



HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA WANITA KORBAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

RELATIONSHIP OF SELF-COMPASSION WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN WOMEN VICTIMS OF DOMESTIC VIOLENCE

Nadia Ramadhan¹, Achmad Chusairi²

Universitas Airlangga

Email: nadia.ramadhan-2018@psikologi.unair.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dan partisipan dalam penelitian ini berjumlah 101 wanita dengan rentang usia 19-40 tahun yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dengan usia pernikahan maksimal 10 tahun. Pengumpulan data menggunakan metode survei dan alat ukur yang digunakan adalah *self-compassion scale* milik Kristin Neff (2003) dan *psychological well-being scale* milik Ryff (1989). Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien *Pearson* sebesar 0,854. Kesimpulan dari penelitian ini terdapat hubungan yang positif dengan derajat hubungan yang kuat antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga.

Kata kunci: *Self-Compassion, psychological well-being, wanita, korban kekerasan dalam rumah tangga*

ABSTRACT

The purpose of this study is determined the relationship between self-compassion and psychological well-being in early adult women who are victims of domestic violence. This study is a quantitative study and the participants in this study are 101 early adult women with an age range of 18-40 years who experienced domestic violence with a maximum marriage age of 10 years. The data was collected using a survey method and the measuring instruments used were Kristin Neff's self-compassion scale and Ryff's psychological well-being scale. The results of this study indicate a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a Pearson coefficient value of 0.854. The conclusion of this study is that there is a positive relationship with a strong degree of relationship between self-compassion and psychological well-being in early adult women who are victims of domestic violence.

Keywords: *self-compassion, psychological well-being, woman, victims of domestic violence*

PENDAHULUAN

Fenomena kekerasan saat ini semakin marak terjadi di masyarakat, baik dalam ruang lingkup internasional maupun nasional. Menurut Robert Audi, kekerasan adalah tindak penyerangan atau penyalahgunaan kekuatan secara fisik terhadap seseorang atau binatang, penghancuran, perusakan yang kasar, kejam, dan ganas untuk merebut hak milik orang lain (2001 dalam Anjari, 2014). Kekerasan pada perempuan, menjadi salah satu bentuk kekerasan yang kerap terjadi di

masyarakat. Di tahun 1979, Perserikatan Bangsa-Bangsa telah melakukan perjanjian untuk mengutuk segala bentuk kekerasan terhadap perempuan, termasuk praktik diskriminasi perempuan. Pendefinisian kekerasan pada perempuan telah diatur dalam Pasal 1 Deklarasi Penghapusan Kekerasan pada Perempuan *United Nations* tahun 1993, yaitu setiap tindakan berdasarkan perbedaan jenis kelamin yang mengakibatkan kesengsaraan atau penderitaan perempuan secara fisik, seksual, atau psikologis termasuk



tindakan mengancam, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara sepihak, baik yang terjadi di depan umum atau dalam ranah privat (Majelis Umum Perserikatan Bangsa-Bangsa, 1993).

Meskipun telah diatur terkait dengan langkah-langkah terstruktur dalam memerangi kekerasan terhadap perempuan, fenomena tersebut masih kerap terjadi. Berdasarkan hasil survey *World Health Organization* di 161 negara pada tahun 2000 hingga 2018, ditemukan bahwa sepertiga perempuan di dunia atau sekitar 30% pernah mengalami kekerasan fisik dan seksual dalam hidupnya (World Health Organization, 2021).

Di Indonesia, kasus kekerasan terhadap perempuan juga terus mengalami peningkatan yang signifikan. Hasil Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan di tahun 2021 yang menghimpun data mengenai kasus kekerasan pada perempuan di sepanjang tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah korban kasus kekerasan mencapai 299.911. Bentuk kekerasan yang dialami perempuan sangat beragam bentuknya. Catatan Tahunan Komnas Perempuan tahun 2021 menyebutkan bahwa bentuk kekerasan tertinggi yang terjadi di ranah relasi personal/kekerasan dalam rumah tangga sebesar 79%. Hasil pelaporan CATAHU Komnas Perempuan juga menyebutkan bahwa bentuk kekerasan di ranah komunitas pada tahun 2020 banyak terjadi dalam bentuk kekerasan seksual lain sejumlah 371 kasus, pemerkosaan sejumlah 229 kasus, pencabulan dengan 181 kasus, dan pelecehan seksual sejumlah 181 kasus juga menjadi kasus tertinggi.

Berdasarkan catatan tahunan Komnas Perempuan tahun 2021 yang menghimpun data kekerasan terhadap perempuan di sepanjang tahun 2020, usia korban kekerasan di ranah personal/kekerasan dalam rumah tangga didominasi pada usia 25-40 tahun.

Kemudian, diurutkan kedua terjadi pada usia 18-24 tahun, dan urutan ketiga terbanyak terjadi di usia 41-60 tahun. Rentang usia tersebut juga berlaku pada kasus kekerasan terhadap perempuan di ranah komunitas/umum.

Kerentanan perempuan mengalami kekerasan dalam rumah tangga tersebut kerap terjadi pada periode awal pernikahan. Masa transisi yang dialami oleh individu dalam pernikahan adalah belajar berkomitmen, menerima perubahan-perubahan nilai hidup antar pasangan, peran baru sebagai istri/suami dan sebagai orang tua, menyesuaikan diri terhadap tanggung jawab baru, mengolah emosi dan relasi yang dimiliki. Sehingga, konflik pada masa awal pernikahan mudah untuk terjadi. Clinebell & Clinebell (2005 dalam Anjani & Suryanto, 2006) mengungkapkan bahwa tahun-tahun pertama dalam pernikahan menjadi masa kritis karena adanya tugas penyesuaian diri antara pasangan suami-istri. Sama halnya dengan Duvall dan Miller (1985 dalam Kilis, 2015) yang menekankan pada dua tahun pertama pernikahan adalah masa-masa adaptasi yang berat bagi pasangan suami-sitri untuk saling menyesuaikan dengan lingkungan dan kondisi baru dalam rumah tangga. Disaat proses penyesuaian tersebut, akan timbul ketegangan emosi karena perbedaan dan perubahan yang dialami (Hurlock, 2004). Adapun penelitian milik Kulu (2014) yang menemukan bahwa pasangan yang memiliki usia pernikahan 5 tahun pertama lebih berisiko mengalami perceraian. Dan seiring bertambahnya tahun pernikahan, kecenderungan tersebut menurun. Berdasarkan hasil penelitian Anjani & Suryanto (2006) menyebutkan bahwa usia pernikahan 10 tahun sebagai usia kritis atau rawan terjadi konflik. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Fajrini dan kawan-kawan (2018) bahwa perempuan yang menikah pada



usia 0-9 tahun cenderung menyetujui adanya kekerasan di dalam rumah tangganya dibandingkan usia pernikahan yang lebih lama.

Konflik yang terjadi di dalam rumah tangga dan kondisi-kondisi tertentu yang dimiliki dalam pernikahan memberikan peluang lebih besar bagi perempuan untuk mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Beberapa penelitian menunjukkan karakteristik sosial demografi pada perempuan sebagai korban kekerasan dalam rumah tangga yaitu rendahnya pendapatan keluarga. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa rendahnya pendapatan didominasi oleh individu yang tumbuh dari keluarga yang memiliki status ekonomi yang rendah dan tidak memiliki keamanan yang baik. Kekerasan tersebut dapat terjadi pada perempuan yang memiliki penghasilan sendiri, namun perempuan yang memiliki pendapatan rendah dan bahkan tidak berpenghasilan memiliki risiko lebih besar untuk menjadi korban (Aslan et al., 2019; Basar & Demirci, 2018; Kinyondo & Joseph, 2021; Setiawan et al., 2018). Kemudian tingkat pendidikan yang rendah juga turut menjadi faktor risiko terjadi kekerasan domestik terhadap perempuan. Kurangnya pengetahuan dan wawasan yang diperoleh perempuan, tidak memiliki kesempatan untuk membangun relasi dan komunikasi dengan individu lain ketika bersekolah, dan kurangnya mengasah kemampuan untuk berpikir dengan matang membuat perempuan sering berada dalam kondisi pasrah atas perlakuan kasar oleh pasangan (Aslan et al., 2019; Basar & Demirci, 2018; Castro et al., 2017). Selain itu, menikah di usia dini menjadi salah satu kerentanan perempuan untuk mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Berdasarkan hasil penelitian Fajrini

(2018) dan kawan-kawan ditemukan bahwa banyaknya konflik pernikahan yang masih belum diselesaikan dengan mandiri, emosi yang masih belum stabil dan sikap yang kurang dewasa membuat perempuan rentan untuk mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Pengalaman kekerasan di masa lalu juga memberikan peluang bagi perempuan untuk kembali mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Hal ini disebabkan adanya kecenderungan untuk bersifat pasif dan memiliki tingkat toleransi yang tinggi dengan kekerasan, sehingga memaknai kekerasan bukan lagi sebagai hal yang perlu untuk disudahi (Basar & Demirci, 2018; Castro et al., 2017). Serta adanya kuasa dari suami yang didasari pemahaman ideologi gender bahwa perempuan diperlakukan tidak adil dalam berperan dan berkontribusi penuh dalam pengelolaan rumah tangga. Atkinson dan kawan-kawan (2015 dalam Aziz et al., 2018) mengamati bahwa ideologi gender yang dimiliki turut mempengaruhi perlakuan semua terhadap istri, termasuk dalam mengatur pendapatan keluarga dan pengambilan keputusan bersama, serta lebih mudah menggunakan kekerasan untuk mewujudkan kuasanya di dalam rumah tangga.

Tindak kekerasan pada perempuan tentunya memberikan dampak yang besar bagi korban dan kehidupannya pasca kejadian tersebut. Dampak tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kesehatan mental. Pada tindak kekerasan yang dilakukan oleh pasangan (*intimate partner violence*), ditemukan adanya hubungan antara tindak kekerasan tersebut dengan permasalahan psikologis yaitu *posttraumatic stress disorder* (Langdon et al., 2014 dalam Costa & Botelho, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Dillon, Hussain, Loxton, dan Rahman (2013), ditemukan bahwa perempuan



korban kekerasan dengan pasangan intim memiliki potensi tiga kali lebih banyak untuk mengalami gangguan PTSD dibandingkan perempuan yang tidak memiliki pengalaman tersebut. Adapun simptom-simptom yang kerap dimiliki pada penderita PTSD adalah mudah teringat pengalaman traumatic, sulit berpikir jernih, emosi tidak terkontrol, dan gangguan tidur (Phillips, Rosen, Zoellner, dan Feeny, 2006 dalam Wong, 2014). Selain PTSD, perempuan yang menjadi korban kekerasan secara terus menerus akan meningkatkan simptom kecemasan akut dan depresi (Langdon et al, 2014 dalam Costa & Botelho, 2021).

Hasil penelitian terdahulu milik Herrenkohl dan kawan-kawan (2012) menemukan bahwa adanya korelasi negative pada bentuk kekerasan pengabaian dengan *self-esteem, autonomy, purpose in life*, dan *life satisfaction*. Artinya, semakin tinggi pengabaian tersebut memberikan dampak buruk semakin besar terhadap pembentukan harga diri, kemampuan individu untuk mandiri, memiliki tujuan hidup, dan rendahnya kepuasan atas pencapaian yang telah diraih dalam hidup. Lalu, terdapat korelasi yang signifikan antara kekerasan di masa kecil dengan kehidupan di masa dewasa pada dimensi *autonomy* dan *life satisfaction*. Begitu juga dengan kekerasan yang dilakukan oleh orang tua, memberikan dampak yang buruk pada kesejahteraan psikologis individu pada dimensi *anger, self-esteem*, dan *happiness/life satisfaction*.

Namun, dampak buruk yang terjadi akibat dari kekerasan mampu diatasi dengan memperbaiki/meningkatkan *psychology well-being* melalui enam dimensi, yaitu *autonomy, environment mastery, personal growth, positive relations with others, purpose in life*, dan *self-acceptance* (Ryff & Keyes, 1995 dalam Tarber et al., 2016). Meningkatkan kondisi *psychological well-being* untuk

menjadi lebih baik diperlukan kemampuan welas asih (*self-compassion*) kepada diri sendiri. *Self-compassion* adalah sikap terbuka dan menerima, serta tergerak hatinya atas pengalaman buruk yang dialami, rasa peduli dan kasih pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri (NEFF, 2003). Konsep *Self compassion* memiliki tiga dimensi yaitu *self-kindness vs self-judgment, a sense of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification* (Neff, 2009 dalam Tarber et al., 2016).

Neff & Costigan (2014) mengatakan bahwa memperlakukan diri sendiri penuh kasih sayang dan rasa peduli saat menghadapi kesulitan dan masalah hidup mampu meningkatkan *psychological well-being* dalam diri individu. Homan (2016) juga menjelaskan dalam temuan penelitiannya bahwa *self-compassion* secara unik memprediksi *psychological well-being* orang dewasa melalui enam dimensinya. Pada setiap dimensi *psychological well-being* ditemukan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki maka semakin tinggi punya dimensi-dimensi pada *psychological well-being* subjek. Pada penelitian eksperimen ini ditemukan *self-compassion* meningkatkan keinginan individu untuk dapat tumbuh dan berkembang (*personal growth*) dan memaksimalkan kapasitas yang dimiliki seefektif mungkin (*environmental mastery*). Kemudian, Renggani & Wideasavitri (2018) menunjukkan melalui hasil penelitiannya bahwa terdapat peran *self-compassion* terhadap *psychological well-being*. Hasil temuan tersebut menunjukkan adanya peran *self-compassion* sebesar 62,8% terhadap *psychological well-being*, sedangkan 37,2% dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian tersebut. Penelitian terdahulu milik Voci dan kawan-kawan



(2019) juga memberikan hasil temuan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang sangat kuat dengan *self-acceptance* dan juga berhubungan kuat dengan *autonomy*, *environmental mastery*, dan *positive relations with others*, namun tidak memiliki hubungan yang kuat dengan *personal growth* atau *purpose in life*. Pada temuan lainnya, ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki korelasi yang signifikan dengan *psychological well-being* ketika *trauma symptom severity* dapat dikontrol (Tarber, 2014). Hal ini juga diperkuat dengan penelitian Allen dan kawan-kawan (2021) bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang kuat dengan emosi dan pikiran positif pada individu. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin berkurang emosi negatif, mampu membentuk identitas diri positif, dan lebih kuat untuk berjuang dalam menyembuhkan luka psikis.

KAJIAN PUSTAKA

Konflik pernikahan adalah kondisi disharmonis dalam pernikahan karena adanya perbedaan persepsi dan harapan (Sadarjoen, 2005 dalam Kilis, 2015). Konflik tersebut memberikan ketegangan atau stress antara pasangan suami-istri ketika pasangan mencoba untuk menjalankan peran baru dalam perkawinan mereka. Konflik dalam pernikahan tidak selalu dimaknai sebagai hilangnya cinta diantara pasangan, namun menunjukkan rasa kepedulian dan ketertarikan diantara suami-istri. Hocker dan Wilmot (2001 dalam Kilis, 2015) mengungkapkan bahwa terdapat elemen yang menyertai sebuah konflik pernikahan yaitu perbedaan dan pertentangan yang diekspresikan secara verbal dan non-verbal, ketergantungan antar pasangan yang membuat mereka saling mempengaruhi dan berkonflik,

ketidaksesuaian tujuan, dan keterlibatan pihak eksternal dalam hubungan perkawinan. Sehingga, masa tahun-tahun pertama pernikahan menjadi masa yang sulit dan rentan terhadap permasalahan/konflik. Hal ini disebabkan pasangan suami istri berada dalam proses adaptasi untuk saling mengenal (Landi & Landis, 1970 Kilis, 2015). Duvall dan Miller (1985 dalam Kilis, 2015) juga mengungkapkan bahwa masa awal pernikahan pada dua tahun pertama pernikahan dipenuhi oleh proses adaptasi oleh pasangan suami-istri. Begitupun juga disampaikan oleh Clinebell & Clinebell (2005 dalam Anjani & Suryanto, 2006). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kulu (2014) menunjukkan bahwa tingkat perceraian meningkat setelah mencapai usia pernikahan 5 tahun pertama. Kemudian tingkat perceraian menurun seiring bertambahnya tahun bersama. Konflik-konflik tersebut dapat menimbulkan ketegangan yang berakhir pada kekerasan.

Kekerasan dalam rumah tangga menjadi salah satu bentuk ketegangan yang terjadi dalam sebuah pernikahan. Kekerasan dalam rumah tangga didefinisikan sebagai tindakan mengancam atau melakukan kekerasan secara fisik, psikis dan/atau emosional kepada orang lain dengan tujuan menimbulkan rasa bahaya atau menyalahgunakan kekuasaan dan kendali atas pelaku (Flury et al., 2010). Berdasarkan UU RI No. 23 tahun 2004, terdapat bentuk-bentuk kekerasan dalam rumah tangga yaitu kekerasan fisik, kekerasan psikis, kekerasan seksual, dan penelantaran ekonomi. Pengalaman mendapatkan kekerasan tersebut kerap di alami oleh perempuan dan memberikan dampak buruk bagi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*).



Psychological well-being didefinisikan sebagai bentuk evaluasi positif terhadap diri sendiri dan orang lain, perasaan tumbuh dan berkembang sebagai pribadi, kebermaknaan dalam hidup, memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, kemampuan untuk mengendalikan diri dan lingkungannya dengan baik, dan mampu menentukan tujuan hidup dengan mandiri (Ryff, 1995). Konsep *psychological well-being* bersifat *eudemonic*. Artinya, kesejahteraan psikologis individu adalah mengenai menerima dirinya dengan penuh, memaknai pengalaman-pengalam buruk di masa lalu sebagai bagian dari perjalanan hidup, dan diakhiri dengan perasaan bahagia dan kepuasan dalam hidup. Kondisi *psychological well-being* tersebut dilihat melalui dimensi *self-acceptance*, *personal growth*, *purpose of life*, *positive relations with others*, *environmental mastery*, dan *autonomy*. Dampak buruk akibat kekerasan dalam rumah tangga terhadap *psychological well-being* membuat korban sulit untuk bisa bangkit dari keterpurukan. Perasaan-perasaan takut, cemas, mengisolasi diri, tidak percaya diri, dan mengalami gangguan-gangguan psikis kerap dialami. Dalam merespon hal tersebut, mengembangkan welas asih (*compassion*) kepada diri sendiri memberikan dampak yang baik pada kondisi kesejahteraan korban.

Self-compassion memiliki definisi yang berhubungan dengan pengertian *compassion* (welas asih), yaitu adanya perasaan memahami penderitaan yang dialami oleh orang lain, tidak menghakimi penderitaan orang lain sehingga memunculkan rasa untuk meringankan penderitaan orang lain. Akan tetapi, pada *self-compassion* lebih mengarah pada diri sendiri. Sehingga, *self-compassion* adalah membangun keterbukaan pada penderitaan yang dialami oleh diri sendiri, tidak menghindari atau menghakimi diri

sendiri atas penderitaan/pengalaman menyakitkan di masa lalu, adanya keinginan untuk meringankan penderitaan tersebut dan menyembuhkan diri dengan kebaikan (Neff, 2003). Bersikap welas asih kepada diri memerlukan keberanian untuk melihat pengalaman yang dimiliki, mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan yang dimiliki adalah bagian dari kondisi manusia dan semua orang termasuk diri sendiri layak untuk berbelas kasih. Karena memiliki welas asih sama halnya dengan menghormati diri sendiri sebagai manusia utuh (Enright, Freedman, & Rique, 1998 dalam NEFF, 2003). Serta, kepedulian pada diri sendiri tersebut memberikan motivasi yang kuat untuk tumbuh dan berkembang. Sehingga, welas asih diri berhubungan dengan persepsi kesejahteraan diri (Allen et al, 2012; Neff et al, 2007 dalam Tarber et al., 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survei *cross-sectional*. Survei penelitian dilakukan secara daring melalui kuesioner *google form* yang disebar melalui beberapa media sosial seperti *whatsapp*, *Instagram*, *line*, *telegram* dan menghubungi komunitas/organisasi yang melakukan pendampingan kepada korban kekerasan terhadap perempuan di beberapa wilayah.

Kriteria partisipasi yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah wanita yang berstatus menikah dengan usia pernikahan maksimal sepuluh tahun, dan memiliki pengalaman kekerasan dalam rumah tangga. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling* jenis *accidental sampling*. Dalam formulir survei terdapat *informed consent* yang disetujui oleh calon partisipan sebelum mengisi skrining kekerasan dalam rumah tangga dan alat ukur



penelitian. Formulir survei berisi data diri, skrining kekerasan dalam rumah tangga, dan pertanyaan survei dalam bentuk skala *likert*.

Dalam penelitian ini mendapatkan jumlah partisipan sebanyak 101 partisipan dengan mayoritas usia 27 tahun (18.8%) dan mayoritas memiliki tingkat Pendidikan SMA sederajat (62.4%). Partisipan dalam penelitian ini mayoritas mengalami kekerasan dalam rumah tangga pada usia pernikahan 1-5 tahun (72.3%) dengan jenis kekerasan yang mendominasi adalah kekerasan fisik (57.4%).

Dalam penelitian ini, variabel *self-compassion* diukur menggunakan *self-compassion scale* milik Kristin Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan selanjutnya dimodifikasi sesuai dengan konteks dan subjek penelitian. *Content Validity* dilakukan oleh 2 *professional judgement* dan uji validasi tambahan menggunakan *pearson product moment*. Alat ukur ini memiliki 26 item dengan 5 pilihan skala *likert* (1=Hampir t Tidak Pernah, 2=Jarang, 3=Kadang-Kadang, 4=Sering, 5=Hampir Selalu) dan nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,896$.

Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan *psychological well-being scale* milik Ryff (1989) yang telah diadaptasi dari penelitian oleh Dika (2019) yang berjudul *Hubungan Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Remaja* dan kemudian dimodifikasi sesuai dengan konteks dan subjek penelitian. *Content validity* dilakukan oleh 2 *professional judgement* dan uji validasi tambahan menggunakan *pearson product moment*. *Psychological well-being* memiliki 42 item dengan 4 pilihan skala *likert* (1=Sangat Tidak Setuju, 2=Tidak Setuju, 3=Setuju, 4=Sangat Setuju) dan nilai reliabilitas sebesar $\alpha = 0,941$

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Pearson Product Moment* merupakan teknik analisis data yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis dalam penelitian. Teknik ini digunakan karena data penelitian berdistribusi normal setelah melakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Dan juga melakukan uji linearitas dan menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel *self-compassion* dengan *psychological well-being*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif data pada penelitian ini yang melibatkan partisipan sebanyak 101 wanita dengan persentase 100% adalah variabel *self-compassion* memiliki nilai ($M=92.45$, $SD=9.888$, $Min=67$, $Max=105$) dan pada variabel *psychological well-being* memiliki nilai ($M=120.84$, $SD=13.950$, $Min=82$, $Max=151$). Berdasarkan hasil analisis deskriptif didapatkan nilai *self-compassion* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga memiliki tingkat yang sedang sebanyak 52 wanita dan tingkat tinggi sebanyak 49 wanita. Pada variabel *psychological well-being* didapatkan nilai pada tingkat rendah sebanyak 3 wanita, tingkat sedang sebanyak 59 wanita, dan tingkat tinggi sebanyak 39 wanita.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* ($r(101) = 0,854$, $p=0.000$). Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga secara signifikan. Hasil analisis ini sesuai dan memperkuat hasil penelitian-penelitian terdahulu milik Allen &



Larry (2010) bahwa individu korban kekerasan yang memiliki *self-compassion* tinggi akan lebih mudah menemukan strategi *coping* untuk menangani masalah traumatik dan memiliki *psychological well-being* yang baik dalam aspek kepuasan hidup dan hubungan sosial. Lalu selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Neff & Costigan (2014) bahwa memperlakukan diri sendiri dengan penuh kasih sayang dan rasa peduli saat menghadapi kesulitan mampu meningkatkan *psychological well-being*. Kemudian, selaras dengan hasil penelitian Zessin dan kawan-kawan (2015) yang membuktikan bahwa adanya hubungan yang kuat antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*, hasil penelitian milik Tarber dan kawan-kawan (2016) juga membuktikan bahwa *self-compassion* memediasi hubungan antara *psychological well-being* dengan stress psikologis pada korban penganiayaan. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan welas asih dapat memaafkan diri sendiri, menerima pengalaman buruk di masa lalu, dan memiliki kualitas kesejahteraan psikologis yang baik, sehingga dapat merespon stress dengan baik. Selanjutnya, hasil uji hipotesis dalam penelitian ini juga selaras dengan temuan dari Whitehead dan kawan-kawan (2021) yang menemukan bahwa *self-compassion* memiliki signifikansi yang kuat terhadap *psychological distress* dan *psychological well-being*. Serta selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Syafei (2021) yang membuktikan bahwa *self-compassion* khususnya pada dimensi *mindfulness* memiliki pengaruh besar terhadap *psychological well-being* dalam konteks korban pelecehan seksual *online*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat positif antara *self-compassion* dengan

psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. Hubungan bersifat positif diartikan bahwa apabila wanita korban kekerasan dalam rumah tangga memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi, maka semakin tinggi pula kondisi kesejahteraan psikologis yang dimiliki dalam menghadapi atau menyikapi kekerasan dalam rumah tangga. Begitu juga sebaliknya, apabila wanita memiliki kemampuan *self-compassion* yang rendah, maka semakin rendah kondisi kesejahteraan psikologis yang dimiliki ketika menghadapi kekerasan dalam rumah tangga. Lalu, hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan kekuatan hubungan antar variabel *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Nilai koefisien korelasi yang didapatkan sebesar 0,854. Berdasarkan pedoman nilai *r* korelasi, nilai *r* sebesar 0,854 bermakna memiliki hubungan yang sangat kuat.

Berdasarkan hasil pengkategorian subjek pada penelitian ini, ditemukan bahwa subjek cenderung berada pada kategorisasi sedang dan tinggi baik dalam variabel *self-compassion* dan *psychological well-being*. Individu yang memiliki sikap *self-compassion* dalam kategori tersebut artinya telah memiliki kemampuan bersikap baik dengan lebih berlapang dada, tidak menyalahkan diri sendiri, menerima pengalaman atau penderitaan yang dialami dengan ikhlas, lebih mudah untuk menyakinkan diri bahwa setiap orang juga memiliki pengalaman buruk dalam hidupnya, dan tidak terlalu berlarut-larut dalam kesedihan. Korban kekerasan dalam rumah tangga yang memiliki sikap *self-compassion* tinggi akan lebih mudah untuk memperlakukan diri mereka penuh dengan kasih sayang dan rasa peduli sehingga mampu meningkatkan *psychological well-being* yang dimiliki (Neff & Costigan, 2014). Karena dengan bersikap welas asih (*compassion*) kepada diri sendiri sama halnya menghormati



diri sendiri sebagai manusia yang utuh (Enright et al., 1998 dalam NEFF, 2003). Selain itu, berwelas asih dengan diri sendiri akan dapat memberikan keamanan emosional tanpa takut menyalahkan diri sendiri dan lebih mudah untuk memahami dan memperbaiki pola pikir, perasaan, dan perilaku maladaptif, serta mampu memberikan motivasi pada diri sendiri untuk terus tumbuh dan berkembang. Sehingga, *self-compassion* berhubungan dengan persepsi kesejahteraan diri (Neff et al., 2007 dalam Tarber et al., 2016). Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Neff (2003) bahwa individu yang memiliki *self-compassion* kategori tinggi akan cenderung menunjukkan kesehatan psikologis yang lebih baik dibandingkan individu dengan *self-compassion* rendah karena mampu menangani rasa sakit dan kegagalan yang dialami, perasaan terisolasi, dan *over-identification* pada pikiran dan emosinya.

Kemudian, dalam pengkategorian subjek penelitian didapatkan bahwa subjek berada dalam kondisi sedang dan tinggi pada variabel *psychological well-being*. Menurut Ryff (1995) individu yang memiliki *psychological well-being* tersebut telah memiliki kemampuan untuk bisa menerima dirinya dengan baik, termasuk kelebihan, kekurangan, dan pengalaman-pengalaman buruk dalam hidup yang pernah dialami. Oleh sebab itu, individu lebih mudah untuk mengaktualisasikan diri sebagaimana mestinya. Kemudian, individu juga masih dapat menumbuhkan hasrat untuk memaksimalkan potensi diri, tidak takut untuk mencari pengalaman baru, dan berkembang meskipun mereka menyadari bahwa adanya luka dari pengalaman di masa lalu yang tidak menyenangkan. Selain itu, Ryff (1995) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological well-being*

tinggi lebih mampu untuk memimpin dirinya sendiri dalam menentukan tujuan hidup dan mengendalikan pihak-pihak eksternal di sekitarnya. Selain itu, kemampuan untuk membangun relasi interpersonal juga akan lebih mudah dan dapat bertahan lama. Sehingga, kebermaknaan hidup yang dimiliki oleh individu dengan kualitas *psychological well-being* yang tinggi dapat dirasakan dengan berbuat baik kepada diri sendiri, memaknai seluruh pengalaman hidup dengan bijaksana, dan tidak tenggelam dalam emosi negatif atas pengalaman buruk.

Berdasar hasil uji korelasi, ditemukan bahwa kekuatan hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* berada dalam kategori yang kuat. Hubungan yang kuat ini menjelaskan bahwa semakin tinggi sikap *self-compassion* yang dimiliki oleh subjek, maka semakin tinggi pula kualitas *psychological well-being* yang dimiliki. Dan begitu juga sebaliknya. Dampak negatif atas pengalaman buruk atau penderitaan yang dialami oleh subjek sebagai korban kekerasan dalam rumah tangga dapat menimbulkan luka fisik, rendahnya konsep diri, tidak percaya diri, dan keterpurukan. Hal tersebut memberikan pengaruh yang besar terhadap kualitas *psychological well-being* yang dimiliki oleh subjek untuk dapat hidup sebagaimana mestinya. Sifat *eudaimonic* pada *psychological well-being* milik Ryff (1989) yang menekankan pada penerimaan diri secara penuh, memaknai pengalaman buruk di masa lalu sebagai bagian dari perjalanan hidup, mengembangkan rasa bahagia dan puas dalam hidup memberikan keterkaitan pada sikap *self-compassion*. Keterkaitan antar keduanya dalam menjelaskan hubungan yang kuat adalah bahwa tercapainya kesejahteraan psikologis dalam pandangan Ryff (1989) sebagaimana yang telah dijabarkan diatas



dapat dilakukan dengan mengembangkan sikap *self-compassion* dalam berbuat baik kepada diri sendiri (*self-kindness*), memaknai pengalaman sebagai hal yang wajar dan manusiawi (*common humanity*), dan menyadari bahwa pengalaman buruk tersebut tidak perlu dimaknai secara apa adanya (*mindfulness*). Perilaku proaktif terhadap pengalaman buruk bertujuan untuk memberikan dan mempertahankan *psychological well-being*. Sehingga, memperlakukan diri dengan welas asih mampu menghindari individu dari perilaku yang tidak sehat dan dapat menjadi sumber untuk mencapai potensi diri individu (NEFF, 2003).

Berdasarkan hasil demografi terkait usia pernikahan korban mengalami kekerasan dalam rumah tangga di dalam pernikahan tersebut menunjukkan pada usia pernikahan 1 hingga 5 tahun pertama menjadi usia pernikahan paling banyak terjadinya kekerasan dalam rumah tangga. Temuan ini memperkuat temuan penelitian yang dilakukan Anjani (2006) yang membahas mengenai pola penyesuaian pernikahan pada periode awal, menyebutkan bahwa sepuluh tahun pertama pernikahan merupakan usia kritis atau rawan terjadi konflik. Dan juga selarrah dengan penelitian Kulu (2014) yang menunjukkan bahwa usia pernikahan lima tahun pertama menjadi usia paling berisiko untuk terjadinya perceraian akibat konflik berkepanjangan di dalam rumah tangga, termasuk kekerasan yang terjadi. Serta penelitian yang dilakukan oleh Fajrina dan kawan-kawan (2018) mengenai determinasi sikap tindak kekerasan dalam rumah tangga Provinsi Banten, menyebutkan bahwa perempuan yang memiliki usia pernikahan pada 0-9 tahun pertama cenderung menyetujui adanya kekerasan dalam rumah tangga dibandingkan yang memiliki usia pernikahan

lebih lama. Masa kritis pada periode awal pernikahan memberikan ketegangan stress antara pasangan suami-istri karena diwarnai dengan perbedaan dan pertentangan, ketergantungan antar pasangan yang membuat mereka saling mempengaruhi dan berkonflik, adanya keterlibatan pihak eksternal dalam rumah tangga, serta penyesuaian diri terhadap peran baru. Sehingga, masa awal pernikahan pada tahun-tahun pertama adalah masa sulit dan rentan terhadap konflik (Landi & Landis, 1970; Duvall & Miller, 1985 Kilis, 2015).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *self-compassion* berhubungan dengan *psychological well-being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. Arah positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi sikap *self-compassion* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga, maka semakin baik atau tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki.

Penelitian ini masih terdapat kekurangan sehingga saran untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan faktor-faktor lainnya yang berkaitan dengan *psychological well-being* agar dapat diteliti. Kemudian, memperluas variabel demografi mengenai status pernikahan, agar dapat dilakukan analisis uji tambahan uji beda untuk mengetahui perbedaan antara variabel-variabel penelitian dengan kondisi yang dimiliki partisipan. Serta memperhatikan isu sensitif yang digunakan dalam topik penelitian, sehingga etika dalam mengambil data sangat perlu diperhatikan. Bagi instansi pemerintah diharapkan mampu meregulasi kebijakan yang berkaitan dengan isu-isu kekerasan dalam perempuan dengan melibatkan psikolog, terapis, konselor, dan lembaga swadaya masyarakat dengan meningkatkan layanan konseling dan terapi



bagi korban kekerasan, khususnya terhadap perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A. B., Cazeau, S., Grace, J., & Banos, A. S. (2021). Self-Compassionate Responses to an Imagined Sexual Assault. *Violence Against Women*, 27(3–4), 574–596. <https://doi.org/10.1177/1077801220905631>
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2010). Self-Compassion, Stress, and Coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00246.x>
- Anjani, C., & Suryanto. (2006). Pola Penyesuaian Perkawinan pada Periode Awal. *INSAN*, 8(3), 198–210.
- Anjari, W. (2014). FENOMENA KEKERASAN SEBAGAI BENTUK KEJAHATAN (VIOLENCE). *Journal WIDYA Yustisia*, 42.
- Aslan, E., Bodur, G., Beji, N. K., Alkan, N., & Aksoy, Ö. (2019). Exposure to domestic violence in women living in istanbul and aegean regions: A turkish sample. *Ciencia e Saude Coletiva*, 24(8), 2835–2844. <https://doi.org/10.1590/1413-81232018248.22952017>
- Azhari, D. A. (2019). *Hubungan Antara Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Remaja*. Universitas Airlangga.
- Aziz, N. N. A., Idris, S. A. M., Ishak, M., Wahid, N. A., & Yazid, Z. N. A. (2018). Factors Affecting Domestic Violence Against Women: A Conceptual Model and Research Propositions. *Internasional Journal of Studies on Children, Women, Elderly And Disable*, 4, 191–198.
- Basar, F., & Demirci, N. (2018). Domestic violence against women in Turkey. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(3), 660–665. <https://doi.org/10.12669/pjms.343.15139>
- Castro, R. J., Cerellino, L. P., & Rivera, R. (2017). Risk Factors of Violence against Women in Peru. *Journal of Family Violence*, 32(8), 807–815. <https://doi.org/10.1007/s10896-017-9929-0>
- Costa, E. C. V., & Botelho, A. A. L. P. (2021). The impact of intimate partner violence on psychological well-being: Predictors of posttraumatic stress disorder and the mediating role of insecure attachment styles. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(1), 100151. <https://doi.org/10.1016/j.ejtd.2020.100151>
- Dillon, G., Hussain, R., Loxton, D., & Rahman, S. (2013). Mental and Physical Health and Intimate Partner Violence against Women: A Review of the Literature. *International Journal of Family Medicine*, 2013, 1–15. <https://doi.org/10.1155/2013/313909>
- Fajrini, F., Ariasih, RR. A., & A, N. L. (2018). Determinan Sikap Tindak Kekerasan Dalam Rumah Tangga di Provinsi Banten. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 9(2), 173–189.
- Flury, M., Nyberg, E., & Riecher-Rössler, A. (2010). Domestic violence against women: Definitions, epidemiology, risk factors and consequences. In *Swiss Medical Weekly* (Vol. 140, Issue NOVEMBER, pp. 23–27). <https://doi.org/10.4414/sm.w.2010.13099>
- Herrenkohl, T. I., Klika, J. B., Herrenkohl, R. C., Russo, M. J., & Dee, T. (2012). A prospective investigation of the relationship between child maltreatment and indicators of adult psychological well-being. *Violence and Victims*, 27(5), 764–776. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.27.5.764>
- 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>
- Hurlock, E. B. (2004). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima* (5th ed.). Erlangga.
- Kilis, G. (2015). Dinamikan Konflik Suami-Istri Pada Masa Awal Pernikahan. *Psikologika*, 19(2), 176–186.
- Kinyondo, A., & Joseph, M. (2021). Women's employment status and domestic violence in Tanzania: How do they link? *International Journal of Social Welfare*, 30(2), 216–225. <https://doi.org/10.1111/ijsw.12440>
- Kulu, H. (2014). Marriage Duration and Divorce: The Seven-Year Itch or a Lifelong Itch?



- Demography*, 51(3), 881–893.
<https://doi.org/10.1007/s13524-013-0278-1>
- Majelis Umum Perserikatan Bangsa-Bangsa. (1993). *Dekralasi Tentang Penghapusan Kekerasan Terhadap Perempuan*.
- NEFF, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Psychologie und Glücklichein ... Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness Mitgefühl mit sich selbst, Wohlbefinden und Glücklichein. In *Psychologie in Österreich* (Vol. 2).
- Renggani, A. F., Putu, D., & Widiasavitri, N. (2018). Peran Self-Compassion terhadap Psychological Well-Being Pengajar Muda di Indonesia Mengajar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 418–439.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>
- Setiawan, C. N., Kirana, S., Bhima, L., & Dhanardhono, T. (2018). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KEJADIAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA DAN PELAPORAN PADA PIHAK KEPOLISIAN. *Januari 2018 JKD*, 7(1), 127–139.
- Syafei Antonio. (2021). Peran Mindfulness dan Self Compassion Terhadap Psychological Well Being pada Korban Pelecehan Seksual Online. *Skripsi*, 1–90.
- Tarber, D. B. (2014). Male Survivors of Childhood Maltreatment: Examining the Relationship between Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Dissertation*, 1–180.
- Tarber, D. N., Cohn, T. J., Casazza, S., Hastings, S. L., & Steele, J. (2016a). The Role of Self-compassion in Psychological Well-being for Male Survivors of Childhood Maltreatment. *Mindfulness*, 7(5), 1193–1202. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0562-4>
- Tarber, D. N., Cohn, T. J., Casazza, S., Hastings, S. L., & Steele, J. (2016b). The Role of Self-compassion in Psychological Well-being for Male Survivors of Childhood Maltreatment. *Mindfulness*, 7(5), 1193–1202. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0562-4>
- Voci, A., Veneziani, C. A., & Fuochi, G. (2019). Relating Mindfulness, Heartfulness, and Psychological Well-Being: the Role of Self-Compassion and Gratitude. *Mindfulness*, 10(2), 339–351.
<https://doi.org/10.1007/s12671-018-0978-0>
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., & Yang, Y. (2021). The relative benefits of nonattachment to self and self-compassion for psychological distress and psychological well-being for those with and without symptoms of depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 573–586.
<https://doi.org/10.1111/papt.12333>
- Wong, J. (2014). *Intimate partner violence and women's health and wellbeing: Impacts, risk factors and responses*.
- World Health Organization. (2021, March 9). Violence Against Women. *World Health Organization*, 1–1.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women>
- 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>