

**PERAN *MINDFULNESS* DAN *SELF COMPASSION*  
TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA  
KORBAN PELECEHAN SEKSUAL *ONLINE***



**OLEH:**

**ANTONIO SYAFEI**

**04041381823049**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDERALAYA 2021**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PERAN *MINDFULNESS* DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP  
*PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA KORBAN PELECEHAN  
SEKSUAL *ONLINE***

**SKRIPSI**


Dipersiapkan dan disusun oleh

**ANTONIO SYAFEI**

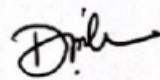
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
pada tanggal 12 Januari 2022

**Susunan Dewan Penguji**

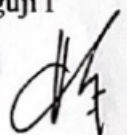
Pembimbing I

  
Yeni Anna A, S.Psi., M.A., Psy  
NIP. 198409222018032001


Pembimbing II

  
Dwi Anggraini, S.Psi., M.A  
NIP. 198311022012092201

Penguji I

  
Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198703192019032010

Penguji II

  
M. Zainal Fikri, S.Psi., M.A  
NIP. 198108132015104101

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
Untuk memperoleh gelar sarjana

Kamis, 12 Januari 2022



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP. 197805212002122004

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**UJIAN SKRIPSI**

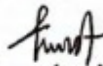
**Nama** : Antonio Syafei  
**NIM** : 04041381823049  
**Program Studi** : Psikologi  
**Fakultas** : Kedokteran  
**Judul Skripsi** : Peran *Mindfulness* dan *Self Compassion* Terhadap *Psychological Well Being* Pada Korban Pelecehan Seksual *Online*

Indralaya, 12 Januari 2022

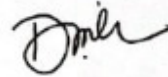
Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy  
NIP. 198409222018032001



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A  
NIP. 198311022012092201

Mengetahui,



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si  
NIP. 197805212002122004



## SURAT PERNYATAAN

Saya Antonio Syafei yang bertanda tangan di bawah ini, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diajukan sebelumnya untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang sepengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis telah diacu dalam naskah penelitian ini dan telah disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia jika derajat kesarjanaan saya dicabut.

Inderalaya, Desember 2021

Yang menyatakan,



Antonio Syafei  
NIM. 04041381823049



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah segala puji dan syukur dipanjatkan kepada Allah SWT yang tak hentinya memberikan rahmat, kemudahan dalam segala hal serta Kesehatan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan hasil skripsi ini beserta ungkapan rasa terima kasih kepada :

1. Mama dan Papa tersaya, Nurlaila dan Erwanto, terima kasih atas kasih sayang dan cinta, jerih payah, pengorbanan, semangat, serta doa, yang tidak hentinya diberikan sehingga peneliti bisa melewati dan menghadapi segala kesulitan yang ada. Terima kasih kepada mama dan papa yang telah memberikan dukungan dan kepercayaan kepada peneliti sehingga dapat meraih mimpi dan cita-cita peneliti satu persatu hingga saat ini. Semoga Allah senantiasa memberikan perlindungan, kebahagiaan, Kesehatan, dan rahmat-Nya untuk mama dan papa. Sehat dan bahagia selalu Mama dan Papa.
2. Kakak-kakak tersayang, Anggi Aprilia Miko dan Juwita Agustin, yang telah memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti. Semoga Allah senantiasa memberikan perlindungan, kelancaran rezeki, kebahagiaan, kesehatan, dan rahmat-Nya.
3. Diri sendiri, Antonio Syafei. Terima kasih sudah berjuang sejauh ini, melawan rasa malas, lelah, dan emosi yang tidak stabil selama skripsi, semua usaha yang diberikan dan tidak mudah putus asa dalam melangkah, selalu bersyukur, berterima kasih, memohon atas kebaikan dan kelancaran atas segala urusan yang sedang dan akan dilaksanakan.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Peran *mindfulness* dan *self compassion* terhadap *psychological well being* pada korban pelecehan seksual *online*” dengan lancar. Selama proses pengerjaan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bimbingan, bantuan, serta dukungan yang berasal dari berbagai pihak untuk dapat mengatasi berbagai kendala serta hambatan yang dialami. Maka dari itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:**

1. Prof. Dr. Ir. Anis Sagaaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin. M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si., selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
4. Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy, selaku Dosen Pembimbing Skripsi 1
6. Dewi Anggraini, S.Psi., M.A, selaku Dosen Pembimbing Skripsi 2
7. Keluarga tersayang, mama, papa, kakak, dan ayuk
8. Serta teman dan kakak-kakak yang saya sayangi, dzaky, diaz, farhan, mardi, baiti, nidia, hani, salsa, syahra, aflah, amya, shandra, echi, mozza, amalia, noven, kak veren, kak nadia, kak jassy, kak vira, dan kak dela



9. Juga diri saya sendiri yang sudah berjuang dan berusaha semaksimal mungkin mengerjakan seluruh tugas selama perkuliahan sampai dengan pengerjaan skripsi ini.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa skripsi yang telah dibuat ini masih jauh dari kata sempurna, demikian pula peneliti telah berusaha yang semaksimal mungkin. Peneliti senantiasa mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun kearah yang lebih baik demi kesempurnaan dan pengembangan yang lebih lanjut

Hormat saya,

Antonio Syafei

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat Praktis .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>18</b>
A. <i>Psychological Well Being</i> .....	18
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i> .....	18
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i> .....	19
3. Aspek-aspek <i>Psychological Well Being</i> .....	22
B. <i>Mindfulness</i> .....	25



1. Pengertian <i>Mindfulness</i> .....	25
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Mindfulness</i> .....	26
3. Aspek-aspek <i>Mindfulness</i> .....	28
C. <i>Self Compassion</i> .....	30
4. Pengertian <i>Self Compassion</i> .....	30
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Compassion</i> .....	31
6. Komponen <i>Self Compassion</i> .....	33
D. Peran <i>Mindfulness</i> dan <i>Self Compassion</i> Terhadap <i>Psychological Well Being</i> pada Korban Pelecehan Seksual <i>Online</i> .....	35
E. Kerangka Berpikir.....	39
F. Hipotesis Penelitian.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	40
A. Identifikasi Variabel.....	40
B. Definisi Operasional Variabel.....	40
1. <i>Psychological Well Being</i> .....	40
2. <i>Mindfulness</i> .....	41
3. <i>Self Compassion</i> .....	41
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	42
1. Populasi Penelitian .....	42
2. Sampel Penelitian.....	42
D. Metode Pengumpulan Data .....	53
1. Skala Agresivitas.....	45
2. Skala Kematangan Emosi .....	45
3. Skala <i>Self Compassion</i> .....	46
E. Validitas dan Reliabilitas .....	47
1. Validitas .....	47
2. Reliabilitas.....	48
F. Metode Analisis Data .....	48
1. Uji Asumsi .....	48
2. Uji Hipotesis.....	49

<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>50</b>
A. Orientasi Kancah Penelitian.....	50
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	53
1. Persiapan Administrasi.....	53
2. Persiapan Alat Ukur.....	53
3. Pelaksanaan Penelitian.....	63
C. Hasil Penelitian.....	67
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	67
2. Deskripsi Data Penelitian.....	70
3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	72
D. Hasil Analisis Tambahan.....	75
1. Uji Beda Tingkat <i>Mindfulness, Self Compassion</i> , dan <i>Psychological Well Being</i> pada Subjek berdasarkan Usia.....	75
2. Uji Beda Tingkat <i>Mindfulness, Self Compassion</i> , dan <i>Psychological Well Being</i> pada Subjek berdasarkan Jenis Kelamin .....	76
3. Uji Beda Tingkat <i>Mindfulness, Self Compassion</i> , dan <i>Psychological Well Being</i> pada Subjek berdasarkan Frekuensi....	77
4. Uji Sumbangan Efektif <i>Mindfulness, Self Compassion</i> , dan <i>Psychological Well Being</i> pada Subjek berdasarkan Usia.....	78
E. Pembahasan.....	79
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>82</b>
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	82
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>85</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>90</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1 Skoring Skala Psikologis.....</b>	<b>44</b>
<b>Tabel 3.2 Distribusi Skala <i>Psychological Well Being</i> .....</b>	<b>45</b>
<b>Tabel 3.3 Distribusi Skala <i>Mindfulness</i>.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabel 3.4 Distribusi Skala <i>Self Compassion</i>.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabel 4.1 Distribusi Skala <i>Psychological Well Being</i> Aitem Valid dan Tidak Valid .....</b>	<b>56</b>
<b>Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Psychological Well Being</i>.....</b>	<b>57</b>
<b>Tabel 4.3 Distribusi Skala <i>Mindfulness</i> Aitem Valid dan Tidak Valid .....</b>	<b>59</b>
<b>Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Mindfulness</i> .....</b>	<b>60</b>
<b>Tabel 4.5 Distribusi Skala <i>Self Compassion</i> Aitem Valid dan Tidak Valid ....</b>	<b>62</b>
<b>Tabel 4.6 Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self Compassion</i> .....</b>	<b>62</b>
<b>Tabel 4.7 Jumlah Subjek Uji Coba.....</b>	<b>64</b>
<b>Tabel 4.8 Jumlah Subjek Penelitian .....</b>	<b>66</b>
<b>Tabel 4.9 Deskripsi Domisili Subjek Penelitian .....</b>	<b>67</b>
<b>Tabel 4.10 Deskripsi Jenis Kelamin Pelaku Subjek Penelitian.....</b>	<b>68</b>

<b>Tabel 4.11 Deskripsi Kelompok Pelaku Pelecehan Subjek Penelitian .....</b>	<b>69</b>
<b>Tabel 4.12 Deskripsi Aplikasi Tempat Pelecehan Subjek Penelitian .....</b>	<b>69</b>
<b>Tabel 4.13 Deskripsi Data Hipotetik dan Data Empiris Variabel Penelitian .....</b>	<b>70</b>
<b>Tabel 4.14 Formulasi Kategorisasi .....</b>	<b>71</b>
<b>Tabel 4.15 Deskripsi Kategorisasi <i>Self Compassion</i> Subjek Penelitian.....</b>	<b>71</b>
<b>Tabel 4.16 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Variable Penelitian.....</b>	<b>72</b>
<b>Tabel 4.17 Rangkuman Hasil Uji Linearitas .....</b>	<b>73</b>
<b>Tabel 4.18 Rangkuman Hasil Uji Hipotesis.....</b>	<b>74</b>
<b>Tabel 4.19 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia Subjek .....</b>	<b>75</b>
<b>Tabel 4.20 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek .....</b>	<b>76</b>
<b>Tabel 4.21 Deskripsi Hasil Uji Beda Berdasarkan Frekuensi.....</b>	<b>77</b>
<b>Tabel 4.22 Deskripsi Data Sumbangan Efektif Aspek <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Psychological Well Being</i>.....</b>	<b>78</b>
<b>Tabel 4.23 Deskripsi Sumbangan Efektif Aspek <i>Mindfulness</i> Terhadap <i>Psychological Well Being</i>.....</b>	<b>79</b>

**DAFTAR LAMPIRAN**

<b>LAMPIRAN A</b> .....	91
<b>LAMPIRAN B</b> .....	108
<b>LAMPIRAN C</b> .....	118
<b>LAMPIRAN D</b> .....	163
<b>LAMPIRAN E</b> .....	174
<b>LAMPIRAN F</b> .....	180
<b>LAMPIRAN G</b> .....	183

**PERAN *MINDFULNESS* DAN *SELF COMPASSION* TERHADAP  
*PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA KORBAN PELECEHAN  
SEKSUAL ONLINE**

Antonio Syafei<sup>1</sup>, Yeni Anna Appulembang<sup>2</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *mindfulness* dan *self compassion* secara bersamaan terhadap *psychological well being* pada korban pelecehan seksual *online*, dengan hipotesis ada peran *mindfulness* dan *self compassion* secara bersamaan terhadap *psychological well being* pada korban pelecehan seksual *online*.

Responden pada penelitian ini merupakan 150 orang yang berusia 18-29 tahun dan pernah menjadi korban pelecehan seksual *online*. Jenis pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *sampling purposive*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian menggunakan skala *psychological well being* yang mengacu pada aspek-aspek dari Ryff (1989), skala *mindfulness* yang mengacu pada aspek-aspek dari Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, dan Toney (2006), dan skala *self compassion* yang mengacu pada komponen-komponen dari Neff dan Germer (2018).

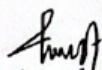
Analisis data yang telah dilakukan peneliti ini menggunakan teknik *multiple regression*. Dari hasil analisis, menunjukkan data nilai R square antara *mindfulness* dan *self compassion* secara bersamaan terhadap *psychological well being* sebesar 0,598, nilai F sebesar 109,210 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa *mindfulness* dan *self compassion* memiliki peran yang signifikan secara bersamaan terhadap *psychological well being*, dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

**Kata Kunci :** *Mindfulness*, *Self Compassion*, *Psychological Well Being*

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

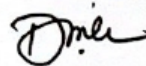
<sup>2</sup>Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing I



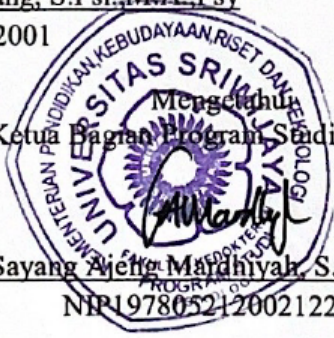
Yeni Anna Appulembang, S.Psi., M.A., Psy  
NIP 198409222018032001

Dosen Pembimbing II



Dewi Anggraini, S.Psi., M.A  
NIP 198311022012092201

Mengesahkan  
Ketua Bagian Program Studi Psikologi

  
Sayang Ajeff Marhijah, S.Psi., M.Si  
NIP 197805212002122004



# THE ROLE OF MINDFULNESS AND SELF COMPASSION ON PSYCHOLOGICAL WELL BEING ON VICTIMS OF ONLINE SEXUAL HARASSMENT

Antonio Syafei<sup>1</sup>, Yeni Anna Appulembang<sup>2</sup>

## ABSTRACT

*This study aims to determine the role of mindfulness and self-compassion simultaneously on psychological well-being in victims of online sexual harassment, with the hypothesis that there is a role of mindfulness and self-compassion simultaneously on psychological well-being in victims of online sexual harassment.*

*Respondents in this study were 150 people aged 18-29 years and had been victims of online sexual harassment. The type of sampling used is purposive sampling technique. The measuring instrument used in the study used a psychological well-being scale that refers to aspects of Ryff (1989), a mindfulness scale that refers to aspects of Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, and Toney (2006), and a self-compassion scale. which refers to the components of Neff and Germer (2018).*

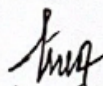
*The data analysis that has been carried out by this researcher uses multiple regression techniques. From the results of the analysis, the data shows that the R square value between mindfulness and self-compassion simultaneously on psychological well being is 0.598, the F value is 109.210 and the significance value is 0.000 ( $p < 0.05$ ). This shows that mindfulness and self-compassion have a significant role simultaneously on psychological well being, thus the hypothesis proposed in this study can be accepted.*

*Keyword : Mindfulness, Self Compassion, Psychological Well Being*

<sup>1</sup>Student of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

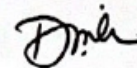
<sup>2</sup>Lecture of Psychology Study Program, Faculty of Medicine, Sriwijaya University

Dosen Pembimbing I



Yeni Anna Appulembang, S.Psi.,M.A.,Psy  
NIP 198409222018032001

Dosen Pembimbing II



Dewi Anggraini. S.Psi., M.A  
NIP 198311022012092201



Mengetahui  
Ketua Bagian Program Studi Psikologi

Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si  
NIP 197805212002122004

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Setiap tahun semakin banyak perkembangan yang terjadi, salah satunya perkembangan teknologi dengan internet yang menjadi bentuk nyata dari perkembangan zaman. Munir (2012) mengungkapkan internet merupakan suatu jaringan komputer yang sangat besar, saling terhubung dengan jaringan komputer yang lainnya dan tersebar diseluruh dunia.

*Online sexual harassment* atau pelecehan seksual *online* adalah tindak pelecehan terhadap segala hal yang berkaitan dengan seksual kepada seseorang yang terjadi di dunia maya (Chawki & Yassin, 2013). Reed, Wong, dan Raj (2020), mendefinisikan pelecehan seksual *online* sebagai serangkaian gambar atau pesan teks yang agresif untuk melecehkan seseorang secara seksual yang disampaikan melalui penggunaan media digital.

Pelaku tindak pelecehan seksual *online* dalam praktiknya bisa terjadi pada siapapun, perempuan maupun laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian Lenhart dan Kathryn (2016) di Amerika menunjukkan bahwa seseorang atau korban dari tindak pelecehan seksual *online* ini sendiri bisa terjadi pada laki-laki dan perempuan. Walau, kasus yang beredar didominasi oleh wanita sebagai korbannya. Survei yang dilakukan di Indonesia oleh organisasi Awasi KBGO (kekerasan Berbasis Gender *Online*) juga menemukan bahwa adanya 86 responden merupakan korban tindak pelecehan seksual *online* yang diantaranya 67% adalah perempuan dan 47% adalah laki-laki (CNN Indonesia, 2020).



Adanya perubahan pada psikologis bagi korban lah yang paling terlihat dan berdampak dari terjadinya tindak pelecehan seksual *online* yang dialami. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Holladay (2016) ditemukan bahwa, pelecehan seksual *online* yang terjadi bisa berdampak pada keadaan psikologis seseorang seperti depresi, adanya pikiran untuk mengakhiri hidup, disregulasi emosi, juga stress paska trauma. Penelitian dari Holladay, Hagedorn, dan Boote (2021) menjelaskan pelecehan seksual *online* yang dialami seseorang akan membuat korban mengalami gejala stres yang dapat memicu depresi. Efek jangka Panjang dari gejala stres yang dialami korban akan berujung pada PTSD, terlebih saat korban secara terus-menerus memikirkan, memperhatikan dan mengunjungi laman yang menjadi tempat terjadinya tindak pelecehan seksual *online*.

Selain *mindfulness*, *self compassion* merupakan salah satu faktor yang juga dapat mempengaruhi *psychological well being* pada diri seseorang. Sebagaimana Homan (2016) dalam penelitiannya menemukan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari *self compassion* terhadap peningkatan *psychological well being* pada diri individu. Saricaoğlu dan Arslan (2013), dalam penelitiannya mengatakan bahwa pada dasarnya, individu yang sulit menerima dirinya dari penderitaan pengalaman negatif yang dirasakan akan membuat diri individu jadi terpaku pada pengalaman masa lalunya tanpa melakukan suatu perubahan apapun pada dirinya yang nantinya akan berdampak pada emosi negatif yang ditimbulkan seperti rasa sedih, kekhawatiran, kelelahan, dan merasa gagal atas dirinya.

*Self compassion* membuat individu mampu lebih memberikan perhatian dan kepeduliannya terhadap diri sendiri ketika sedang menghadapi suatu kesulitan,

masalah, atau juga tantangan dalam hidupnya, serta melihat hal-hal tersebut sebagai bagian dari pengalaman hidup bagi masing-masing individunya (Renggani & Widiasavitri, 2018). Sederhanya, *self compassion* mampu menghindarkan seseorang dari gejala patologis yang ada seperti depresi dan kecemasan yang didapatkan dari pengalaman traumatis yang dialami di masa lalu (Pauley & McPherson, 2010).

Breines dan Chen (2012) mendefinisikan *self-compassion* sebagai kemampuan individu dalam mengasihi diri individu, guna menghindari dirinya dari perasaan ingin menghina diri sendiri serta perasaan rendah diri yang disebabkan oleh suatu kondisi tidak baik yang dialami saat ini. Neff (2003) juga menjelaskan *self compassion* sebagai kemampuan individu dalam terbuka dengan penderitaan diri yang dirasakan dari pengalaman di masa lalu, melakukan penyembuhan diri dengan kebaikan dan memahami kondisi dirinya sebagai suatu hal yang wajar terjadi dalam diri individu tanpa menghakimi kejadian tersebut. Neff (2003) membagi *self compassion* menjadi 3 komponen dasar, yaitu *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Depresi, kecemasan, perenungan, dan ketakutan akan kegagalan pada diri individu dapat dipengaruhi menjadi bentuk positif seperti sikap optimis terhadap hidup, merasakan kebahagiaan, kepuasan terhadap hidupnya, memberikan apresiasi diri, menerima keadaan diri, dan motivasi diri dari 3 komponen dasar *self compassion* ini sendiri, diantaranya *self kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff & Germer, 2018). *Mindfulness* pada *self compassion* lebih melibatkan pada kesadaran seseorang akan penderitaan yang sedang dirasakan

dengan jelas dan tanpa terlalu mengidentifikasi secara berlebihan pikiran dan emosi negatifnya diri, dan mengidentifikasi penderitaan yang dialami juga sama dirasakan oleh individu lainnya (Phillips, 2019). Sedang *Mindfulness* secara umum, merupakan keadaan sadar individu terhadap keadaan dirinya pada saat ini dan hanya befokus pada keadaan dirinya (Baer et al., 2012).

*Self compassion* dalam diri individu dapat mengatasi respon negatif yang didapatkan dari pengalaman diri individu, yang pada akhirnya dapat berdampak pada peningkatan *psychological well being* individu. Sebagaimana Neff dan Costigan (2014) dalam penelitiannya mengatakan bahwa seseorang mampu memberikan belas kasih dan sayang terhadap dirinya serta memberikan kepedulian terhadap diri saat mengalami suatu permasalahan dalam hidupnya mampu meningkatkan *psychological well being* diri.

Berdasarkan penjelasan diatas yang didukung oleh fenomena di lapangan dan hasil penelitian sebelumnya. Maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih jauh peran *mindfulness* dan *self compassion* terhadap *psychological well being* pada korban pelecehan seksual *online*.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah ada peran *mindfulness* dan *self compassion* terhadap *psychological well being* pada korban pelecehan seksual *online*?

### C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui peran *mindfulness* dan *self compassion* terhadap *psychological well being* pada korban pelecehan seksual *online*

### D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat bagi penelitian yang hendak dilakukan antara lain :

#### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini berguna sebagai kajian pengembangan ilmu khususnya pembelajaran dalam bidang psikologi sosial, psikologi positif dan psikologi klinis

#### 2. Manfaat Praktis

##### a. Bagi Korban

Subjek dapat belajar untuk bisa menempatkan kesadaran dan perhatiannya, juga menerima pengalaman di masa lalunya dengan mengasihi diri sendiri pada keadaan dirinya saat ini, terkhusus saat mengalami tindak pelecehan seksual *online*, sehingga mampu bangkit dan menghadapi permasalahan yang ada dan meningkatkan *psychological well being* dalam dirinya.

**b. Bagi Masyarakat**

Sebagai referensi bagi masyarakat akan pentingnya untuk dapat *mindfulness* dan mengasihi diri atau *self compassion* dalam diri individu, yang dapat diterapkan sebagai upaya menempatkan kesadaran, perhatian, dan penerimaan diri individu saat menghadapi suatu permasalahan, sebagai cara untuk meningkatkan *psychological well being* pada diri individu sebagai salah satu komponen terbentuknya mental yang sehat.

### E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan hasil temuan penelusuran terkait dengan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti dengan judul “Peran *Mindfulness* terhadap *Psychological well being* pada Korban Pelecehan Seksual *Online*”, peneliti menemukan beberapa penelitian lain yang juga menggunakan variable-variabel seperti pada penelitian ini

Pertama, pada penelitian Parto dan Besharat (2011) yang berjudul “*Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation*”. Tujuan penelitian untuk mengukur hubungan *mindfulness* dan *psychological well being* dan *psychological distress* dan menilai peran *self-regulation* dan *autonomy* dan mekanisme dari *mindfulness*. Responden pada penelitian ini berjumlah 717 pelajar. Metode penelitian menggunakan *Philadelphia Mindfulness Scale* (PHLMS) sebagai alat ukur *mindfulness*, *Self Regulatory Inventory* (SRI) sebagai alat ukur *self-regulation*, *Mental Health Inventory* (MHI), dan *Autonomy Scale* (AS). Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara *mindfulness* dan *psychological distress*, dan adanya hubungan positif antara *mindfulness* dan *psychological well being*, dan *autonomy* ditetapkan sebagai mediator dari hubungan antara *mindfulness* dengan *psychological distress* dan *psychological well being*, dan *self regulation* ditetapkan sebagai mediator dari hubungan *mindfulness* dan *psychological well being*.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada variabel dan subjek penelitiannya. Pada penelitian di atas variabel



yang digunakan adalah *mindfulness*, *psychological distress*, *psychological well being*, *autonomy*, dan *self regulation*. Subjek penelitian yang dipilih merupakan pelajar yang berusia kurang lebih 17 tahun. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel *mindfulness*, *self compassion* dan *psychological well being* saja, juga pada subjek penelitian yang dipilih merupakan korban dari tindak pelecehan seksual *online* dan mengukur peran dari *mindfulness* terhadap *psychological well being*.

Kedua, pada penelitian Baer, Lykins dan Peters (2012) yang berjudul “*Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological well being in long-term meditators and matched nonmeditators*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan cross-sectional antara *self reported mindfulness*, *self compassion*, *meditation experience*, dan *psychological well being* pada 77 orang dewasa yang pernah mengikuti pelatihan *mindfulness* dan 75 orang dewasa yang belum pernah mengikuti pelatihan yang cocok secara demografis. Sebagian besar skor *mindfulness* dan *self compassion* berkorelasi secara signifikan dengan *meditation experience* dan *psychological well being*. *mindfulness* dan *self compassion* bertanggung jawab atas varian independen yang signifikan dalam kesejahteraan. Hubungan yang signifikan antara *meditation experience* dan kesejahteraan sepenuhnya diperhitungkan oleh kombinasi skor perhatian dan welas asih. Penemuan menunjukkan bahwa baik *mindfulness* dan kemampuan *self compassion* mungkin memainkan peran penting dalam peningkatan kesejahteraan yang terkait dengan pelatihan *mindfulness*.

Perbedaan penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti terletak pada variable bebas dan subjek penelitian pada penelitian ini. Pada penelitian yang dilakukan Baer et al., (2012), penelitian menggunakan variabel bebas *mindfulness*, dan *self compassion* dan variable terikat *psychological well being*. Subjek penelitian yang dipilih merupakan orang dewasa yang pernah mengikuti pelatihan *mindfulness* dan mereka yang belum pernah mengikuti pelatihan *mindfulness* namun memiliki ciri-ciri demografis yang sama dengan yang pernah mengikuti pelatihan. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan variabel bebas *mindfulness* dan *self compassion* juga variable terikat *psychological well being*, pada subjek penelitian yang dipilih merupakan korban dari tindak pelecehan seksual *online* dan mengukur peran dari *mindfulness* dan *self compassion* terhadap *psychological well being*.

Ketiga, pada penelitian Roche, Haar dan Luthans (2014) yang berjudul “*The Role of Mindfulness and Psychological Capital on the Well-Being of Leaders*”. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menguji efek langsung yang mungkin terjadi pada tingkat *mindfulness* responden dan efek mediasi dari *psychological capital* seseorang (yaitu, harapan, kemanjuran, ketahanan, dan optimisme) pada kesehatan mental mereka. Dalam penelitian ini dari semua 4 sampel yang ada, *mindfulness* ditemukan berhubungan negatif dengan berbagai hasil disfungsional seperti kecemasan, depresi, dan pengaruh negatif dari pemimpin manajerial dan kelelahan (yaitu, kelelahan emosional dan sinisme) para pengusaha.

Penelitian yang dilakukan di atas memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, meliputi variabel bebasnya, variabel terikat dan

juga subjek penelitian yang hendak diteliti. Pada penelitian Roche et al., (2014), di atas variabel yang digunakan adalah *mindfulness*, *psychological Capital* sebagai variabel bebas penelitiannya dan *well being* sebagai variabel terikatnya. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan *mindfulness* dan *self compassion* sebagai variabel bebas yang hendak diteliti dan *psychological well being* sebagai variabel terikatnya. Subjek penelitian yang dipilih dipenelitian diatas juga merupakan orang dewasa pengusaha yang hendak diukur untuk menghadapi situasi kerja dibawah tekanan dalam menghadapi pesatnya perkembangan kompetitif antar pengusaha. Sedangkan, pada subjek penelitian yang akan peneliti teliti dipilih merupakan korban dari tindak pelecehan seksual *online*, yang akan dilihat bagaimana mereka dalam upaya bangkit dari masalah yang dihadapi.

Keempat, pada penelitian Hanley dan Garland, (2016) yang berjudul “*Clarity of mind: Structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity and psychological well-being*”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengukur *self concept* seseorang untuk memediasi hubungan antara *dispositional mindfulness* dan *psychological well being*. Subjek pada penelitian ini berjumlah 1089 mahasiswa dari University’s College of Education. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *dispositional mindfulness* dapat mendorong kejelasan yang lebih besar sehubungan dengan keyakinan tentang diri, yang pada gilirannya dapat dikaitkan dengan *psychological well being* yang lebih besar

Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Hanley dan Garland (2016) memiliki perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Pada

penelitian di atas menggunakan *mindfulness* sebagai variabel bebas dengan bantuan *self-concept* sebagai variabel moderator dalam mengukur tinggi atau rendahnya *psychological well being* sebagai variabel terikatnya. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti mengukur peran variabel bebas *Mindfulness* dan *self compassion* dalam mempengaruhi *psychological well being* sebagai variabel terikat, tanpa adanya bantuan variabel mediator apapun. Subjek penelitian yang dipilih dari penelitian di atas juga merupakan Mahasiswa. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti merupakan korban dari tindak pelecehan seksual *online*.

Kelima, pada penelitian Klainin, Ramirez, Fernandez, Sarmiento, Thanoi, Ignacio dan Lau (2016) yang berjudul “*Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach*”. Penelitian ini bertujuan untuk memprediksi efek *mindfulness*, *self-efficacy*, dan dukungan sosial pada kesejahteraan psikologis di antara mahasiswa sarjana. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner secara *online* dari tahun 2013 sampai dengan 2015. Metode analisis penelitian menggunakan analisis korelasional dan pemodelan persamaan struktural. Hasil penelitian menunjukkan *mindfulness*, *self efficacy*, *family support*, *friends support*, dan *support form others* secara signifikan mampu memprediksi *psychological well being*. Ditemukan *mindfullnes* adalah prediktor terkuat dari *psychological well being* yang bernilai positif, sedangkan *self efficacy* sebagai prediktor terkuat dari *psychological well being* yang bernilai negatif.

Klainin et al., (2016) dalam untuk melihat bagaimana peran *mindfulness*, *self-efficacy*, *family support*, *friends support*, dan *support form others* dalam mempengaruhi *psychological well being* mahasiswa sarjana, dan *mindfulness* sebagai variabel bebas yang diukur sebagai variabel yang paling berperan besar dalam mempengaruhi *psychological well being* pada mahasiswa sarjana sebagai subjek penelitian yang hendak diukur dalam menyelesaikan pendidikannya diperkuliahan. Sedangkan pada penelitian yang hendak dilakukan oleh peneliti, hendak mengukur bagaimana secara jelas peran *mindfulness* dan *self compassion* dalam menjaga stabilitas *psychological well being* agar tetap baik, khususnya pada subjek yang hendak diteliti yaitu korban pelecehan seksual *online* dalam menghadapi tindak pelecehan yang dialaminya.

Keenam, pada penelitian Astuti dan Setiyawati (2019) yang berjudul “Program intervensi berbasis *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis *caregiver* pasien kanker anak”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan meningkatkan kemampuan *mindfulness* pada *caregiver*. Responden dalam penelitian ini adalah 6 orang *caregiver* pasien kanker anak di Yayasan Kanker Anak Jogja. Metode penelitian yang digunakan adalah desain *one group pretest-posttest*. Analisis yang digunakan adalah teknik *wilcoxon matched-pairs signed-ranks test* untuk melihat perbedaan skor *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis partisipan sebelum dan sesudah pemberian perlakuan. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kesejahteraan psikologis yang tidak signifikan pada *caregiver*. Dengan demikian, terjadi

peningkatan aspek penerimaan diri pada *caregiver* setelah program *mindfulness* berlangsung.

Perbedaan penelitian diatas dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada dan subjek penelitian dan mekanisme penelitian yang dilakukan oleh Astuti dan Setiyawati (2019). Subjek penelitian yang dipilih merupakan *caregiver* pada pasien kanker anak, pada penelitian yang dilakukan juga dilakukannya intervensi dari *mindfulness* yang di berikan pada subjek untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya, dan pengukuran *mindfulness* dan kesejahteraan psikologis *caregiver* sebelum pemberian intervensi dan sesudah pemberian intervensi Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti subjek penelitian yang dipilih merupakan korban dari tindak pelecehan seksual *online*, dan penelitian yang dilakukan hanya pengumpulan data melalui kuesioner guna melihat dan mengetahui adanya peran *mindfulness* dan *self compassion* terhadap *psychological well being* subjek, dimana *mindfulness* yang diukur dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti bukan dalam bentuk program intervensi.

Ketujuh, pada penelitian Erpiana dan Fourianalisyawati (2018) yang berjudul “Peran *trait mindfulness* terhadap *psychological well being* pada dewasa awal”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran *trait mindfulness* terhadap setiap dimensi *psychological well-being* pada dewasa awal. Subjek berjumlah 200 orang yang merupakan individu dewasa awal dengan rentang usia 20-40 tahun, telah bekerja dan menikah, serta berdomisili di Jakarta-Bogor-Depok-Tangerang-Bekasi. Alat ukur terdiri dari *Ryff's Psychological Well Being Scale* (PWBS) untuk mengukur *psychological well-being*, dan *Five Facet Mindfulness Questionnaire*



(FFMQ) untuk mengukur *trait mindfulness*. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa terdapat peran *trait mindfulness* terhadap setiap dimensi *psychological well-being*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Erpiana dan Fourianalisyawati (2018) berfokus pada bagaimana *trait mindfulness* dapat mempengaruhi *psychological well being* dewasa awal dalam menghadapi permasalahan dunia kerja dan pernikahan sebagai tugas perkembangannya. Subjek penelitian yang dipilih merupakan responden pada dewasa awal dengan ketentuan usia 20-40 tahun. Sedangkan, pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti berfokus pada bagaimana *mindfulness* dan *self compassion* dapat mempengaruhi *psychological well being* subjek penelitian yang dipilih merupakan korban dari tindak pelecehan seksual *online* yang mereka alami, terlebih pada subjek yang diteliti yaitu mereka yang berusia 18-29 tahun.

Kedelapan, pada penelitian Dyah dan Fourianalisyawati (2018) yang berjudul “Peran *trait mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia”. Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah *trait mindfulness* berperan secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. Sampel penelitian ialah orang-orang yang sudah tidak bekerja dan berdomisili di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Penelitian ini menggunakan adaptasi skala *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) untuk mengukur *Trait Mindfulness* dan *Scale of Psychological Well Being* (PWBS) untuk mengukur kesejahteraan psikologis. Hasil dari penelitian ini menunjukkan empat dari lima dimensi *trait mindfulness* berperan signifikan terhadap beberapa dimensi kesejahteraan

psikologis. Dimensi-dimensi dari *trait mindfulness* tersebut yaitu *acting with awareness*, *describing*, *non-reactivity*, dan *non-judging*. Sementara itu, dimensi lainnya yang tidak berperan adalah *observing*.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Dyah dan Fourianalistyawati (2018) ditemukan perbedaan pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti, perbedaannya terdapat pada subjek penelitian dan penentuan lokasi subjek penelitian yang dipilih. Penelitian yang dilakukan berfokus pada bagaimana *mindfulness* berperan pada *psychological well being* pada lansia dalam menghadapi usia tuanya, subjek penelitian yang dipilih merupakan responden yang sudah lansia yang sudah berusia 60 tahun keatas, sudah tidak bekerja dan berdomisili di wilayah Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi. Sedangkan, pada penelitian yang dilakukan untuk melihat bagaimana peran *mindfulness* dan *self compassion* terhadap *psychological well being* pada korban pelecehan seksual *online*. Subjek yang dipilih pun adalah mereka yang merupakan korban dari tindak pelecehan seksual *online* dan berusia 18-29 tahun, juga berdomisili dimana saja selagi di Indonesia. Penelitian dilakukan untuk melihat bagaimana subjek menghadapi permasalahan yang dialami.

Kesembilan, pada penelitian Kinasih dan Hadjam (2011) yang berjudul “Pelatihan *mindfulness* untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja difabel fisik”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efek dari Pelatihan *Mindfulness* untuk meningkatkan Kesejahteraan Psikologis pada remaja yang difabel fisik. Penelitian yang dilakuka menggunakan desain penelitian *pretest-posttest experimental*. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 5 orang laki-laki

yang menetap di pusat rehabilitasi kebutuhan khusus secara fisik, dan berusia 18-24 tahun, dan kemampuan fisik yang berbeda berdasarkan penyebab atas kecelakaan dan penyakit. Hasil dari penelitian ini menunjukkan Pelatihan *mindfulness* tidak memberikan peningkatan yang efektif terhadap Kesejahteraan Psikologis pada responden yang memang tidak melaksanakan pelatihan secara teratur dan memiliki ketakutan yang tinggi terhadap masa depannya. Sedangkan bagi mereka yang melakukan pelatihan secara teratur dan memiliki motivasi juga sikap proaktif dalam dirinya menunjukkan adanya peningkatan yang efektif.

Pada penelitian di atas ditemukan beberapa perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Penelitian di atas mengukur bagaimana pelatihan *mindfulness* yang dilakukan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Subjek yang dipilih merupakan remaja yang mengalami keterbatasan atau difabel fisik, serta membedakan subjeknya yang mengalami keterbatasan fisik dikarenakan penyakit dan dikarenakan kecelakaan, dengan rentang usia 18-24 tahun. Sedangkan, pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti melihat bagaimana *mindfulness* sebagai *trait* dan variabel bebas lainnya yaitu *self compassion* dapat mempengaruhi *psychological well being* pada korban pelecehan seksual *online*, yang pada penelitian ini merupakan subjek penelitian yang dipilih

Kesepuluh, pada penelitian Savitri dan Listiyandini (2017) yang berjudul “*Mindfulness* dan kesejahteraan psikologis pada remaja”. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari kemampuan untuk memberi perhatian penuh, yang disebut sebagai *mindfulness*, terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 200 orang remaja di wilayah

Jabodetabek, yang dipilih dengan menggunakan teknik incidental sampling. Penelitian menggunakan adaptasi skala *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) untuk mengukur mindfulness dan adaptasi skala *Scale of Psychological Well-being* (SPWB) untuk mengukur keenam dimensi kesejahteraan psikologis. Data dianalisa menggunakan uji regresi. Hasil uji regresi menunjukkan bahwa *mindfulness* berperan positif dan signifikan terhadap setiap dimensi kesejahteraan psikologis pada remaja, khususnya pada dimensi penguasaan lingkungan.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Savitri dan Listiyandini (2017) dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti terdapat pada variabel dan subjek penelitiannya. Variabel pada penelitian diatas hanya menggunakan 2 variabel yaitu variabel bebas *mindfulness* dan variabel terikat kesejahteraan psikologi, sedangkan penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan 3 variabel dengan 2 variabel bebas *mindfulness* dan *self compassion* dan variabel terikat *psychological well being*. Subjek pada penelitian yang akan dilakukan merupakan remaja yang berdomisili di Jabodetabek. Sedangkan, pada penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti subjek penelitian yang dipilih merupakan laki-laki dan perempuan yang pernah menjadi korban dari tindak pelecehan seksual *online*, dengan rentang usia 18-29 tahun.

Setelah membaca 10 penelitian diatas, dapat peneliti simpulkan bahwa penelitian yang akan diteliti hendak menggunakan variabel bebas (independen) berupa *mindfulness* dan *self compassion*, dan variabel terikat (dependen) berupa *psychological well being*. Subjek yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah wanita dan laki-laki yang pernah menjadi korban pelecehan seksual *online*. Sehingga, dapat disimpulkan penelitian ini dapat dijamin keasliannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, N. B., & Setiyawati, D. (2019). Program intervensi berbasis mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis caregiver pasien kanker anak. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 3(2), 109. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.43407>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*.
- Baer, R.A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230–238. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>
- Baer, Ruth A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329–342. <https://doi.org/10.1177/1073191107313003>
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298–1309. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9830-2>
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-Compassion Increases Self-Improvement Motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133–1143. <https://doi.org/10.1177/0146167212445599>
- Burns, R. . (2016). *Psychosocial well-being*.
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 29–43. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0022-5>
- Chawki, M., & Yassin, el S. (2013). Online sexual harassment 2013 71 4 online sexual harassment issues & solutions. In *& Solutions* (Vol. 4). <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>.
- CNN Indonesia. (2020). *WFK kala pandemi tingkatkan pelecehan seksual online*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20201209151208-284-580017/wfh-kala-pandemi-tingkatkan-pelecehan-seksual-online>
- Dayton, B. ., Saengtienchai, C., Kespichayawattana, J., & Aunguroch, Y. (2004). Measuring psychological well-being: Insights from Thai elders. *Gerontologist*, 44(5), 596–604. <https://doi.org/10.1093/geront/44.5.596>

- Diener, E., & Larsen, R. . (1993). *The experience of emotional well-being*.
- Diener, Ed, & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Dyah, A. S. P., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(1), 109. <https://doi.org/10.24854/jpu12018-115>
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran trait mindfulness terhadap psychological well-being pada dewasa awal. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 67–82. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.1774>
- Felder, J. N., Lemon, E., Shea, K., Kripke, K., & Dimidjian, S. (2016). Role of self-compassion in psychological well-being among perinatal women. *Archives of Women's Mental Health*, 19(4), 687–690. <https://doi.org/10.1007/s00737-016-0628-2>
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. In *Research in Personnel and Human Resources Management* (Vol. 30). Emerald Group Publishing Ltd. [https://doi.org/10.1108/S0742-7301\(2011\)0000030005](https://doi.org/10.1108/S0742-7301(2011)0000030005)
- Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2016). Clarity of mind: structural equation modeling of associations between dispositional mindfulness, self-concept clarity and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 106, 334–339. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.10.028>
- Holladay, K. (2016). *An investigation of the influence of cyber-sexual assault on the experience of emotional dysregulation, depression, post-traumatic stress disorder, and trauma guilt*.
- Holladay, K. R., Hagedorn, W. B., & Boote, D. (2021). The Influence of Cyber-Sexual Assault on the Mental Health Outcomes of Survivors. *Journal of Counseling Sexology & Sexual Wellness: Research, Practice, and Education*, 2(2), 93–103. <https://doi.org/10.34296/02021026>
- 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>
- Houben, M., Van Den Noortgate, W., & Kuppens, P. (2015). The relation between short-term emotion dynamics and psychological well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(4), 901–930. <https://doi.org/10.1037/a0038822>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes

- and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huston, D. C., Garland, E. L., & Farb, N. A. S. (2011). Mechanisms of mindfulness in communication training. *Journal of Applied Communication Research*, 39(4), 406–421. <https://doi.org/10.1080/00909882.2011.608696>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481–1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kashdan, T. ., & Ciarrochi, J. . (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: the seven foundations of well-being*.
- Kinasih, A. S., & Hadjam, M. N. R. (2011). *Pelatihan mindfulness untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja difabel fisik*.
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J., & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Differences*, 91, 63–68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.11.034>
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic corellates of cyberbullying and traditional bullying. *Adolescence Health*.
- Langer, E. J. (2016). *Praise for the power of mindful learning*.
- Leary, M., Tate, E., Adam, C., Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Personality and Social Psychology*.
- Lenhart, A., Barra, M. Y., Zickuhr, K., & Feeney, M. P. (2016). *Online harassment, digital abuse, and cyberstalking in america*. <http://innovativepublichealth.org>
- Likhitleucha, C., Phattharayuttawat, S., & Ratta-apha, W. (2020). *Factors affecting the mindfulness among undergraduate students of faculty of education in a public university*.
- Moreira, H., Gouveia, M. J., Carona, C., Silva, N., & Canavarro, M. C. (2015). Maternal attachment and children’s quality of life: the mediating role of self-compassion and parenting stress. *Journal of Child and Family Studies*, 24(8), 2332–2344. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0036-z>

- Munir. (2012). *Pembelajaran jarak jauh : berbasis teknologi informasi dan komunikasi* (1st ed.). ALFABETA Bandung.
- Nadia, F. (2020). *Mengenal Kekerasan Cyber Pada Perempuan*. Yayasan Pulih. <http://yayasanpulih.org/2020/06/mengenal-kekerasan-cyber-pada-perempuan/>
- Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). Mindfulness: an introduction. *Edis*, 2013(8). <https://doi.org/10.32473/edis-fy1381-2013>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Revue Des Maladies Respiratoires*, 21(2), 343–344. [https://doi.org/10.1016/s0761-8425\(04\)71291-7](https://doi.org/10.1016/s0761-8425(04)71291-7)
- Neff, K. D., & Costigan, A. P. (2014). Self-compassion, wellbeing, and happiness. *Psychologie in Osterreich*, 2(3), 114–119.
- Neff, Kristin, & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: a proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. 1–207.
- Nygaard, E., & Trond, H. (2012). *World assumption, posttraumatic stress and quality of life after a natural disaster : a longitudinal study*.
- Parto, M., & Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in adolescents: Assessing the mediating variables and mechanisms of autonomy and self-regulation. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 578–582. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.112>
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129–143. <https://doi.org/10.1348/147608309X471000>
- Phillips, W. J. (2019). Self-compassion mindsets: The components of the self-compassion scale operate as a balanced system within individuals. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00452-1>
- Psychogiou, L., Legge, K., Parry, E., Mann, J., Nath, S., Ford, T., & Kuyken, W. (2016). Self-compassion and parenting in mothers and fathers with depression. *Mindfulness*, 7(4), 896–908. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0528-6>
- Reed, E., Wong, A., & Raj, A. (2020). Cyber sexual harassment: a summary of current measures and implications for future research. *Violence Against Women*, 26(12–13), 1727–1740. <https://doi.org/10.1177/1077801219880959>
- 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. <https://doi.org/10.24843/jpu.2018.v05.i02.p13>
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: a concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81–89. <https://doi.org/10.1177/0898010111423421>
- Roche, M., Haar, J. M., & Luthans, F. (2014). The role of mindfulness and psychological capital on the well-being of leaders. *Journal of Occupational Health Psychology*, 19(4), 476–489. <https://doi.org/10.1037/a0037183>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(February), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Salmon, P. (2004). *Mindfulness meditation in clinical practice*.
- Saricaoğlu, H., & Arslan, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri Ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2097–2104. <https://doi.org/10.12738/estp.2013.4.1740>
- Savitri, W. S., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora Penelitian Psikologi*, 43–59.
- Sharf, R. H. (2015). Is mindfulness buddhist? (and why it matters). *Transcultural Psychiatry*, 52(4), 470–484. <https://doi.org/10.1177/1363461514557561>
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). Personality and self-compassion exploring their relationship in an indian context. *European Journal of Mental Health*, 11(1–2), 18–35. <https://doi.org/10.5708/EJMH.11.2016.1-2.2>
- Vandenbos, G. R. (2020). APA dictionary of psychology. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*.
- Vogels, E. A. (2021). the state of online harassment. *Journal of Advertising*, October.
- 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. <http://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/10754>