7	26	15,13	3,953

### Uji Asumsi Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa semua variabel penelitian berdistribusi normal. Nilai signifikan variabel welas diri sebesar 0,531. Kemudian, pada variabel kesejahteraan psikologis memiliki hasil dari masing-masing dimensi, yaitu dimensi kemandirian ( $p = 0,054$ ), dimensi penguasaan lingkungan ( $p = 0,242$ ), dimensi pertumbuhan pribadi ( $p = 0,329$ ), dimensi hubungan positif dengan orang lain ( $p = 0,778$ ), dimensi penerimaan diri ( $p = 0,069$ ), dan dimensi tujuan hidup ( $p = 0,758$ ).

### Uji Asumsi Linieritas

Hasil uji linieritas menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara welas diri dan masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu welas diri dan kemandirian ( $F_{hitung}$  sebesar 13,966 dan sig. = 0,000), welas diri dan penguasaan lingkungan ( $F_{hitung}$  sebesar 30,009 dan sig. = 0,000), welas diri dan pertumbuhan pribadi ( $F_{hitung}$  sebesar 9,456 dan sig. = 0,000), welas diri dan hubungan positif dengan orang lain ( $F_{hitung}$  sebesar 7,512 dan sig. = 0,000), welas diri dan penerimaan diri ( $F_{hitung}$  sebesar 25,644 dan sig. = 0,000), dan welas diri dan tujuan hidup ( $F_{hitung}$  sebesar 24,405 dan sig. = 0,000).

### Uji Hipotesis

Dari hasil uji korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*, diperoleh nilai koefisien korelasi antara welas diri dan kesejahteraan psikologis sebesar -0,518 ( $p = 0,000$ ), artinya ada hubungan negatif signifikan antara welas diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan. Hal ini membuktikan welas diri yang negatif menjadi salah satu faktor yang sangat kuat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan.

Selanjutnya, dari hasil uji korelasi variabel welas diri dengan setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada Tabel 3, menunjukkan bahwa pertama, terdapat hubungan negatif signifikan antara welas diri dengan dimensi kemandirian pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan ( $r = -0,426$  dan sig = 0,000;  $p < 0,01$ ). Kedua, terdapat hubungan negatif signifikan antara welas diri dengan dimensi penguasaan lingkungan pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan ( $r = -0,523$  dan sig = 0,000;  $p < 0,01$ ). Ketiga, terdapat hubungan negatif signifikan antara welas diri dan dimensi pertumbuhan pribadi remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan ( $r = -0,346$  dan sig = 0,003;  $p < 0,01$ ). Keempat, terdapat hubungan negatif signifikan antara welas diri dengan dimensi hubungan positif dengan orang lain pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan ( $r = -0,308$  dan sig = 0,007;  $p < 0,01$ ). Kelima terdapat hubungan negatif signifikan antara welas diri dengan dimensi penerimaan diri pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan ( $r = -0,573$  dan sig = 0,000;  $p < 0,01$ ). Keenam, terdapat hubungan negatif signifikan antara welas diri dengan dimensi tujuan hidup pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan ( $r = -0,472$  dan sig = 0,000;  $p < 0,01$ ).

Tabel 3. Uji Korelasi Antara Welas Diri dengan Masing-masing Dimensi Kesejahteraan Psikologis

	1	2	3	4	5	6	7
1 Welas Diri	1						



2 Kemandirian	-0,426**	1					
3 Penguasaan Lingkungan	-0,523**	0,660**	1				
4 Pertumbuhan Pribadi	-0,346**	0,599**	0,746**	1			
5 Hubungan Positif Dengan Orang Lain	-0,308**	0,382**	0,659**	0,897**	1		
6 Penerimaan Diri	-0,573**	0,427*	0,550**	0,502**	0,430**	1	
7 Tujuan Hidup	-0,472**	0,664**	0,738**	0,791**	0,738**	0,724**	1

\*\* . Correlation is significant at the 0,01 level (1-tailed)

## Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan hipotesis penelitian ini diterima dengan arah hubungan negatif signifikan antara welas diri dan kesejahteraan psikologis pada remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan dengan koefisien korelasi, yaitu  $r = -0,518$  dengan signifikan = 0,000 ( $p < 0,01$ ) yang artinya, semakin tinggi welas diri negatif, maka akan semakin rendah juga kesejahteraan psikologis remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Wardi dan Ningsih (2021) yang mengatakan bahwa *self compassion* berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan psikologi. Apabila *self compassion* individu mengarah ke komponen negatif maka kesejahteraan psikologis mengalami penurunan, dalam hal ini individu cenderung isolasi diri, menghakimi diri sendiri, dan overidentifikasi diri. Partisipan pada penelitian ini memiliki welas diri negatif yang tinggi, artinya bahwa individu masih sering menghakimi diri sendiri dengan memberikan penilaian dan kritik yang keras, kemudian terisolasi oleh pikiran sendiri sehingga berlarut pada perasaan bahwa kegagalan dan penderitaan hanya terjadi pada dirinya sendiri.

Welas diri akan memengaruhi kemandirian (*autonomy*) dalam hal ini remaja korban KDRT, remaja korban KDRT tanpa kemandirian (*autonomy*) tidak mampu menentukan nasib diri sendiri untuk melawan tekanan-tekanan sosial, kemudian tidak mampu untuk mengatur perilaku dari dalam dirinya, serta tidak dapat berevaluasi sesuai standar pribadi (Voon dkk., 2021). Pada penelitian ini menemukan bahwa partisipan memiliki kemandirian (*autonomy*) yang rendah, maka dapat dikatakan bahwa sebagian besar partisipan belum mampu mengelola perasaan mereka sesuai standar sendiri dan belum mampu melawan tekanan sosial sehingga masih bergantung pada orang lain. Permasalahan tersebut tidak terlepas dari adanya faktor welas diri yang negatif, dimana sebagian besar partisipan belum sadar akan kegagalan masa lalu dapat memberikan pengalaman berharga bagi dirinya dan masih sering membandingkan kegagalan masa lalunya dengan orang lain, sehingga kemandirian partisipan masih berada pada tingkatan yang rendah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Baera dkk. (2012) yang menemukan *self compassion* negatif memberikan sumbangsih sebesar 70% terhadap kemandirian (*autonomy*), yang mana individu kurang mampu mengendalikan lingkungan sosialnya dan tidak memiliki pendirian sehingga cenderung bergantung pada lingkungan sosialnya.

Hasil temuan lain pada penelitian ini menemukan bahwa remaja korban KDRT yang telah melalui proses pendampingan memiliki penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yang rendah. Penguasaan lingkungan yang rendah mengakibatkan partisipan tidak dapat memanfaatkan lingkungannya dengan efektif sehingga tidak mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan *value* pribadi. Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Afshani dkk., (2019) yang menyatakan bahwa penguasaan lingkungan (*environmental mastery*) yang tinggi dapat membantu individu untuk menciptakan dan mempertahankan lingkungan yang baik serta mampu mengelola lingkungannya. Hasil temuan ini memiliki artian bahwa partisipan terlalu sering untuk mengidentifikasi sebuah perasaan negatif dengan berlebihan serta masih berlarut pada perasaan gagal dan penderitaan di masa lalu, sehingga sebagian besar partisipan penelitian ini belum mampu mengembangkan kapasitas dan mengelola dirinya secara efektif pada lingkungan sosial atau eksternal.



Partisipan dalam penelitian ini dapat dikatakan memiliki hubungan positif dengan orang lain yang tinggi. Hal ini dapat digambarkan dengan bagaimana partisipan mampu memiliki hubungan yang baik dengan orang lain di sekitarnya, dapat membangun rasa percaya dengan orang lain, serta mempunyai empati yang kuat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lopez dkk. (2018) yang menyatakan bahwa individu yang mampu membangun hubungan positif dengan orang lain mempunyai ciri bahwa adanya rasa saling percaya dengan orang lain, peduli dengan kesejahteraan orang sekitarnya, mempunyai kualitas diri untuk dapat merasakan empati serta mampu menjalin hubungan yang nikmat antar sesama.

Awaliyah dan Listiyandini (2017) mengemukakan bahwa individu yang mampu menerima diri akan merasa puas terhadap dirinya sendiri tanpa ada keinginan untuk menjadi seperti orang lain. Namun pada penelitian ini ditemukan bahwa partisipan masih rendah dalam menerima diri sendiri, yang dapat digambarkan sebagaimana partisipan belum mampu memiliki sikap yang positif pada dirinya sendiri, sehingga tidak dapat mengakui kualitas hidupnya yang baik, serta masih merasa negatif tentang kejadian yang terjadi pada masa lalunya. Rendahnya penerimaan diri partisipan dapat menjadi salah satu faktor dari welas diri yang negatif, yaitu partisipan sering menghakimi diri sendiri, yang ditandai dengan masih memberikan penilaian kritik yang keras akan diri sendiri, tidak mampu memfokuskan pikiran dan emosi, serta mengidentifikasi diri secara berlebihan.

Supriatna dkk. (2021) menjelaskan secara lengkap bahwa ada tiga manfaat dari tujuan hidup, yaitu dapat memenuhi kebutuhan dasar manusia, memengaruhi prospek seseorang ke arah yang positif, dan dapat menjadi setiap unsur dasar dari kesejahteraan seseorang. Individu dengan tujuan hidup yang terarah, dapat memaknai kehidupan masa lalu dan sekarang secara positif, dapat memiliki pegangan atas suatu keyakinan dalam memberikannya tujuan hidup yang jelas, serta memiliki *goals* pada rencana yang telah ditetapkan (Ryff, 2013). Namun pada penelitian ini menemukan bahwa partisipan masih rendah dalam menetapkan tujuan hidupnya, dapat digambarkan bahwa partisipan tidak menghayati kegagalan di masa lalu itu merupakan sebuah pengalaman berharga yang dapat memberikan pembelajaran. Rendahnya penetapan tujuan hidup pada partisipan dapat menjadi salah satu faktor dari welas diri negatif, yaitu partisipan terlalu overidentifikasi perasaan negatif dengan berlebihan sehingga tidak dapat menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan di masa lalu (Huang dkk., 2021).

Pada penelitian ini ditemukan bahwa welas diri memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan kesejahteraan psikologis, berbeda dengan penemuan oleh Abu Bakar (2020) yang menyatakan bahwa welas diri memiliki sumbangsih signifikan positif pada kesejahteraan psikologis, yang ditandai dengan individu mampu bangkit dari masa lalu, mampu memberikan kasih sayang dan perhatian pada dirinya sendiri, serta tidak overidentifikasi diri. Dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mana penelitian ini berhubungan negatif signifikan, yang artinya bahwa welas diri dan kesejahteraan tidak searah, dimana welas diri memiliki nilai yang lebih tinggi negatif dibandingkan kesejahteraan psikologis. Hal tersebut memiliki arti bahwa partisipan memiliki welas diri negatif yang tinggi sehingga tidak dapat memberikan kasih sayang kepada dirinya, sering menghakimi dan mengkritik dirinya secara keras dengan berlebihan.

Terdapat satu hal yang menarik dari penelitian ini, yaitu remaja korban KDRT yang telah didampingi tidak selalu memiliki welas diri positif yang tinggi, akan tetapi masih mengarah juga ke arah negatif sehingga kesejahteraan psikologisnya menurun. Meskipun demikian, penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak dapat mengungkap frekuensi kekerasan yang dialami, dan frekuensi pendampingan yang telah dialami oleh partisipan. Selain itu, peneliti juga tidak dapat memastikan kondisi seperti apa yang saat ini dialami oleh partisipan dan bentuk layanan tindak lanjut seperti apa yang diinginkan oleh partisipan untuk menjalani realita hidup saat ini.

## Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa secara signifikan welas diri memiliki hubungan negatif signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada remaja korban KDRT yang telah melalui pendampingan. Welas diri juga berhubungan negatif signifikan dengan masing-masing dimensi kesejahteraan psikologis. Welas diri negatif memberikan sumbangan efektif sebesar 60% ( $r^2$ ) terhadap kesejahteraan psikologis. Hal ini diasumsikan bahwa welas diri negatif menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan menurun dan meningkatnya kesejahteraan psikologis. Saran bagi peneliti selanjutnya, ketika mengembangkan topik penelitian ini agar tidak terbatas pada usia, dan dapat mempertimbangkan frekuensi KDRT yang dialami maupun frekuensi pendampingan yang dialami oleh korban KDRT. Diharapkan juga untuk peneliti selanjutnya agar dapat merancang program terapi secara sederhana, praktis, dan sesuai jenis kekerasan yang dialami agar individu (korban KDRT) bisa membangun dan mengembangkan strategi diri yang positif secara berkontinuitas dalam menghadapi dan menjalani hidup di tengah keluarga yang begitu keras, otoriter, berisiko, dan penuh dengan ancaman.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada remaja yang menjadi partisipan penelitian ini. Terima kasih juga penulis sampaikan kepada Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pembuatan artikel ini.

### PERNYATAAN KONTRIBUSI PENULIS

Semua penulis terlibat secara langsung pada penelitian ini, mulai dari proses penyusunan rancangan penelitian, pelaksanaan penelitian, sampai dengan penyusunan naskah lengkap. Semua penulis juga telah membaca dan menyetujui versi final naskah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joefiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja usia 12-15 tahun. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(1), 1–11. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i1.24840>
- Andini, T. M., Sulistyowati, T., Alifatin, A., Sudibyo, R. P., Raya, J., & Email, M. (2019). Identifikasi kejadian kekerasan pada anak di kota Malang. *Jurnal Perempuan dan Anak*, 2(1), 13–28.
- Awaliyah, A., & Listiyandini, R. A. (2017). The influence of trait mindfulness toward psychological well-being among university students. *Psikogenesis*, 5(2), 90–101. <https://doi.org/10.24854/jps.v5i2.498>
- Bluth, K. (2018). Self-Compassion: A potential path to adolescent resilience and positive exploration. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 3037–3047. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1125-1>
- Bojanowska, A., & Piotrowski, K. (2018). Values and psychological well-being among adolescents—are some values ‘healthier’ than others? *European Journal of Developmental Psychology*, 1(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1438257>
- Chapman, A., & Monk, C. (2015). Domestic violence awareness. *American Journal of Psychiatry*, 172(10), 944–945. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2015.15070853>
- Chwyl, C., Chen, P., & Zaki, J. (2020). Beliefs about self-compassion: Implications for coping and self-improvement. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(9), 1–16. <https://doi.org/10.1177/0146167220965303>
- Cynthia, U. N., Chukwudum, A. N., Chukwuma, Arinze, O. C., & Chukwukeluo, C. B. (2018). Relationship between psychological well-being and domestic violence among adolescents home caregivers and non-home caregivers in Nigeria. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 08(02), 1–8. <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000340>
- Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan. (2020). Kenali kekerasan dalam rumah tangga.

- Diakses dari <https://komnasperempuan.go.id/instrumen-modul-referensi-pemantauan-detail/menemukanali-kekerasan-dalam-rumah-tangga-kdrt-10-Januari-2023>
- Dyantoro, S. (2022). Jumlah perempuan dan anak korban KDRT melonjak, Satpol PP: Tugas kami melindungi. *Tempo*. <https://metro.tempo.co/read/1654834/jumlah-perempuan-dan-anak-korban-kdrt-melonjak-satpol-pp-tugas-kami-melindungi>
- Donagh, B., Jones, C., & Taylor, J. (2022). The use of technology to support children and young people experiencing domestic violence and abuse during the COVID-19 pandemic: A failure modes and effects analysis. *Journal of Gender-Based Violence*, 6(2), 393-405. <https://doi.org/10.1332/239868021X16397664798942>
- Dreisoerner, A., Junker, N. M., & Van Dick, R. (2020). The relationship among the components of self-compassion: A pilot study using a compassionate writing intervention to enhance self-kindness, common humanity, and mindfulness. *Journal of Happiness Studied*, 1(1), 21-47. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00217-4>
- Evans, D., & Greenway, C. (2010). Exploring the psychological well-being of students in higher education. Diakses dari: <http://escalate.ac.uk/downloads/7772.pdf>
- Genç, E. (2021). Role of adolescents' psychological well-being on transmission of domestic violence. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(62), 297-312. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1000612>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology*, 10(1), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>
- Klingbe, K. E., & Van Vliet, K. J. (2019). Self-compassion from the adolescent perspective: A qualitative study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 323-346. <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Kemenkumham. (2019). *Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT): persoalan privat yang menjadi persoalan public*. Diakses dari <http://ditjenpp.kemenkumham.go.id>
- Maulana, H., & Diningrum, M. L. S. (2015). Kesejahteraan psikologis pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 4(1), 33-42. <https://doi.org/10.21009/jppp.041.07>
- Mintarsih, A. S. (2015). Hubungan antara perilaku prososial dengan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) pada siswa kelas XI di SMK Muhammadiyah 2 Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12, 1-10.
- Mudarsa, H., & Zahara. (2019). Hubungan konsep diri wanita yang mengalami kekerasan rumah tangga. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 5(2), 77-87. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v5i2.1450>
- Naichiendami, R. H., & Sartika, D. (2022). Hubungan self compassion dengan psychological well-being pada remaja korban perundungan di Kota Bandung. *Seri Konferensi Bandung: Ilmu Psikologi*, 2(1), 249-255. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.981>
- Nastasi, B. K., & Borja, A. P. (2016). *International Handbook of Psychological Well-Being in Children and Adolescent* (B. K. Nastasi & A. P. Borja (eds.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2833-0>
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: Stop beating yourself up and leave insecurity behind*. London: Hodder & Stoughton.
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Psychologie und glücklichsein ... self-compassion, well-being, and happiness mitgefühl mit sich selbst, wohl be finden und Glücklichsein. *Psychologie in Österreich* 2(3), 114-119.
- Neff, K., & Germer, C. (2017b). Self-compassion and psychological well-being. *Oxford Handbooks Online*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780190464684.013.27>
- Neff, K. D. (2003). Self Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward

- oneself. *Self and Identity*, 2(1), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Oktoji, T. P., & Indrijati, H. (2021). Hubungan strategi koping dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(1), 2776-1851. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26725>
- Oskrochi, G., Bani-Mustafa, A., & Oskrochi, Y. (2018). Factors affecting psychological well-being: Evidence from two nationally representative surveys. *PLOS ONE*, 13(6), e0198638. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198638>
- Parinsi, G. S., & Huwae, A. (2022). The correlation between self-compassion and resilience in student who are victims of toxic relationship. In *International Conference of Psychology* (Vol. 2, No. 1, pp. 93-104). <https://doi.org/10.26555/intl%20con.v2i1.11615>
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 246-260. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3527>
- Ramadhan, N., & Chusairi A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Jurnal Pembelajaran dan Pengembangan Diri*, 2(3), 2797-1082. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- Ryff, C. D. (2013). Psychology well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychoterapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- 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>
- Santoso, L. Y., & Huwae, A. (2023). Resilience and meaningfulness of life in broken home adolescents. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 91-98. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.58582>
- Supriatna, E., Septian, M. R., & Alawiyah, T. (2021). Aspects of the psychological well-being of muslim students in Bandung from the perspective of islamic psychology during the covid-19 pandemic. *Ilmu Dakwah: Academic Journal for Homiletic Studies*, 15(1), 149–168. <https://doi.org/10.15575/idajhs.v15i1.11064>
- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada perawat instalasi rawat inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati*, 8(2), 437-442. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24410>
- Sun, X., Chan, D.W., & Chan, L. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Elsevier*, 101, 288-292. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2018). 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>
- Wardi, R., & Ningsih, Y. (2021). Kontribusi self-compassion terhadap pembentukan psychological well-being (kesejahteraan psikologis): Sebuah studi literatur. *Jurnal Riset Psikologis*, 1(1), 1-12. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i1.10754>