

Peran *Self-compassion* dalam Meningkatkan Resiliensi: Studi pada Perempuan Dewasa Awal Korban *Dating Violence* di Kota Makassar

The Role of Self-compassion in Enhancing Resilience: A Study on Early Adult Female Victims of Dating Violence in Makassar

Intang Sarpina*, Andi Nur Aulia Saudi
Fakultas Psikologi Universitas Bosowa
Email: intansarpina01@gmail.com

Abstrak

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit dan beradaptasi setelah mengalami kesulitan. Resiliensi dapat terjadi ketika individu mampu melewati masa sulit, tidak menyalahkan diri sendiri dengan keadaan, dan penolakan penderitaan yang dialami, dimana hal tersebut berkaitan dengan sifat *self-compassion*. *Self-compassion* adalah rasa mengasihi atau rasa sayang pada diri sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban *dating violence* di kota Makassar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel diambil menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan alat ukur *Self-compassion Scale* oleh Neff dan *The Cannor Davidson Resilience Scale* oleh Cannor & Davidson. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban *dating violence* di kota Makassar dengan perolehan nilai R Square 0.332, artinya kontribusi pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi sebesar 33.2% (Sig. 0.000) dengan koefisien pengaruh positif atau searah. Diartikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* maka tingkat resiliensi juga semakin tinggi. Hasil menunjukkan bahwa 67.8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar dari variabel penelitian. Ini mengimplikasikan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi dan memahami faktor-faktor lainnya.

Kata kunci: *Self-compassion*, Resiliensi, Wanita Dewasa Awal, *Dating Violence*.

Abstract

Resilience is an individual's ability to bounce back and adapt after experiencing adversity. Resilience can occur when individuals are able to get through difficult times, not blaming themselves with circumstances, and denial of suffering experienced, which is related to the nature of self-compassion. Self-compassion is a sense of loving or compassion for oneself. This study aims to determine the effect of self-compassion on resilience in early adult female victims of dating violence in Makassar city. The approach used in this research is quantitative with correlational research type. The sample was taken using non-probability sampling method with purposive sampling technique. Data were collected using the Self-compassion Scale by Neff and The Cannor Davidson Resilience Scale by Cannor & Davidson. This study used simple regression analysis techniques with the help of SPSS. The research results obtained show that there is an influence of self-compassion on resilience in early adult female victims of dating violence in Makassar city with the acquisition of an R Square value of 0.332, meaning that the contribution of the influence of self-compassion on resilience is 33.2% (Sig. 0.000) with a positive or unidirectional coefficient of influence. It means that the higher the level of self-compassion, the higher the level of resilience. The results show that the other 67.8% is influenced by other factors outside of the research variables. This implies the need for further research to identify and understand other factors.

Keywords: *Self-compassion*, Resilience, Early Adult Women, *Dating Violence*.

PENDAHULUAN

Dewasa awal merupakan transisi dari remaja menuju dewasa yang berawal dari usia 18-25 tahun yang disebut dengan beranjak dewasa dan berakhir pada usia 35-40 tahun. Pada tahap dewasa awal ini, individu berusaha memperoleh intimasi yang dapat diwujudkan melalui komitmen terhadap suatu hubungan dengan orang lain, seperti berpacaran dengan lawan jenis. Jika konflik atau ketegangan mulai terjadi dalam hubungan pacaran, salah satu hal yang seringkali terjadi ialah penggunaan tindak kekerasan oleh pasangan. Berkaitan dengan itu tindak kekerasan dalam pacaran atau disebut juga dengan *dating violence*. Maraknya kasus *dating violence* di Indonesia menjadi fenomena yang menarik. Berdasarkan data dari tahun 2017 hingga 2021, terdapat laporan kasus kekerasan dalam pacaran yang dilaporkan oleh Komisi Nasional Perempuan (KOMNAS Perempuan) setiap tahun.

Fenomena *dating violence* dapat dialami oleh laki-laki maupun perempuan, namun secara kuantitatif umumnya lebih banyak dialami oleh kaum perempuan. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) terdapat hampir 1 dari 3 atau 30% perempuan telah menjadi korban terhadap kekerasan fisik dan seksual yang dilakukan oleh pasangan maupun non-pasangan (WHO, 2021). Menurut (Adiningsih, dkk. 2020) menemukan bahwa laki-laki seringkali menjadi pihak pelaku dan memberikan dampak negatif yang lebih besar terhadap perempuan. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya budaya patriarki dimana gambaran perempuan yang ideal adalah perempuan penurut dan lemah terhadap laki-laki, serta kecenderungan maskulinitas pada laki-laki yang menjadi faktor timbulnya rasa ingin memiliki kontrol atas perempuan (Adiningsih dkk, 2020). Dalam hal ini berarti perempuan dapat dipandang sebagai objek yang bisa dikuasai sehingga laki-laki dapat dengan bebas melakukan perbuatan apapun kepada perempuan.

Terdapat satu fenomena yang sering terjadi dalam berpacaran yaitu kekerasan dalam berpacaran (*dating violence*). Kekerasan dalam pacaran (*dating violence*), menurut *The American Psychological Association* (dalam Warkentin, 2008) merupakan tindakan penganiayaan fisik atau psikologi yang bertujuan untuk mendapatkan otoritas atau kontrol. Pihak yang lebih berkuasa atau dominan jelas lebih berkemungkinan untuk melakukan tindak kekerasan dalam pacaran. Kekerasan dalam pacaran yang umum adalah kekerasan fisik seperti dipukul dan dicekik, kekerasan verbal seperti *body shaming* dan dibentak, dan kekerasan seksual seperti dipaksa melakukan hubungan seks dan mengintimidasi (Shorey dkk, 2008).

Kekerasan dalam pacaran merupakan masalah serius yang dapat terjadi pada semua kelompok usia. Studi menunjukkan bahwa masalah ini tidak hanya terjadi pada remaja, tetapi juga pada dewasa awal. Di Indonesia, data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMENPPPA, 2018) menunjukkan bahwa sebanyak 1.873 kasus kekerasan dalam pacaran dilaporkan terjadi pada individu usia dewasa awal. Penyebab kekerasan dalam pacaran bisa beragam, termasuk kesulitan mengelola emosi, pengalaman kekerasan di masa kanak-kanak, dan penggunaan alkohol atau obat-obatan terlarang (Pratiwi, 2020). Penyebab terjadinya kekerasan dalam pacaran menurut Courtain & Glowacz (2018) mengatakan bahwa faktor usia pelaku yang lebih tinggi juga mempengaruhi frekuensi tingginya perilaku KDP, dan bagaimana korban menerima adanya kekerasan yang terjadi. Lamanya hubungan juga menjadi faktor penyebab terjadinya kekerasan dalam berpacaran, semakin lama hubungan yang terjalin antara korban dan pelaku maka akan lebih banyak kemungkinan kekerasan yang akan diterima, dikarenakan pelaku merasa mengenal korban dan merasa bisa mendominasi hubungan (Stets & Pirog-good, 1987).

Kondisi korban *dating violence* adalah sesuatu yang mengkhawatirkan. Terkait itu Teten, dkk (2009) mengatakan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat berdampak buruk seperti depresi, menggunakan narkoba, bunuh diri, gangguan makan, serta kualitas dan konsep hidup buruk yang dirasakan oleh korban. Lebih lanjut, masalah psikologis yang dapat timbul dari *dating violence* ini diantaranya adalah kehilangan minat untuk merawat diri, kehilangan minat untuk berinteraksi dengan orang lain, menunjukkan kecenderungan perilaku depresif dan membandingkan diri dengan orang lain yang dianggapnya lebih baik sehingga ia tidak dapat mengenali kelebihanannya dan merasa ragu akan kemampuan sendiri (Poerwandari & Lianawati, 2010).

Korban kekerasan dalam pacaran tidak selalu akan mengalami stres, masa sulit, dan dampak negatif yang berkepanjangan. Setelah mengalami kekerasan, beberapa perempuan korban kekerasan dalam pacaran mampu menghadapi masa sulit tersebut dengan berpikir logis dan memutuskan untuk bangkit setelah mengalami kekerasan (Marita & Rahmasari, 2021). Terlepas dari dampak-dampak negatif yang muncul,

beberapa ada yang telah berhasil bangkit dari keterpurukannya dan mengalami titik balik dalam kehidupannya. Hal ini dikarenakan kemampuan dan kekuatan individu dalam menghadapi masa lalu (Ambarwati & Pihasnawati, 2017). Aspek psikososial yang penting untuk dimiliki oleh individu agar mampu untuk bangkit kembali ketika menghadapi situasi menyakitkan, yaitu resiliensi. Reivich & Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi merupakan ketahanan dan kemampuan untuk bertahan dalam kondisi dan keadaan sulit. Kekerasan dalam pacaran dapat dihadapi ketika mengubah kejadian yang buruk menjadi positif.

Resiliensi merupakan kualitas personal individu yang memungkinkan untuk tetap bertahan, bangkit dan berkembang dalam menghadapi situasi yang sulit (Connor & Davidson, 2003). Reivich & Shatte (2002) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan untuk merespon kesulitan hidup secara sehat, produktif, dan positif. Reivich dan Shatte memandang bahwa resiliensi bukan hanya menyebabkan seseorang dapat mengatasi atau pulih dari suatu kesulitan, tetapi resiliensi juga menyebabkan seseorang dapat meningkatkan aspek-aspek kehidupan menjadi lebih positif. Faktanya masih banyak korban kekerasan dalam pacaran yang mengalami depresi dan usaha untuk mencoba bunuh diri. Korban kekerasan dalam berpacaran sering kali mengalami tekanan psikologis yang besar, perasaan tidak berharga, dan rasa putus asa karena situasi yang mereka alami. Hal tersebut dapat mengarah pada perasaan terisolasi, putus asa, dan kehilangan harapan untuk masa depan yang lebih baik.

Fenomena diatas juga terjadi di kota Makassar, berdasarkan survei awal yang dilakukan menunjukkan bahwa 9 dari 20 subjek mengaku sulit untuk bangkit dan memulihkan diri setelah mengalami kekerasan dalam hubungannya, adanya perasaan rendah diri dan merasa tidak berharga, sehingga 9 subjek tidak menunjukkan adanya resiliensi. Lebih lanjut, 11 dari 20 subjek mengatakan bahwa mereka awalnya mengalami proses emosional yang sulit, tetapi mereka mulai memahami bahwa mereka layak mendapatkan yang lebih baik dan fokus untuk membangun kehidupan yang lebih baik untuk diri mereka sendiri seperti mendekatkan diri kepada Tuhan dan membangun hubungan yang lebih baik dengan orang-orang disekitarnya, hal tersebut menunjukkan bahwa subjek dapat mengalami resiliensi.

Reivich & Shatte (2002) mengemukakan bahwa resiliensi membuat individu tidak ingin larut lebih lama dalam kekerasan yang dialami. Resiliensi berfungsi untuk menemukan cara bagaimana melawan ketika terlibat dalam permasalahan. Salah satu faktor resiliensi menurut Ross & Fautani (dalam Holaday & McPhearson, 1997) yaitu ketika individu mengalami masa sulit maka individu tidak menyalahkan diri sendiri dengan keadaan, tidak mampu merasa bersalah, dan penolakan penderitaan yang dialami. Faktor tersebut dalam bahasa psikologi disebut *self-compassion*, karena dalam penelitian Crocker (Teleb & Awamleh, 2013) telah dijelaskan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu untuk mampu tidak menyalahkan keadaan dari situasi yang tidak diinginkan dan dapat memberikan dukungan serta mendorong kepercayaan interpersonal. *Self-compassion* adalah rasa mengasihi atau rasa sayang pada diri sendiri (Neff, 2003).

METODE PENELITIAN

Responden

Subjek dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal korban *dating violence* yang berusia 18-25 tahun (18-20 tahun= 61, 21-23 tahun= 95, 24-25 tahun= 24 orang) yang berdomisili di kota Makassar. Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan *software G*Power* versi 3.1.9.4 dengan pengaturan *statistical test* berupa *correlation: bivariate normal model two tails* dengan *effect size* medium sebesar 0,30 (Cohen, 1992), *alpha error prob* 0,05 dan *power* sebesar 0,80 sehingga menghasilkan sebanyak 280 sampel. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Hasil demografi sebanyak 180 responden dengan menunjukkan usia (18-20 tahun= 61, 21-23 tahun= 95, 24-25 tahun= 24 orang), lama waktu pacaran (>6 bulan= 56, 1 tahun= 41, >1 tahun= 83 orang), dan jenis kekerasan (kekerasan emosional= 99, kekerasan fisik= 50, kekerasan seksual= 31 orang).

Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *The Cannor Davidson Resilience Scale* yang diadaptasi oleh peneliti menggunakan skala asli milik Cannor & Davidson (2003) dengan jumlah item sebanyak 25 butir dimana seluruh item merupakan item *favourable* dengan 5 respon jawaban dan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.928 dengan nilai validitas yang baik yakni memiliki faktor loading yang positif, nilai $t\text{-value} > 1.96$ dan RMSEA 0.059. Skala *Self-compassion Scale* oleh Neff (2003) menggunakan skala siap pakai yang telah diadaptasi oleh Sugianto, Suwartono, & Susanto (2020) dengan nama skala Wlas Diri (SWD) yang terdiri dari 26 butir item dengan nilai reliabilitas sebesar 0.872 dengan nilai validitas yang baik yakni memiliki faktor loading yang positif, nilai $t\text{-value} > 1.96$ dan RMSEA 0.056.

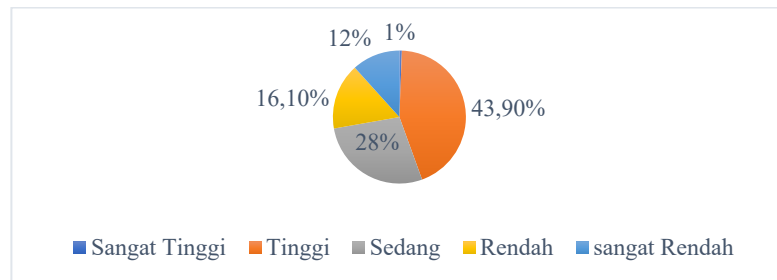
Teknik Analisis Data

Teknik analisis data menggunakan beberapa teknik, diantaranya uji deskriptif, uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis regresi sederhana. Uji deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran secara demografi terkait temuan penelitian. Uji normalitas untuk menentukan apakah data yang dimiliki terdistribusi normal atau tidak. Uji asumsi penting dilakukan untuk melihat apakah data yang digunakan terdistribusi normal dan linear. Uji hipotesis digunakan untuk melihat apakah terdapat pengaruh *Self-compassion* terhadap Resiliensi pada Perempuan Dewasa Awal Korban *Dating Violence* di Kota Makassar. Analisis data menggunakan bantuan software SPSS versi 26.

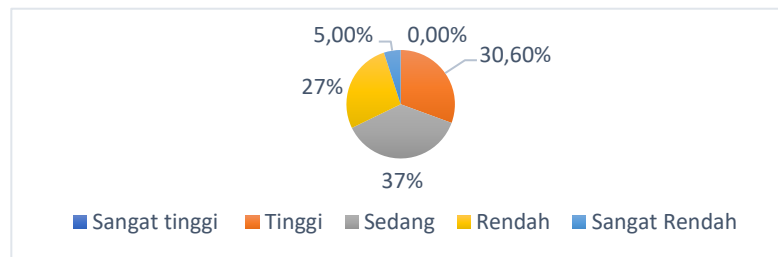
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa hal, yakni 1) gambaran deskriptif subjek, 2) uji asumsi. secara deskriptif, temuan terhadap subjek sebagai berikut:



Gambar 1. Frekuensi kategorisasi tingkat skor Resiliensi



Gambar 2. Frekuensi kategorisasi tingkat skor Self-Compassion

Dalam melihat hubungan *dispositional envy* terhadap body dissatisfaction hasil dapat dilihat melalui uji asumsi sebagai berikut.

Tabel 1 uji linear

Variabel	Linearity	keterangan
Self-compassion terhadap Resiliensi	0.000	Linear

Setelah dilakukan uji asumsi yaitu normalitas dan linearitas maka peneliti melanjutkan ke uji hipotesis yaitu korelasi pearson sebagai berikut:

Tabel 2 Uji hipotesis

Variabel	R Square*	Kontribusi	F**	Sig***	Ket.
Self-compassion terhadap Resiliensi	.332	33.2%	88.539	0.000	Sig

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa *self-compassion* dan resiliensi memperoleh *R square* sebesar 0.332, artinya kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi sebesar 33.2% dan 67.8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian ini. Adapun nilai signifikansi yang diperoleh berada diatas 0.005 yaitu sebesar 0.000, menunjukkan bahwa hipotesis H1 yang menyatakan ada pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban *dating violence* di Kota Makassar di terima. Temuan ini sejalan dengan penelitian Isfani & Paramita (2021), yang menunjukkan pengaruh positif antara *self-compassion* dan resiliensi pada orang tua dari anak dengan *Autism Spectrum Disorder*, menegaskan bahwa *self-compassion* membantu individu mengatasi trauma dan tekanan emosional. Penelitian mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal korban *dating violence* dengan tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi memiliki kemampuan resiliensi yang lebih baik dalam menghadapi trauma. Neff & McGehee (2010) juga mendukung bahwa *self-compassion* berkontribusi dalam pemulihan dari pengalaman negatif, membantu individu mengelola emosi secara efektif.

Kondisi resilien yang ada pada korban *dating violence* berkembang karena adanya *self-compassion* yang baik, yang mendorong korban untuk lebih mampu mengendalikan diri juga emosinya, sehingga korban *dating violence* cenderung merasakan emosi-emosi positif. Adanya *self-compassion*, individu mampu mengontrol emosi-emosi negatif yang hadir sehingga individu lebih siap dalam melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan (Leary & Hoyle, 2009). Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Febrinabilah & Listiyandini (2016) yang dilakukan kepada mantan pecandu narkoba pada usia dewasa awal, menunjukkan bahwa *self-compassion* memberikan dampak bagi tingkat resiliensi seseorang dalam menghadapi situasi sulit. Perempuan dewasa awal korban *dating violence* yang resiliensi, berarti mereka mampu menghadapi dan bangkit dari berbagai tantangan serta kesulitan yang dihadapi dalam hidup. Individu tidak terjebak dalam perasaan negatif atau kritik diri yang berlebihan, sehingga dapat mempertahankan stabilitas emosional dan lebih mampu untuk pulih dari kesulitan. Ini sejalan dengan penelitian dari Utami (2017), yang menunjukkan bahwa perempuan dewasa awal dengan tingkat resiliensi tinggi dapat mengelola stres secara lebih efektif. Ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi sebagai pondasi penting dalam mengembangkan dan mempertahankan resiliensi.

Neff (2003) mengatakan bahwa aspek utama dari *self-compassion* adalah memperlakukan diri sendiri dengan baik ketika mengalami peristiwa yang tidak menyenangkan. Individu yang melakukan kesalahan atau mengalami kegagalan cenderung mengkritik, sehingga dengan melatih *self-compassion* dapat membuat resiliensi menjadi lebih baik atau meningkat. Cannor & Davidson (2003) mengatakan aspek kemampuan resiliensi salah satunya yang dapat mendukung individu dalam menghadapi kesulitan adalah kompetensi pribadi, standar tinggi, dan keuletan. Melalui kemampuan pribadi yang kuat, menetapkan standar yang tinggi untuk diri mereka sendiri, dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan, dapat membantu individu mengatasi kesulitan secara efektif, terus berjuang meskipun mengalami kegagalan, dan akhirnya mencapai hasil yang positif. Dengan demikian, individu yang resiliensi memiliki sikap belas kasih terhadap dirinya, sikap belas kasih ini disebut *self-compassion*. Penelitian yang mendukung hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Febrinabila (2016), bahwa orang yang memiliki *self-compassion* mampu mengatasi masa-masa sulit yang datang dari dalam maupun dari luar. Kesulitan dan masa krisis yang dialami oleh individu dapat menimbulkan stres dalam proses pemulihan. Menurut Widuri (2012), individu yang mampu bertahan dalam kondisi stres mempunyai tingkat resiliensi sedang atau cukup baik. Dengan adanya faktor-faktor resiliensi pada perempuan dewasa awal korban *dating violence* membantu mereka melewati masa-masa sulit dan memberikan kesempatan kepada mereka untuk pulih dari keadaan sebelumnya (Reivich & Shatte, 2002).

Individu yang dikatakan resiliensi adalah individu yang menunjukkan kemampuan dalam menghadapi, mengatasi, dan pulih dari tantangan dan kesulitan hidup dengan cara yang adaptif dan positif. Sejalan dengan penelitian (Ramadhani & Nurdibyanadaru, 2014), mengatakan bahwa individu dengan tingkat self-compassion akan menjadikan individu nyaman dengan lingkungan sosial, menerima diri apa adanya dan mampu mengenali perasaan sendiri, dan memperbaiki keadaan emosi yang negatif. Adanya peran self-compassion terhadap aspek resiliensi dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Siswati & Hadiyati, 2017) melalui penelitiannya yang mengatakan bahwa self-compassion berhubungan dengan efikasi diri, yang dimana bahwa semakin tinggi self-compassion pada individu menandakan keterbukaan untuk berpandangan positif terhadap peristiwa hidup sehingga individu dianggap lebih fleksibel membentuk keyakinan diri yang positif.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan diperoleh hasil bahwa self-compassion memiliki pengaruh langsung terhadap resiliensi dengan nilai koefisien B sebesar 0.386. Dapat diartikan bahwa self-compassion dan resiliensi memiliki arah hubungan yang positif atau searah. Jadi, semakin tinggi tingkat self-compassion maka tingkat resiliensi yang dimiliki oleh perempuan dewasa awal korban dating violence di Kota Makassar juga semakin tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban *dating violence* di Kota Makassar memperoleh hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban *dating violence* di Kota Makassar diterima. Perolehan nilai kontribusi *self-compassion* terhadap resiliensi sebesar 33.2% secara signifikan dengan arah yang positif dan 67.8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian ini. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self-compassion* maka resiliensi perempuan dewasa awal korban *dating violence* di Kota Makassar juga semakin tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Courtain, A., & Glowacz, F. (2018). Explo ration of dating violence and related attitudes among adolescents and emerging adults. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-24.
- Febrinabilah, A., & Listiyandini, R. A. (2016). Self-compassion pada mantan pecandu narkoba usia dewasa awal. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 123-135.
- Holaday, M., & McPhearson, R. W. (1997). Resilience and severe burns. *Journal of Counseling and Development*, 75(5), 346–356.
- Kementrian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2018). "Waspada bahaya kekerasan dalam pacaran". <https://www.kemenpppa.go.id/indx.php/page/read/31/1669/waspadabahaya-kekerasan-dalam-pacaran>
- Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (2009). *Handbook of individual differences in social behavior*. Guilford Press.
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 10–22.
- Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *self and identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2003). Self Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 02(02), 85-101.
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9, 225-240
- Poerwandari, K., & Lianawati., E. (2010). Buku saku untuk penegak hukum: Petunjuk penjabaran kekerasan psikis untuk tindaklanjuti laporan kasus KDRT. Program Studi Kajian Wanita Program Pascasarjana Universitas Indonesia.

- Reivich, K. dan Shatte, A. 2002. *The Resiliency Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. New York: *Three Rivers Press*.
- Shorey, R., dkk. (2011). Gender Differences in Depression and Anxiety Among Victims of Intimate Partner Violence: The Moderating Effect of Shame Proneness. *Journal of Interpersonal Violence*, 26(9): 1834-1850.
- Stets, J. E., & Pirog-Good, M. A. (1987). Violence in dating relationship. *Social Psychology Quarterly*, 50(3), 218-228.
- Teleb, A.A., & Awamleh, A.A. (2013). The Relationship between Self Compassion and Emotional Intelligence for University Students. *Current Research in Psychology* 4 (2): 20-27
- Teten, A. L., Ball, B., Valle, L. A., Noonan, R., & Rosenbluth, B. (2009). Considerations for the definition, measurement, consequences, and prevention of dating violence victimization among adolescent girls. *Journal of Women's Health*, 18(7), 923-927. Doi: 10.1089=jwh.2009.1515.
- Utami, A. R. (2017). *Resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran*. Universitas Indonesia.
- Warkentin, J. B. (2008). Dating violence and sexual assault among college men: CoOccurrence, Predictors, and Differentiating Factors.