

Studi Korelasi: *Self-Compassion* dan *Psychological Well-Being* Remaja Perempuan Korban Pelecehan Seksual di Surakarta

Alifia Nur Ifany

Universitas Sebelas Maret Surakarta
alifianifany@gmail.com

Berliana Widi Scarvanovi

Universitas Sebelas Maret Surakarta
berlianawidi@staff.uns.ac.id

Abstract

Sexual harassment often experienced by women can impact their psychological well-being. To achieve high-quality psychological well-being, individuals need to treat themselves well or have self-compassion. This research aims to explore the correlation between self-compassion and psychological well-being in female adolescent who have experienced sexual harassment in Surakarta. Sample selection utilized cluster sampling and purposive sampling techniques. The study sampel consists of 143 female adolescent aged 16 – 17 who have experienced sexual harassment and live in Surakarta. The study utilized the self-compassion scale ($\alpha = 0.876$) and the psychological well-being scale ($\alpha = 0.812$). Data analysis involved simple linear regression analysis. The results indicate a significant correlation between self-compassion and psychological well-being in female adolescents who have experienced sexual harassment in Surakarta ($p < 0.05$), with a moderate strength of association ($R = 0.494$). Self-compassion contributes to 24.4% of the variance in psychological well-being, while the remaining 75.6% is attributed to unexplored factors in this study.

Keywords : *adolescent female; psychological well-being; self-compassion; sexual harassment*

Abstrak

Pelecehan seksual yang sering menimpa perempuan dapat memengaruhi *psychological well-being*. Untuk mencapai *psychological well-being* yang berkualitas, individu perlu memperlakukan diri dengan baik atau memiliki *self-compassion*. Penelitian ini ingin mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Surakarta. Penentuan sampel menggunakan teknik *cluster sampling* dan *purposive sampling*. Sampel

penelitian ini merupakan 143 remaja perempuan usia 16 – 17 tahun, pernah mengalami pelecehan seksual, dan tinggal di Surakarta. Penelitian ini menggunakan *self-compassion scale* ($\alpha = 0,876$) dan *psychological well-being scale* ($\alpha = 0,812$). Data penelitian dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Surakarta ($p < 0,05$) dengan tingkat kekuatan hubungan sedang ($R = 0,494$). *Self-compassion* berkontribusi terhadap *psychological well-being* sebesar 24,4% dengan sisa 75,6% merupakan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis; pelecehan seksual; remaja perempuan; welas asih diri

Pendahuluan

Kasus pelecehan seksual terhadap perempuan sering terjadi. Dua dari tiga remaja perempuan di Amerika Serikat pernah mengalami pelecehan seksual dalam enam bulan terakhir (Reed, dkk., 2019). Sebanyak 72,9% dari 650 remaja perempuan di Kegubernuran Al-Sharkia, Mesir pernah mengalami pelecehan seksual (Mohamed, dkk., 2022). Sebanyak 45,9% dari 292 remaja perempuan di Kegubernuran Diyala, Irak pernah mengalami pelecehan seksual (Ali dan Alwan, 2023). Sementara itu, empat dari lima perempuan dengan mayoritas umur 16 – 24 tahun pernah mengalami pelecehan seksual saat pandemi Covid – 19 di ruang publik Indonesia (Koalisi Ruang Publik Aman, 2022).

Kasus pelecehan seksual di Surakarta meningkat pada tahun 2022 dari 17 kasus menjadi 25 kasus berdasarkan data Pelayanan Terpadu Perempuan dan Anak Kota Surakarta. Kepala Unit Pelayanan Teknis (UPT) Pelayanan Terpadu Perempuan dan Anak DP3AP2KB Kota Surakarta mengatakan bahwa kasus pelecehan seksual dengan pelaku mantan kekasih sering terjadi (Bram, 2023). Pelecehan seksual dianggap fenomena gunung es karena jumlah tersebut hanya kasus terlapor dan masih banyak kasus yang tidak dilaporkan (Puspita, dkk., 2023). Sementara itu, 6 dari 10 remaja mulai memiliki kekasih pada umur 16 tahun (Siswantara, dkk., 2022).

Perempuan cenderung mengalami stigmatisasi bahwa penyebab kejahatan yang dialami bermula dari perempuan itu sendiri (Darma, dkk., 2022). Tidak mengherankan apabila korban enggan melapor kepada pihak berwajib karena

korban merasa malu, merasa aib, merasa hal tersebut kesalahan diri sendiri, dan bergantung pada pelaku (Jamaa, 2014). Pelecehan seksual dapat menimbulkan luka fisik dan luka psikis (Husin dan Indah, 2022). Dampak pelecehan seksual dapat membuat individu memiliki nafsu makan yang menurun, tidak berinteraksi dengan sosial, dan trauma saat melihat suatu benda atau tempat yang mengingatkan pada kejadian yang dialami (Novrianza dan Santoso, 2022). Oleh karena pengalaman yang dialami, korban perempuan tidak dapat menerima diri sendiri (Sianipar, 2023).

Pelecehan seksual menjadi pemicu stres yang mengganggu kemampuan korban dan membuat korban mengalami pengalaman fisik serta emosi yang luar biasa (MK dan Balamurugan, 2023). Pelecehan seksual juga menurunkan kemampuan bersekolah atau bekerja (Virgistasari dan Irawan, 2022). Hal tersebut dapat terjadi karena korban mengalami kesulitan belajar atau memperhatikan, kurang mampu berpartisipasi, hingga berpikir meninggalkan kelas (Keswara, dkk., 2017). Individu yang belum menerima pengalaman tersebut cenderung mengalami tekanan psikologis, masalah penyesuaian, masalah kesehatan dan mental yang berkaitan erat dengan *psychological well-being* (Wahyudi, dkk., 2023). Individu yang pernah mengalami pelecehan seksual dapat memiliki kecemasan, trauma, depresi, dan sebagainya (Suhita, dkk., 2021). Dampak tersebut dapat memengaruhi kehidupan individu, seperti kesulitan menjalin hubungan dengan individu lain (Febriansyah, dkk., 2023). Menjalinkan hubungan dengan individu lain yang dapat menunjukkan aktualisasi diri merupakan aspek dari *psychological well-being* (Ryff, 1989). Sementara itu, kesejahteraan yang terpenting pada masa remaja adalah kesejahteraan psikologis (Deviana, dkk., 2023). *Psychological well-being* penting untuk kaum muda karena berdampak langsung terhadap kualitas hidup, kinerja akademik, dan hubungan sosial (Arslan, 2023). Individu dengan *psychological well-being* tinggi cenderung memiliki emosi positif, terlibat dalam aktivitas yang bermakna, dan dapat menjaga hubungan dengan individu lain (Dhanabhakya dan M, 2023). Sebaliknya, *psychological well-being* yang rendah pada individu cenderung membuat individu memiliki kemampuan yang kurang untuk memiliki tujuan serta daya juang,

menghadapi tekanan sosial, memanfaatkan peluang, dan menyadari potensi (Tsaqofi, 2019). Seiring bertambahnya usia, salah satu dimensi *psychological well-being* mengalami penurunan (Fusi, dkk., 2022). Namun, individu dewasa yang terlibat dalam berbagai kegiatan akan memiliki *psychological well-being* yang lebih tinggi (Lee, dkk., 2018). *Psychological well-being* juga dapat berkembang dengan adanya intervensi perilaku (Weiss, dkk., 2016).

Tingkat *psychological well-being* dapat dipengaruhi faktor psikologis, yaitu *self-compassion* (Renggani dan Wideasavitri, 2018). *Self-compassion* merupakan sikap positif berupa pemberian kasih sayang pada diri sendiri saat mengalami masalah (Neff, 2003). Remaja mewujudkan *self-compassion* dengan menempatkan diri sebagai pusat perhatian, memelihara pandangan positif, melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan, memiliki hubungan yang positif dengan individu lain, bekerja untuk peningkatan diri, membuat diri menarik bagi individu lain, menerima diri, dan seimbang secara emosional (Klinge dan Van Vliet, 2017). Perempuan dengan trauma terkait seksual memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan dengan perempuan dengan trauma non-seksual (Williamson, 2019). *Self-compassion* yang rendah pada perempuan tersebut dapat disebabkan oleh rasa rendah diri, pemahaman negatif diri, percaya diri yang rendah, perasaan takut, dan sebagainya (Mc Lean, dkk., 2018). *Self-compassion* dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja (Aziz, dkk., 2023).

Psychological well-being yang rendah hingga timbul permasalahan psikologis dapat dipengaruhi oleh *self-compassion* yang rendah (Wardi dan Ningsih, 2021). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung membuat individu mampu memberikan kepedulian terhadap diri sendiri saat menghadapi masalah (Neff dan Costigan, 2014). *Self-compassion* membantu individu mencapai tingkat *psychological well-being* yang tinggi sehingga cenderung lebih mandiri, mampu menjalin hubungan positif, mampu mengembangkan diri, memiliki tujuan, menguasai lingkungan, dan menerima keadaan diri (Nasir dan Rusli, 2022). *Psychological well-being* dapat dimiliki remaja yang memedulikan diri, memahami kebutuhan diri, dan memiliki kekuatan saat menghadapi masalah

(Fauziah dan Rofiqoh, 2023).

Remaja dengan *self-compassion* yang tinggi akan dapat mengatasi masalah yang dialami dan dapat menerima dengan sepenuh hati (Kawitri, dkk., 2020). Perasaan negatif, seperti perasaan sedih dan penarikan diri tidak dirasakan oleh remaja dengan *self-compassion* (Tsani, dkk., 2020). Individu yang memiliki *self-compassion* dapat mengatasi kekurangan diri dengan memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan perilaku menjadi lebih baik (Breines dan Chen, 2012). *Self-compassion* yang tinggi cenderung membuat individu dapat mengatasi penderitaan individu lain tanpa merasa terlalu tertekan dengan tekanan pribadi (Wibowo dan Naini, 2021). *Self-compassion* berperan dalam menyayangi dan mengasihi diri supaya tidak larut dalam permasalahan (Mustikasari dan Winaudri, 2019). Remaja akan lebih tenang, bahagia, sehat, dan terlindung dari harga diri yang terluka dengan memiliki *self-compassion* (Repi, 2019). Bahkan, *self-compassion* mendorong individu meraih kesuksesan (Moningka dan Putri, 2021). Sebaliknya, *self-compassion* yang rendah membuat individu kurang menyayangi diri, kurang memahami diri, dan kurang dapat memberikan kenyamanan pada diri (Prastya, dkk., 2020). *Self-compassion* yang rendah membuat individu merasa tidak layak mendapatkan kebaikan sehingga mengkritik diri sendiri (Hidayati, 2018). Selain itu, individu dengan *self-compassion* rendah cenderung meremehkan penampilan diri dan individu lainnya (Leary, dkk., 2007).

Penelitian terkait *self-compassion* sebagai variabel prediktor dan *psychological well-being* sebagai variabel kriterium pada korban pelecehan seksual belum ditemukan. Selain itu, belum ditemukan penelitian yang fokus terhadap remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Surakarta. Pembahasan sebelumnya mendorong peneliti untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* terkhusus pada remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Surakarta.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk membuktikan teori terkait. Penelitian ini menggunakan *combined sampling* atau dapat diartikan sebagai kombinasi *probability sampling* dan *non-probability sampling* (Etikan dan Bala,

2017; Hadi, 2017). Penelitian ini menggunakan *cluster sampling* untuk menentukan lokasi penelitian dan *purposive sampling* untuk membatasi sampel berdasarkan karakteristik. Peneliti mengelompokkan seluruh sekolah ramah anak di Surakarta berdasarkan kecamatan. Selanjutnya, peneliti memilih Kecamatan Banjarsari dengan SMAN 1 Surakarta, SMAN 4 Surakarta, dan SMAN 5 Surakarta sebagai lokasi penelitian. Mengenai sampel penelitian, peneliti menentukan karakteristik sampel, yaitu remaja perempuan yang berusia 16 - 17 tahun, pernah mengalami pelecehan seksual, serta tinggal di Surakarta. Penentuan jumlah sampel penelitian ini menggunakan perhitungan aplikasi G*Power. Setelah dilakukan perhitungan, hasil menunjukkan bahwa sampel yang dibutuhkan untuk penelitian ini sebesar 138 responden.

Responden penelitian turut serta dalam penelitian dengan sadar dan tanpa paksaan dari pihak tertentu. Responden mengisi lembar persetujuan penelitian yang tertera pada google form terkait pemahaman informasi penelitian, persetujuan kepada peneliti untuk menyimpan dan memproses data yang telah diberikan, pemahaman bahwa partisipasi bersifat sukarela dan bebas untuk mengundurkan diri, pemahaman potensi risiko yang mungkin terjadi dan bantuan yang akan segera diberikan, serta pemahaman bahwa kriteria penelitian sesuai dengan responden. Peneliti menerapkan hal – hal yang telah tertulis pada lembar persetujuan penelitian atas izin responden penelitian.

Psychological well-being adalah keadaan sejahtera sehingga memungkinkan individu untuk menjalankan kehidupan dengan optimal yang diukur dengan alat ukur *psychological well-being* oleh Ryff dan Keyes (1995) yang telah diterjemahkan oleh Rihlati (2018). Dimensi dari *psychological well-being* adalah penerimaan terhadap diri sendiri, hubungan positif dengan lainnya, kemampuan menguasai lingkungan, pertumbuhan pribadi, otonomi, dan pencapaian tujuan hidup (Rihlati, 2018; Ryff, 1989; Ryff dan Keyes, 1995). Nilai yang tinggi memiliki arti *psychological well-being* yang dimiliki individu tersebut tinggi juga. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya, nilai yang rendah memiliki arti *psychological well-being* yang dimiliki individu tersebut rendah juga.

Self-compassion adalah sikap positif berupa pemberian kasih sayang pada

diri sendiri saat mengalami masalah yang diukur dengan alat ukur *self-compassion* oleh Neff (2003) yang telah diuji validitas serta reliabilitasnya oleh Sugianto, dkk. (2020). Peneliti memodifikasi skala likert pada alat ukur *self-compassion* menjadi *4-point likert scale*. Modifikasi terhadap skala likert dilakukan agar tidak memiliki arti ganda sehingga individu dapat memutuskan atau memberikan jawaban yang pasti (Hadi, 1991). Komponen dari *self-compassion* adalah mengasihi diri vs menghakimi diri (*self-kindness vs self-judgement*), kemanusiaan vs isolasi (*common humanity vs isolation*), dan *mindfulness vs overidentifikasi (overidentification)* (Neff, 2003; Neff, dkk., 2019; Sugianto, dkk., 2020). Nilai yang tinggi memiliki arti *self-compassion* yang dimiliki individu tersebut tinggi juga. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya, nilai yang rendah memiliki arti *self-compassion* yang dimiliki individu tersebut rendah juga.

Metode pengumpulan data adalah dengan melakukan uji coba alat ukur sebelum dilakukan pengambilan data penelitian. Uji coba skala dilakukan agar dapat mengidentifikasi nilai validitas dan reliabilitas dari setiap alat ukur sehingga aitem valid dan reliabel dari setiap alat ukur dapat digunakan dalam penelitian. *Try out* dilaksanakan pada tanggal 21 – 25 September 2023 dengan menyebarkan kuesioner *online* melalui google form. *Try out* tersebut ditujukan kepada remaja perempuan dengan usia 16 - 17 tahun yang pernah mengalami kekerasan seksual dan tinggal di Surakarta.

Try out yang melibatkan 34 responden diuji melalui uji diskriminasi aitem menggunakan *corrected item-total corelation*. Aitem dianggap aitem tidak valid atau aitem gugur jika bernilai koefisien korelasi $< 0,30$. Setelah dilakukan uji diskriminasi aitem, sejumlah 7 aitem alat ukur *self-compassion* serta 5 aitem alat ukur *psychological well-being* dinyatakan gugur. Aitem gugur dari alat ukur *self-compassion*, yaitu aitem 7, 8, 10, 12, 15, 19, dan 20. Sementara itu, aitem gugur dari alat ukur *psychological well-being*, yaitu aitem 1, 9, 10, 11, dan 13. Aitem yang valid dari alat ukur *self-compassion* serta alat ukur *psychological well-being* sebanyak 19 aitem dan 13 aitem. Aitem yang valid digunakan dalam penelitian ini.

Hasil *try out* juga diuji melalui uji reliabilitas dengan *cronbach's alpha*.

Alat ukur dapat dinyatakan semakin reliabel saat memiliki koefisien reliabilitas mendekati 1,00. Setelah melakukan uji reliabilitas, hasil uji menunjukkan bahwa nilai koefisien reliabilitas alat ukur *self-compassion* sebesar 0,876 dari 19 aitem yang valid dan alat ukur *psychological well-being* sebesar 0,812 dari 13 aitem yang valid. Oleh karena itu, alat ukur *self-compassion* dan *psychological well-being* dinyatakan reliabel.

Penyebaran kuesioner *online* melalui *google form* mulai tanggal 27 September hingga 13 Oktober 2023 dilakukan untuk mengumpulkan data. Kuesioner tersebut diberikan langsung kepada responden. Data hasil penelitian selanjutnya dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 23 for Windows menggunakan analisis regresi linear sederhana. Data harus diuji melalui uji asumsi dasar dan uji asumsi klasik sebelum dianalisis. Uji asumsi dasar yang dilakukan adalah uji normalitas serta uji linearitas. Mengenai uji asumsi klasik, data diuji melalui uji heteroskedastisitas dan uji autokorelasi. Setelah data penelitian memenuhi syarat uji asumsi dasar dan klasik, peneliti melakukan uji regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel.

Hasil dan Diskusi

Peneliti melakukan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran *self-compassion* dan *psychological well-being* pada remaja perempuan korban pelecehan seksual di Surakarta.

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif

Skala	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Self-compassion</i>	143	34	65	48,90	6,175
<i>Psychological well-being</i>	143	28	47	37,73	4,002

Hasil analisis deskriptif digunakan untuk mengkategorisasikan responden dengan panduan kategorisasi oleh Azwar (2012). Tabel kategorisasi responden berguna untuk mengelompokkan responden berdasarkan nilai yang dimiliki.

Tabel 2. Kategorisasi Nilai Responden

Variabel	Kategorisasi		Komposisi	
	Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
<i>Self-compassion</i>	Rendah	$X < 41,825$	16	11,19%
	Sedang	$41,825 \leq X < 55,075$	107	74,83%
	Tinggi	$55,075 \leq X$	20	13,98%

Variabel	Kategorisasi		Komposisi	
	Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
<i>Psychological well-being</i>	Rendah	$X < 33,782$	18	12,59%
	Sedang	$33,782 \leq X < 41,732$	101	70,63%
	Tinggi	$41,732 \leq X$	24	16,78%

Persentase tertinggi terdapat pada remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Surakarta dengan nilai *self-compassion* dan *psychological well-being* kategori sedang. Berdasarkan data tersebut, remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Surakarta belum mencapai *self-compassion* dan *psychological well-being* yang optimal. Perempuan dengan riwayat kekerasan memiliki pandangan negatif terhadap diri sehingga menganggap diri tidak layak mendapatkan kasih sayang, baik dari diri sendiri maupun individu lain (Boykin, dkk., 2018). Selain itu, pelecehan seksual dapat menimbulkan trauma yang menyebabkan korban tidak memiliki kepercayaan diri, menutup diri dari pergaulan, merasakan reaksi somatik, dan sebagainya (Alucyana, 2018).

Penelitian ini menggunakan nilai rasio *skewness* dan *kurtosis* untuk uji normalitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai rasio *skewness* dan *kurtosis* pada *self-compassion* sebesar 0,734 dan 1,276. Sementara itu, nilai rasio *skewness* dan *kurtosis* pada *psychological well-being* sebesar -0,496 dan -0,258. Data penelitian ini dapat dinyatakan terdistribusi normal. Selanjutnya, setelah dilakukan uji linearitas, hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi *self-compassion* dan *psychological well-being* sebesar 0,000 dan nilai signifikansi pada *deviation from linearity* sebesar 0,943. Oleh karena itu, *self-compassion* dan *psychological well-being* dapat dinyatakan memiliki hubungan linier. Hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,468 ($> 0,05$) sehingga dapat dinyatakan penelitian ini tidak terjadi heteroskedastisitas. Selanjutnya, hasil uji autokorelasi menunjukkan bahwa data penelitian ini dapat dinyatakan tidak terjadi autokorelasi karena menunjukkan $dU < d < 4 - dU$ ($1,7552 < 1,845 < 2,2448$). Peneliti melakukan uji regresi linear sederhana untuk uji hipotesis.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	555,481	1	555,481	45,578	0,000
	Residual	1718,421	141	12,187		
	Total	2273,902	142			
Model Summary						
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate		
1	0,494	0,244	0,239	3,491		
Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	22,071	2,338		9,439	0,000
	<i>Self-Compassion</i>	0,320	0,047	0,494	6,751	0,000

Hasil uji regresi linier sederhana mengindikasikan bahwa nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($45,578 > 3,06$) dan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Nilai signifikansi $< 0,05$ artinya garis regresi atau model regresi adalah fit. Hasil tersebut mengindikasikan terdapat hubungan antara *self-compassion* dan *psychological well-being* pada remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Surakarta.

Hasil uji mengindikasikan bahwa R (koefisien) memiliki nilai 0,494 dan R_{tabel} memiliki nilai 0,1642 maka $R_{hitung} > R_{tabel}$. Hasil tersebut berarti tingkat kekuatan hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* sedang. Nilai R menunjukkan nilai positif artinya hubungan antara kedua variabel berarah positif. Hubungan positif memiliki arti, yaitu semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin tinggi juga tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Lalu, semakin rendah tingkat *self-compassion*, maka semakin rendah juga tingkat *psychological well-being* yang dimiliki remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Surakarta.

Hasil uji mengindikasikan bahwa konstanta memiliki nilai sebesar 22,071 (a) dan koefisien regresi memiliki nilai sebesar 0,32 (b). Oleh karena itu, $Y = 22,071 + 0,32X$ merupakan persamaan regresi linear pada penelitian ini yang memiliki arti nilai *psychological well-being* tanpa *self-compassion* sebesar 22,071.

Setiap peningkatan satu satuan pada *self-compassion* akan berkontribusi positif pada peningkatan *psychological well-being* sebesar 0,32.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Zessin, dkk. (2015), yaitu *self-compassion* berhubungan secara signifikan dengan *psychological well-being*. Hubungan dari keduanya dapat dipengaruhi oleh proporsi perempuan dan usia. Hasil pada penelitian ini juga selaras dengan penelitian oleh Sun, dkk. (2016) yang menunjukkan hasil bahwa remaja perempuan dengan sikap baik terhadap diri sendiri dapat menerima diri sendiri, memiliki hubungan yang baik dengan individu lain, dan dapat memanfaatkan lingkungan sekitarnya dengan baik. Oleh karena itu, sikap positif terhadap diri sendiri dan rasa kemanusiaan dapat memengaruhi *psychological well-being* remaja perempuan. Penelitian oleh Huu dan Quang (2022) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki peran penting dalam peningkatan *psychological well-being*. Merujuk pada penelitian oleh Neff, dkk. (2007), *self-compassion* dapat membantu individu melawan kecemasan saat menghadapi tekanan dari lingkungan.

Selain itu, penelitian oleh Ramadhan dan Chuisari (2022) juga menunjukkan bahwa pada wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam rumah tangga, terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* wanita tersebut. Dampak negatif pengalaman buruk yang dialami dapat menyebabkan luka fisik, menciptakan ketidakpercayaan pada diri, rendahnya konsep diri, dan menyebabkan kondisi terpuruk. Hal tersebut memberi pengaruh terhadap kualitas *psychological well-being* individu. Dampak-dampak tersebut juga dapat dialami oleh korban pelecehan seksual sehingga memengaruhi *psychological well-being* individu tersebut.

Tabel 4. Sumbangan Efektif *Self-Compassion* terhadap *Psychological Well-Being*

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,494	0,244	0,239	3,491

Berdasarkan hasil tersebut, *self-compassion* berkontribusi sebesar 24,4% terhadap *psychological well-being* dengan sisa 75,6% terdiri dari faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Temuan penelitian bahwa *self-compassion* memiliki kontribusi terhadap *psychological well-being* menjadi pembuktian teori

bahwa salah satu faktor yang dapat memengaruhi *psychological well-being* adalah *self-compassion*. Hasil penelitian saat ini selaras dengan penelitian oleh Neff dan Costigan (2014) yang menunjukkan bahwa ketika individu menghadapi masalah dan memberikan kasih sayang dan kepedulian pada diri, kesejahteraan psikologis individu tersebut akan meningkat. Penelitian yang dilakukan oleh Fauziah dan Rofiqoh (2023) juga menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap *psychological well-being*.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah *self-compassion* memiliki hubungan dengan *psychological well-being* pada remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Surakarta. Hubungan tersebut bernilai positif dan signifikan. Hubungan positif berarti semakin meningkat *self-compassion*, maka semakin meningkat juga *psychological well-being* yang dimiliki remaja perempuan yang pernah mengalami pelecehan seksual di Surakarta.

Saran

Subjek penelitian diharapkan memiliki kemampuan guna meningkatkan *self-compassion* supaya subjek tetap dapat berprinsip pada tujuan hidup, sadar akan potensi yang dimiliki, memiliki hubungan dengan individu lain dengan berkualitas, dan memiliki rasa tanggung jawab dengan hidupnya. Subjek dapat melakukan berbagai hal seperti memahami diri sendiri dengan tidak menghakimi diri saat mengalami rasa sakit atau kegagalan, membuka pikiran saat menghadapi masalah, dan fokus terhadap diri sendiri tanpa larut dalam kesedihan. *Self-compassion* penting bagi individu untuk menyiapkan diri dari masalah yang terjadi sehingga individu dapat terhindar dari dampak-dampak yang negatif.

Selain itu, sekolah perlu memberikan dukungan segera terhadap siswa yang pernah mengalami pelecehan seksual. Sekolah dapat mendampingi siswa yang mengalami pengalaman tidak menyenangkan tersebut dengan menerima siswa yang dapat dilakukan dengan mendengarkan cerita dari siswa tersebut. Untuk meminimalisir terjadinya pelecehan seksual, sekolah dapat memberikan pendidikan mengenai pelecehan seksual.

Dari sisi penelitian, peneliti selanjutnya perlu menentukan batasan -

batasan yang lebih jelas terkait pelecehan seksual yang dimaksud serta mengetahui lebih dalam pelecehan seksual yang terjadi pada responden dengan tetap mengutamakan kesediaan responden. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan jumlah responden yang lebih banyak saat uji coba alat ukur dan melakukan lebih dari satu kali putaran untuk menguji coba alat ukur.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. Q. (2017). Mental Health and Mental Disorder: Promotion and Prevention. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 7(2), 1–6. <https://doi.org/10.19080/pbsij.2017.07.555708>
- Agarwal, M. (2022). Impact of Sexual Harassment on Mental Health of Women. *Neuro Quantology*, 20(21), 292–301. <https://doi.org/10.48047/NQ.2022.20.21.NQ99038>
- Ali, S. S., & Alwan, I. H. (2023). Psychological Impacts of Sexual Harassment among High School Female Students. *Clinical Schizophrenia & Related Psychoses*, 17(3). <https://doi.org/10.3371/CSRP.MMWY.100150>
- Alucyana. (2018). Pendekatan Metode Bermain Peran untuk Pendidikan Seks Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 1-16.
- Arslan, G. (2023). Psychological Well-Being and Mental Health in Youth: Technical Adequacy of the Comprehensive Inventory of Thriving. *Children*, 10(7), 1–12. <https://doi.org/10.3390/children10071269>
- Aziz, A. N., Rahmatullah, A. S., & Khilmiyah, A. (2023). Peran Self-Compassion Terhadap Penguatan Kesehatan Mental Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 10(2), 330-350. <https://doi.org/10.35891/jip.v10i2.3727>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi Edisi 2* (2nd ed.). Pustaka Belajar.
- Bram, D. (2023, May 2). Kasus Kekerasan Terhadap Anak dan Perempuan Naik, Didominasi Ulah Eks Kekasih. *Radarsolo*. <https://radarsolo.jawapos.com/solo/841703698/kasus-kekerasan-terhadap-anak-dan-perempuan-naik-didominasi-ulah-eks-kekasih>
- Boykin, D. M., Himmerich, S. J., Pinciotti, C. M., Miller, L. M., Miron, L. R., & Orcutt, H. K. (2018). Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: The roles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Child abuse & neglect*, 76, 216-224. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.11.003>
- Breines, J., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Burn, S. M. (2019). The Psychology of Sexual Harassment. *Teaching of Psychology*, 46(1), 96–103. <https://doi.org/10.1177/0098628318816183>
- Burns, R. (2016). Psychosocial Well-being. In *Encyclopedia of Geropsychology* (pp. 1–8). Springer Singapore. <https://doi.org/10.1007/978-981-287-080->

3_251-1

- Cantisano, G. T., Domínguez, J. F. M., & Depolo, M. (2008). Scientific Information System Perceived Sexual Harassment at Work: Meta-Analysis and Structural Model of. *Antecedents and Consequences The Spanish Journal of Psychology*, 11(1), 207–227. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17211120>
- Darma, I. M. W., Triwulandari, I. G. A. A. M., & Bunga, D. (2022). Victim Blaming: Labeling for Women Victims of Sexual Violence in Human Rights Perspective. *International Journal of Law Reconstruction*, 6(2), 212. <https://doi.org/10.26532/ijlr.v6i2.23887>
- Deci, E. L., & Ryan, M. R. (2008). Facilitating Optimal Motivation and Psychological Well-Being Across Life's Domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14–23. <https://doi.org/10.1037/0708-5591.49.1.14>
- Deviana, M., Umari, T., & Khadijah, K. (2023). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 3463–3468. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.11563>
- Dhanabhakya, M., & M, S. (2023). Psychological Wellbeing: Asystematic Literature Review. *International Journal of Advanced Research in Science, Communication and Technology*, 3(1), 603–607. <https://doi.org/10.48175/ijarsct-8345>
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Combination of probability random sampling method with non probability random sampling method (sampling versus sampling methods). *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 210–213. <https://doi.org/https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00148>
- Fauziah, L. H., & Rofiqoh, M. I. (2023). Can Self-Compassion Improve Adolescents Psychological Well-being? *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(2), 226–236. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jppt/article/view/22608/9762>
- Febriansyah, F. I., Ikhwan, A., Agiyanto, U., & Saputri, P. D. (2023). Analysis of Offense Sexual Abuse on The Psychological Effects of Victims. *International Journal of Law and Society (IJLS)*, 2(3), 226–237. <https://doi.org/10.5758/ijls.2022.1>
- Feldman, I. L., Agapov, V. S., Feoktistova, S. V., & Griboyedova, O. I. (2021). Factors of Psychological Well-Being of Adolescents in The Aspect of Self-Knowledge. *SHS Web of Conferences*, 122, 1–5. <https://doi.org/10.1051/shsconf/202112206004>
- Fusi, G., Palmiero, M., Lavalpe, S., Colautti, L., Crepaldi, M., Antonietti, A., Di Domenico, A., Colombo, B., Di Crosta, A., La Malva, P., Rozzini, L., & Rusconi, M. L. (2022). Aging and Psychological Well-Being: The Possible Role of Inhibition Skills. *Healthcare (Switzerland)*, 10(8), 1–11. <https://doi.org/10.3390/healthcare10081477>
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen Angket, Tes, dan Skala Nilai*. FP UGM.
- Hadi, S. (2017). *Statistik* (S. Pamardiyanto, Ed.; 4th ed.). Pustaka Belajar.

- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Remaja Korban Sexual Abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12–19. <https://doi.org/https://doi.org/10.31289/analitika.v7i1.856>
- Harefa, S. (2022). Online-Based Sexual Harassment. *The Easta Journal Law and Human Rights*, 1(1), 38–44. <https://esj.eastasouth-institute.com/index.php/eslhr/article/download/17/15>
- Henny, S. M., & Yendi, F. M. (2021). Self-compassion of adolescent based of gender. *Journal of Health, Nursing and Society*, 1(2), 38–43. <https://doi.org/10.32698/jhns.0090191>
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164. <https://doi.org/https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Hidayati, F. (2018). Penguatan Karakter Kasih Sayang “Self Compassion.” *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Unissula: Penguatan Keluarga Di Zaman Now*, 93–101. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/psnpu/article/download/3791/2732>
- Homan, K. J. (2016). Self-Compassion and Psychological Well-Being in Older Adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-016-9227-8>
- Houle, J. N., Staff, J., Mortimer, J. T., Uggen, C., & Blackstone, A. (2011). The Impact of Sexual Harassment on Depressive Symptoms during the Early Occupational Career. *Society and Mental Health*, 1(2), 89–105. <https://doi.org/10.1177/2156869311416827>
- Husin, Z., & Indah, H. T. K. (2022). Dampak Pelecehan Seksual Terhadap Anak Yang Menjadi Korban. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Borobudur* 2022, 220–225. <https://prosiding.borobudur.ac.id/index.php/1/article/download/27/23>
- Huu, L. N., & Quang, H.-N. (2022). The impact of self-compassion on psychological-wellbeing 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. <https://doi.org/10.47750/jett.2022.13.03.017>
- Iskandar, W., Azizah, N., & Satriani, S. (2022). Pengaruh Pelecehan Seksual Terhadap Mental Siswa di Duta Pelajar Gowa. *Jurnal J-BKPI*, 2(1), 44–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.26618/jbkpi.v1i02.8104>
- Jamaa, L. (2014). Perlindungan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Dalam Hukum Pidana Indonesia. *Jurnal Cita Hukum*, 2(2), 249–272. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15408/jch.v1i2.1467>
- Kawitri, A. Z., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2020). Peran Self-Compassion terhadap Dimensi-dimensi Kualitas Hidup Kesehatan pada Remaja Panti Asuhan. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 1–18. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.4406>
- Keswara, N. W., Murti, B., & Demartoto, A. (2017). Psychological-Biological Impacts of Sexual Harassment and Approach to Cope with the Trauma in Female Adolescent Victims in Surakarta. *Journal of Health Promotion*

-
- and Behavior*, 02(04), 345–349.
<https://doi.org/10.26911/thejhp.2017.02.04.06>
- Khaliq, S., Ihsan, A., & Jan, S. (2021). Effects of Sexual Harassment on Women Psychological Well-Being with Moderating Role of Perceived Organizational Support and Perceived Peer Support: Evidence from Health Sector, Khyber Pakhtunkhwa, Pakistan Effects of Sexual Harassment on Women Psychological Well-Being with Moderating Role of Perceived Organizational Support and Perceived Peer Support: Evidence from Health Sector. *Indian Journal of Economics and Business*, 20(4), 1121–1141. <http://www.ashwinanokha.com/IJEB.php>
- Klingle, K. E., & Van Vliet, K. J. (2017). Self-Compassion From the Adolescent Perspective: A Qualitative Study. *Journal of Adolescent Research*, 34(3), 1-24, <https://doi.org/10.1177/0743558417722768>
- Koalisi Ruang Publik Aman. (2022). *Survei Pelecehan Seksual di Ruang Publik selama Pandemi COVID-19 di Indonesia (2022)*. <https://ruangaman.org/survei2022/>
- Komnas Perempuan. (2021). *Bentuk Kekerasan Seksual*. https://drive.google.com/file/d/1jtyyAgVsjO0O7bRUqE00zWM_pzADMES8/view
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887–904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- Lee, S., Koffer, R. E., Sprague, B. N., Charles, S. T., Ram, N., & Almeida, D. M. (2018). Activity Diversity and Its Associations With Psychological Well-Being Across Adulthood. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 73(6), 985–995. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw118>
- Mc Lean, L., Bambling, M., & Steindl, S. R. (2018). Perspectives on Self-Compassion From Adult Female Survivors of Sexual Abuse and the Counselors Who Work With Them. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-24, doi: 10.1177/0886260518793975
- MK, D., & Balamurugan, J. (2023). Effects of Harassment and Abuse on Psychological Well-Being among Women in India Dharani MK. *YMER*, 22(1), 1811–1820. <http://ymerdigital.com>
- Mohamed, B. M., Ali, M. M., Abdelfattah, H. I., & Aboelela, E. M. (2022). Sexual Harassment among Adolescent's Girls: Role of Social and Psychological Empowerment. *Zagazig Nursing Journal*, 18(2), 253–272. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.21608/znj.2022.292278>
- Moningka, C., & Putri, Y. W. (2021). Self-compassion dan Motivasi Berprestasi pada Remaja yang Aktif di Klub Bulu Tangkis. *Widyakala Journal*, 8(1), 20–24. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v8i1.412>
- Mustikasari, D. S., & Winaudri, W. (2019). Resiliensi sebagai Mediator Self-Compassion dan Kebahagiaan. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI*, 19, 137–146. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpk/article/view/49181/pdf>
- Naichiendami, H. R., & Sartika, D. (2022). Hubungan Self compassion dengan

- Psychological Well Being pada Remaja Korban Perundungan di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 249–255. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.981>
- Nasir, N., & Rusli, D. (2022). Pengaruh self-compassion terhadap psychological well-being pada tenaga kesehatan di masa pandemi covid-19. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(4), 198–210. <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/download/14093/pdf>
- National Academies of Sciences, E. and M. (2018). *Sexual Harassment of Women* (P. A. Johnson, S. E. Widnall, & F. F. Benya, Eds.). National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/24994>
- Navarro, D., & Foxcroft, D. (2019). *Learning statistics with jamovi: a tutorial for psychology students and other beginners*. 1–495. <https://doi.org/10.24384/hgc3-7p15>
- Neff, K. (2003a). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Psychology Press*, 2, 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860390129863>
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- Neff, K. (2016). Does Self-Compassion Entail Reduced Self-Judgment, Isolation, and Over-Identification? A Response to Muris, Otgaar, and Petrocchi (2016). *Mindfulness*, 7, 791–797. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0531-y>
- Neff, K., & Costigan, A. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2, 114–119. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Neff, K., Toth-Kiraly, I., Yarnell, L. M., Arimitsu Kohki, Castilho, P., Ghorbani, N., Guo, H. X., Hirsch, J. K., Hupfeld, J., Hutz, C. S., Kotsou, I., Lee, W. K., Montero-Marín, J., Sirois, F. M., de Souza, L. K., Svendsen, J. L., Wilkinson, R. B., & Mantzios, M. (2019). Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores. *Psychological Assessment*, 31(1), 27–45. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pas0000629>
- Neff, K., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Novrianza, & Santoso, I. (2022). Dampak dari Pelecehan Seksual terhadap Anak di Bawah Umur. *Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Undiksha*, 10(1), 53–64. <http://ejournal.stikesmuhkudus.ac.id/index.php/karakter/article/view/226/162>
- Pangestu, D. P., Hartanti, & Elisabeth, M. P. (2019). Pengaruh Pelatihan Self-Compassion untuk Meningkatkan Psychological Well-Being Pendamping

- Anak Berisiko Human Trafficking. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1525–1538. <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/download/3828/2935/>
- Pelatihan Universitas Indonesia. (2020, August 15). *Uji Autokorelasi Berdasarkan Nilai Durbin Watson Menggunakan SPSS*. Pelatihan Statistik Universitas Indonesia. <https://pelatihan-ui.com/uji-autokorelasi-berdasarkan-nilai-durbin-watson-dengan-spss-18/>
- Prastya, D. A., Arifin, M., & Trisnawati, K. A. (2020). Tingkat Self Compassion Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Banyuwangi Pada Masa Social Distancing Pandemi Covid-19. *Sosioedukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan Dan Sosial*, 9(1), 2541–2612. <https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/sosioedukasi/index>
- Pratiwi, T. A., & Herdiana, I. (2022). Pentingnya Self-Compassion pada Mahasiswa Penyintas Pelecehan Seksual. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Pemulihan Psikososial Dan Kesehatan Mental Pasca Pandemi*, 256–261. https://karya.brin.go.id/22583/1/2986-1101_1_1_2023-27.pdf
- Puspita, S. E., Olivia, V., & Muhdelifa, V. (2023). Feminisme Radikal : Hubungan Antara Pakaian Dengan Tingginya Tingkat Pelecehan Seksual Pada Wanita. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 2(2), 80–92. <https://doi.org/10.55606/jurrish.v2i2.1262>
- 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), 491–502. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- Reed, E., Salazar, M., Agah, N., Behar, A. I., Silverman, J. G., Walsh-Buhi, E., Rusch, M. L. A., & Raj, A. (2019). Experiencing sexual harassment by males and associated substance use & poor mental health outcomes among adolescent girls in the US. *SSM - Population Health*, 9, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100476>
- Renggani, A. F., & Widiasavitri, P. N. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418–439. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/43266/26297>
- Repi, A. A. (2019). Self Compassion Versus Self Esteem terhadap Pembentukan Self Concept Remaja: Mana yang Lebih Baik? *Jurnal Psikologi TALENTA*, 4(2), 167–181. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i2.8242>
- Rihlati, W. M. (2018). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Keterikatan Kerja pada Pegawai Pemerintahan. In *Universitas Islam Indonesia* (pp. 1–157). Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/6208/%5BBSKRIPSI%5D%20Wahyu%20Meka%20Rihlati%20%2814320306%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 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://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychol Aging*, 7(4).
<https://doi.org/10.1037//0882-7974.7.4.507>
- 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://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., Lee, Y. H., Essex, M. J., & Schmutte, P. S. (1994). My children and me: Midlife evaluations of grown children and of self. *Psychologi and Aging*, 9(2), 195–205. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.9.2.195>
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (Seventeenth edition). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P. (1990). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Saricaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). An Investigation into Psychological Well-being Levels of Higher Education Students with Respect to Personality Traits and Self-compassion*. *Educational Sciences Theory & Practice*, 13(4), 2097–2104. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1740>
- Sianipar, F. Y. T. (2023). Psychological Well-Being pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Berpacaran. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Sosial Humaniora*, 2, 1259–1268.
<https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jpdsh.v2i9.6206>
- Siswantara, P., Rachmayanti, R. D., Muthmainnah, M., Bayumi, F. Q. A., & Religia, W. A. (2022). Keterpaparan Program GenRe (Generasi Berencana) dan Perilaku Pacaran Remaja Jawa Timur, Indonesia. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(1), 1–6.
<https://doi.org/10.14710/jpki.17.1.1-6>
- Sitompul, L. U., Sendratari, L. P., Sembiring, S., & Wirawan, I. G. M. A. S. (2023). Definisi Sexual Harassment Berdasarkan Jenis Kelamin di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Sosiologi*, 7(2), 130–147. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/jsg.v7i2.45785>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Suhita, B. M., Ratih, N., & Priyanto, K. E. (2021). Psychological Impact On Victims of Sexual Violence: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 1412-1423. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.825>
- Sun, X., Chan, D. W., & Chan, L. K. (2016). Self-compassion and psychological well-being among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences. *Personality and Individual Differences*, 101, 288–292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.011>

- Syahrani, S. R. K., Rina, A. P., & Noviekayati, I. G. A. A. (2023). Victims of Verbal Sexual Harassment: Self Acceptance Influence Happiness. *Proceeding The 2 Nd International Seminar of Multicultural Psychology (ISMP 2 Nd) Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 30–37. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/ISMP/article/view/9408/5865>
- Tanujaya, W. (2014). Hubungan Kepuasan Kerja dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) pada Karyawan Cleaner (Studi pada Karyawan Cleaner yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standar UMP di PT. Sinergi Integra Services, Jakarta). *Jurnal Psikologi*, 12(2), 67–79. <https://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/psiko/article/view/1455/1324>
- Tsani, D. R. K., Hartanti, & Elishabeth, M. P. (2020). Self Compassion Intervention untuk Menurunkan Depresi Remaja Penyintas Sex Abuse. *Ristekdik (Jurnal Bimbingan Dan Konsling)*, 5(2), 195–202. <http://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/Ristekdik/article/view/1310/769>
- Tsaqofi, F. T. (2019). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Remaja Melalui Pelatihan Kekuatan Karakter (Character Strengths). In *Universitas Muhammadiyah Surakarta* (pp. 1–15). Universitas Muhammadiyah Surakarta. <https://eprints.ums.ac.id/78152/1/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>
- Virgistasari, A., & Irawan, A. D. (2022). Pelecehan Seksual terhadap Korban ditinjau dari Permendikbud Nomor 30 Tahun 2021. *Media of Law and Sharia*, 3(2), 106–1123. <https://doi.org/10.18196/mls.v3i2.14336>
- 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. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1262/859>
- Wardi, R. A., & Ningsih, Y. T. (2021). Kontribusi Self Compassion Terhadap Pembentukan Psychological Well-Being (Kesejahteraan Psikologis): Sebuah Studi Literatur. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021(1), 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2021i1.10754>
- Weiss, L. A., Westerhof, G. J., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Can We Increase Psychological Well-Being? The effects of Interventions on Psychological Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *PLoS ONE*, 11(6), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092>
- Werner, K., Jazaieri, H., Goldin, P., Ziv, M., Heimberg, R., & Gross, J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress, & Coping*, 25(5), 543–558. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10615806.2011.608842>
- Wibowo, M. E., & Naini, R. (2021). Self-compassion and forgiveness among senior high school students: A correlational and comparative study. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 91–97. <https://doi.org/10.25217/igcj.v4i1.1370>
- Williamson, J. R. (2019). Self-Compassion Differences in Those Who Have Experienced Sexual Assault and Non-Sexual Assault Trauma. *Gender and Women's Studies*, 2(3):3, 1-12.

- Yasmin, M., & Ningsih, Y. T. (2021). Self-compassion Among First Year Boarding School Students. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 39–45. <https://doi.org/10.24036/00568kons2021>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>