



**HUBUNGAN *SELF-COMPASSION* DAN KECEMASAN PEREMPUAN KORBAN
*INTIMATE PARTNER VIOLENCE (IPV)***

Dea Putery Aisyah^{1*}, Naomi Soetikno²

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta^{1,2}

e-mail: dea.705220354@stu.untar.ac.id, naomis@fpsi.untar.ac.id

Diterima: *Tgl/Bulan/Tahun*; Direvisi: 02/04/2026; Diterbitkan: 11/04/2026

ABSTRAK

Intimate Partner Violence (IPV) merupakan bentuk kekerasan dalam hubungan intim yang banyak dialami perempuan dan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya kecemasan. Pengalaman kekerasan yang bersifat berulang, tidak seimbang secara relasional, dan traumatis dapat meningkatkan rasa takut, khawatir, serta ketidakamanan yang menetap pada korban. Salah satu faktor psikologis yang dipandang berperan sebagai sumber daya internal dalam menghadapi dampak tersebut adalah *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dan kecemasan pada perempuan korban *Intimate Partner Violence (IPV)*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 344 perempuan dewasa yang pernah mengalami *Intimate Partner Violence (IPV)* dan direkrut menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Self-Compassion Scale (SCS)* untuk mengukur tingkat *self-compassion* dan *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* untuk mengukur tingkat kecemasan, yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-compassion* dan kecemasan ($r = -0,283$; $p < 0,001$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion*, semakin rendah tingkat kecemasan pada perempuan korban *Intimate Partner Violence (IPV)*. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif psikologis dalam konteks trauma relasional dan memiliki implikasi penting bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis *compassion* untuk membantu perempuan korban *Intimate Partner Violence (IPV)* dalam mengelola kecemasan.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Kecemasan, Perempuan, Intimate Partner Violence*

ABSTRACT

Intimate Partner Violence (IPV) is a form of violence within intimate relationships that is widely experienced by women and has significant impacts on mental health, particularly anxiety. Experiences of violence that are repetitive, characterized by relational power imbalance, and traumatic in nature can intensify persistent feelings of fear, worry, and insecurity among victims. One psychological factor considered to function as an internal resource in coping with these adverse effects is *self-compassion*. This study aimed to examine the relationship between *self-compassion* and anxiety among women survivors of *Intimate Partner Violence (IPV)*. The study employed a non-experimental quantitative approach with a correlational design. Participants consisted of 344 adult women who had experienced *Intimate Partner Violence (IPV)*, recruited using purposive sampling techniques. The research instruments included the *Self-Compassion Scale (SCS)* to measure levels of *self-compassion* and the *Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7)* to assess anxiety levels; both instruments met



established criteria for validity and reliability. Data analysis was conducted using Spearman's correlation test due to non-normal data distribution. The results revealed a significant negative relationship between self-compassion and anxiety ($r = -0.283$; $p < 0.001$), indicating that higher levels of self-compassion are associated with lower levels of anxiety among women survivors of Intimate Partner Violence (IPV). These findings suggest that self-compassion serves as a psychological protective factor in the context of relational trauma and has important implications for the development of compassion-based psychological interventions to help women survivors of Intimate Partner Violence (IPV) manage anxiety.

Keywords: *Self-Compassion, Anxiety, Women, Intimate Partner Violence.*

PENDAHULUAN

Intimate Partner Violence (IPV) merupakan bentuk kekerasan dalam relasi intim yang masih menjadi permasalahan serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. *Intimate Partner Violence (IPV)* mencakup kekerasan fisik, psikologis, seksual, dan ekonomi yang dilakukan oleh pasangan intim, serta sering kali terjadi secara berulang dan tersembunyi. Secara ideal, hubungan intim diharapkan menjadi sumber rasa aman, dukungan emosional, dan kesejahteraan psikologis bagi perempuan. Namun, realitas menunjukkan bahwa sebagian besar perempuan justru mengalami berbagai macam kekerasan dalam relasi tersebut, yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental korban, khususnya meningkatnya tingkat kecemasan (White et al., 2024).

Kecemasan pada perempuan korban *Intimate Partner Violence (IPV)* tidak hanya muncul sebagai respons situasional terhadap peristiwa kekerasan, tetapi juga dapat berkembang menjadi kondisi psikologis yang menetap. Penelitian menunjukkan bahwa pengalaman kekerasan oleh pasangan intim berkaitan dengan perasaan takut yang berkelanjutan, hipervigilans, serta gangguan rasa aman dalam kehidupan sehari-hari (Dutton et al., 2022). Kondisi ini berpotensi mengganggu fungsi sosial, pekerjaan, dan kualitas hidup perempuan korban *Intimate Partner Violence (IPV)*. Meskipun berbagai intervensi psikologis telah dikembangkan untuk mengurangi kecemasan, tidak semua korban memiliki akses terhadap layanan profesional, sehingga diperlukan identifikasi faktor psikologis internal yang dapat berperan sebagai sumber daya adaptif (Howard et al., 2021).

Salah satu faktor psikologis yang mendapat perhatian dalam satu dekade terakhir adalah self-compassion. Self-compassion dipahami sebagai kemampuan individu untuk bersikap penuh kebaikan terhadap diri sendiri, menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu mengamati pengalaman emosional secara sadar tanpa penilaian berlebihan (Neff, 2021). Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa self-compassion berhubungan dengan regulasi emosi yang lebih adaptif, penurunan kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Petrocchi & Dentale, 2022). Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada populasi umum atau konteks non-traumatis, sehingga bukti empiris mengenai peran self-compassion pada perempuan korban *Intimate Partner Violence (IPV)* masih terbatas.

Kesenjangan penelitian terlihat pada minimnya kajian empiris yang secara spesifik menguji hubungan antara self-compassion dan kecemasan pada perempuan korban IPV, padahal kelompok ini memiliki karakteristik trauma relasional yang berbeda dibandingkan dengan populasi umum. Penelitian di Indonesia juga masih didominasi oleh fokus pada faktor risiko psikologis, seperti depresi dan stres pascatrauma, sementara kajian mengenai faktor protektif internal belum banyak dikembangkan (Pratama, 2024). Oleh karena itu, penelitian ini



memiliki nilai kebaruan dengan mengkaji self-compassion sebagai faktor protektif psikologis yang berhubungan dengan kecemasan pada perempuan korban IPV. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi klinis dan kesehatan mental perempuan, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi psikologis berbasis compassion yang lebih kontekstual dan berkelanjutan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional. Desain korelasional digunakan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara self-compassion dan kecemasan tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel penelitian. Partisipan penelitian berjumlah 344 perempuan dewasa yang pernah atau sedang mengalami *Intimate Partner Violence* (IPV). IPV dalam penelitian ini merujuk pada kekerasan fisik, psikologis, seksual, dan/atau ekonomi yang dilakukan oleh pasangan intim. Kriteria inklusi penelitian meliputi perempuan berusia minimal 18 tahun yang melaporkan pengalaman kekerasan oleh pasangan intim.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Self-compassion diukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) yang dikembangkan oleh Neff (2003), yang mencakup tiga komponen utama, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Kecemasan diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7) yang dikembangkan oleh Spitzer et al. (2006) untuk mengidentifikasi tingkat keparahan gejala kecemasan. Kedua instrumen telah melalui proses adaptasi bahasa dan uji psikometrik, serta menunjukkan validitas dan reliabilitas yang memadai untuk digunakan pada populasi penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara daring dengan menyebarkan tautan kuesioner melalui lembaga pendamping perempuan dan media sosial. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak partisipan, kemudian diminta memberikan persetujuan (*informed consent*). Data yang terkumpul diseleksi untuk memastikan kelengkapan dan kesesuaian dengan kriteria penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman dengan bantuan perangkat lunak statistik, mengingat data tidak memenuhi asumsi normalitas. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara self-compassion dan kecemasan pada perempuan korban *Intimate Partner Violence* (IPV).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran umum karakteristik partisipan serta menganalisis hubungan antara self-compassion dan kecemasan pada perempuan korban *Intimate Partner Violence* (IPV). Penyajian hasil penelitian diawali dengan deskripsi data demografis partisipan untuk memberikan konteks terhadap karakteristik sampel yang diteliti. Selanjutnya, dilakukan pengujian asumsi dasar berupa uji normalitas sebagai landasan dalam menentukan teknik analisis statistik yang digunakan. Analisis utama difokuskan pada pengujian hubungan antara variabel self-compassion dan kecemasan menggunakan uji korelasi non-parametrik. Selain itu, penelitian ini juga menyajikan analisis tambahan berupa uji perbedaan untuk melihat variasi tingkat self-compassion dan kecemasan berdasarkan karakteristik demografis tertentu.



Tabel 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Demografi	Kategori	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia	18–25 tahun	124	36.0%
	26–35 tahun	152	44.2%
	36–45 tahun	56	16.3%
	> 45 tahun	12	3.5%
Status hubungan	Masih dengan pelaku	113	32.8%
	Sudah berpisah	231	67.2%

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik partisipan menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 26–35 tahun dengan persentase sebesar 44,2%, diikuti oleh kelompok usia 18–25 tahun sebesar 36,0%. Sementara itu, partisipan dengan usia di atas 45 tahun merupakan kelompok paling sedikit, yaitu 3,5%. Berdasarkan status hubungan, sebagian besar partisipan sudah berpisah dari pelaku kekerasan (67,2%), sedangkan 32,8% masih berada dalam hubungan dengan pelaku. Distribusi ini menunjukkan bahwa pengalaman Intimate Partner Violence (IPV) dialami pada berbagai rentang usia, dengan dominasi pada usia dewasa awal hingga dewasa madya.

Tabel 2. Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Self Compassion</i>	.068	344	.001	.910	344	.000
Kecemasan Perempuan	.125	344	.000	.935	344	.000

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 2, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa kedua variabel penelitian, yaitu self-compassion dan kecemasan perempuan, tidak berdistribusi normal. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi pada uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk yang seluruhnya berada di bawah 0,05. Dengan demikian, asumsi normalitas data tidak terpenuhi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa analisis statistik selanjutnya menggunakan pendekatan non-parametrik.

Tabel 3. Uji Korelasi Spearman

			Correlations	
			<i>Self Compassion</i>	Kecemasan Perempuan
Spearman's rho	<i>Self Compassion</i>	Correlation Coefficient	1.000	-.283**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	344	344
	Kecemasan Perempuan	Correlation Coefficient	-.283**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	344	344

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Hasil analisis korelasi Spearman pada Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara self-compassion dan kecemasan perempuan. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,283 dengan tingkat signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa hubungan tersebut berada pada kategori lemah namun bermakna secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat self-compassion, maka semakin rendah tingkat kecemasan pada perempuan korban IPV.

Tabel 4. Uji Beda *Self-Compassion* Berdasarkan Pendidikan Terakhir

Pendidikan	N	Mean Rank	p-value
SMA	92	168,03	0,535
Diploma	37	187,12	
S1	198	173,27	
S2	15	167,27	
S3	2	70,75	
S1	198	173,27	

Hasil uji beda pada Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat self-compassion berdasarkan pendidikan terakhir. Hal ini ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,535 ($p > 0,05$). Meskipun terdapat variasi mean rank antar kelompok pendidikan, perbedaan tersebut tidak cukup kuat secara statistik untuk menunjukkan adanya pengaruh pendidikan terhadap self-compassion.

Tabel 5. Uji Beda *Self-Compassion* Berdasarkan Status Pekerjaan

Status Pekerjaan	N	Mean Rank	p-value
Karyawan Swasta	112	155,02	0,033
Pelajar/Mahasiswa	78	174,29	
Ibu Rumah Tangga	50	172,02	
Wiraswasta	58	200,82	
TNI/Polri/ASN	40	187,96	
Tidak bekerja	6	102,67	
Total	344	–	

Berdasarkan Tabel 5, hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan tingkat self-compassion berdasarkan status pekerjaan dengan nilai p sebesar 0,033 ($p < 0,05$). Kelompok wiraswasta memiliki mean rank tertinggi, sedangkan kelompok tidak bekerja menunjukkan mean rank terendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa status pekerjaan berkaitan dengan variasi tingkat self-compassion pada partisipan.

Tabel 6. Uji Beda *Self-Compassion* Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	N	Mean Rank	p-value
Bersama Orang Tua	62	173,28	0,241
Bersama Keluarga Besar	57	166,53	
Tinggal Sendiri	79	155,91	
Bersama Keluarga Inti	146	183,48	
Total	344	–	



Berdasarkan Tabel 6, hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan self-compassion berdasarkan tempat tinggal, dengan nilai p sebesar 0,241 ($p > 0,05$). Meskipun terdapat perbedaan mean rank antar kelompok tempat tinggal, variasi tersebut tidak menunjukkan signifikansi statistik. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan tempat tinggal tidak secara langsung berkaitan dengan tingkat self-compassion.

Tabel 7. Uji Beda *Self-Compassion* Berdasarkan Status Hubungan

Status Hubungan	N	Mean Rank	p-value
Menikah	153	176,92	0,835
Belum Menikah	104	168,85	
Pacaran	52	173,98	
Cerai	35	161,83	
Total	344	–	

Berdasarkan Tabel 7, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan self-compassion berdasarkan status hubungan, dengan nilai p sebesar 0,835 ($p > 0,05$). Semua kelompok status hubungan memiliki nilai mean rank yang relatif seimbang. Dengan demikian, status hubungan tidak menjadi faktor pembeda dalam tingkat self-compassion pada partisipan.

Tabel 8. Uji Beda *Self-Compassion* Berdasarkan Rentang Hubungan

Rentang Hubungan	N	Mean Rank	p-value
1–3 tahun	214	161,68	0,010
> 3 tahun	130	190,31	
Total	344	–	

Berdasarkan Tabel 8, hasil uji beda menunjukkan adanya perbedaan signifikan self-compassion berdasarkan lamanya hubungan, dengan nilai p sebesar 0,010 ($p < 0,05$). Partisipan dengan durasi hubungan lebih dari 3 tahun memiliki mean rank yang lebih tinggi dibandingkan dengan yang memiliki hubungan 1–3 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa lamanya hubungan berkaitan dengan variasi tingkat self-compassion.

Tabel 9. Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Pendidikan

Rentang Hubungan	N	Mean Rank	p-value
1–3 tahun	214	161,68	0,010
> 3 tahun	130	190,31	
Total	344	–	

Berdasarkan Tabel 9, hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan berdasarkan pendidikan, dengan nilai p sebesar 0,636 ($p > 0,05$). Perbedaan mean rank antar kelompok pendidikan tidak menunjukkan signifikansi statistik. Dengan demikian, tingkat pendidikan tidak berkaitan secara langsung dengan variasi kecemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor pendidikan bukan merupakan determinan utama dalam memengaruhi tingkat kecemasan pada perempuan korban Intimate Partner Violence (IPV), sehingga kemungkinan terdapat variabel lain yang lebih berperan.



Tabel 10. Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Status Pekerjaan

Status Pekerjaan	N	Mean Rank	p-value
Karyawan Swasta	112	176,69	0,955
Pelajar/Mahasiswa	78	172,81	
Ibu Rumah Tangga	50	173,65	
Wiraswasta	58	167,37	
TNI/Polri/ASN	40	162,68	
Tidak bekerja	6	195,83	
Total	344	–	

Hasil analisis pada Tabel 10 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan kecemasan berdasarkan status pekerjaan dengan nilai p sebesar 0,955 ($p > 0,05$). Seluruh kelompok pekerjaan menunjukkan distribusi mean rank yang relatif merata. Hal ini menunjukkan bahwa status pekerjaan tidak menjadi faktor pembeda tingkat kecemasan.

Tabel 11. Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	N	Mean Rank	p-value
Bersama Orang Tua	62	178,25	0,593
Bersama Keluarga Besar	57	180,63	
Tinggal Sendiri	79	177,84	
Bersama Keluarga Inti	146	164,00	
Total	344	–	

Hasil uji beda pada Tabel 11 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan kecemasan berdasarkan tempat tinggal, dengan nilai p sebesar 0,593 ($p > 0,05$). Meskipun terdapat variasi nilai mean rank, perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik. Hal ini mengindikasikan tempat tinggal tidak memengaruhi tingkat kecemasan secara signifikan.

Tabel 12. Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Status Hubungan

Status Hubungan	N	Mean Rank	p-value
Menikah	153	165,00	0,608
Belum Menikah	104	175,62	
Pacaran	52	180,00	
Cerai	35	184,90	
Total	344	–	

Berdasarkan Tabel 12, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan kecemasan berdasarkan status hubungan, dengan nilai p sebesar 0,608 ($p > 0,05$). Semua kelompok menunjukkan nilai mean rank yang relatif serupa. Dengan demikian, status hubungan tidak berkaitan dengan perbedaan tingkat kecemasan.

Tabel 13. Uji Beda Kecemasan Berdasarkan Rentang Hubungan

Rentang Hubungan	N	Mean Rank	p-value
1–3 tahun	214	171,92	0,889
> 3 tahun	130	173,45	
Total	344	–	



Berdasarkan Tabel 13, hasil uji beda menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan kecemasan berdasarkan lamanya hubungan, dengan nilai p sebesar 0,889 ($p > 0,05$). Nilai mean rank antar kelompok relatif seimbang. Hal ini menunjukkan bahwa durasi hubungan tidak berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pada partisipan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kecemasan pada perempuan korban Intimate Partner Violence (IPV). Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan tingkat self-compassion yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah. Kondisi tersebut mencerminkan adanya peran self-compassion sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu dalam menghadapi tekanan emosional. Perempuan korban IPV sering mengalami ketidakstabilan emosi akibat pengalaman traumatis yang berulang. Keberadaan self-compassion memungkinkan individu untuk merespons pengalaman tersebut secara lebih adaptif dan tidak memperburuk kondisi psikologisnya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil studi eksperimental yang menunjukkan bahwa intervensi self-compassion mampu menurunkan kecemasan secara signifikan. Individu yang diberikan latihan self-compassion menunjukkan penurunan gejala kecemasan dibandingkan dengan kelompok kontrol. Proses ini terjadi karena individu belajar mengembangkan sikap penerimaan terhadap diri sendiri. Kemampuan tersebut membantu mengurangi tekanan internal yang berasal dari pikiran negatif. Hasil ini didukung oleh penelitian yang menegaskan efektivitas intervensi self-compassion dalam menurunkan kecemasan (Kishimoto et al., 2025).

Self-compassion juga berperan dalam mengubah pola pikir maladaptif yang sering muncul pada individu dengan kecemasan tinggi. Individu dengan kecenderungan self-criticism biasanya memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Self-compassion membantu mengarahkan individu untuk melihat dirinya secara lebih realistis dan tidak menghakimi secara berlebihan. Perubahan cara pandang ini berdampak pada penurunan intensitas kecemasan yang dirasakan. Penelitian menunjukkan bahwa self-compassion efektif dalam menargetkan keyakinan negatif yang mendasari kecemasan (Szczygłowski & Kocovski, 2025).

Temuan ini juga diperkuat oleh hasil meta-analisis yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-compassion memiliki efek yang konsisten dalam menurunkan kecemasan. Efek tersebut ditemukan pada berbagai populasi dengan latar belakang yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa self-compassion merupakan pendekatan yang bersifat universal dalam meningkatkan kesehatan mental. Pengaruhnya tidak hanya terbatas pada kondisi tertentu, tetapi dapat diterapkan secara luas. Bukti empiris tersebut memperkuat posisi self-compassion sebagai faktor protektif terhadap kecemasan (Luo et al., 2023).

Peran self-compassion dalam menurunkan kecemasan juga dapat dijelaskan melalui mekanisme coping yang lebih adaptif. Individu dengan self-compassion tinggi cenderung menggunakan strategi coping yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan. Strategi tersebut meliputi penerimaan diri dan pengelolaan emosi yang lebih baik. Kemampuan ini berkontribusi terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis. Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa self-compassion berkaitan dengan penggunaan coping adaptif dan penurunan gejala stres (Asselmann et al., 2024).

Self-compassion tidak hanya berpengaruh pada aspek psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kesejahteraan secara umum. Individu dengan self-compassion tinggi cenderung



memiliki tingkat distress yang lebih rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa self-compassion membantu individu dalam menjaga stabilitas emosional. Penurunan distress berkontribusi langsung terhadap berkurangnya kecemasan. Meta-analisis terbaru menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan negatif yang kuat dengan distress psikologis (Baxter & Sirois, 2025).

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion berperan penting dalam konteks perempuan korban Intimate Partner Violence (IPV) yang mengalami tekanan psikologis berkepanjangan. Temuan ini selaras dengan penelitian Dutton et al. (2022) yang menegaskan bahwa korban IPV mengalami trauma relasional yang kompleks, termasuk kecemasan kronis akibat kontrol koersif dan pengalaman kekerasan berulang. Kondisi tersebut menyebabkan individu sulit merasa aman bahkan dalam situasi sehari-hari. Self-compassion dalam hal ini berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu individu menghadapi pengalaman traumatis tanpa memperburuk kondisi emosional. Kemampuan untuk tidak menyalahkan diri sendiri menjadi kunci dalam mengurangi kecemasan pada korban IPV.

Hasil penelitian juga memperkuat temuan Ramadhan dan Chusairi (2022) yang menunjukkan bahwa self-compassion berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada perempuan korban kekerasan dalam rumah tangga. Individu dengan self-compassion tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik. Penerimaan tersebut membantu individu untuk tidak terjebak dalam perasaan bersalah dan penilaian diri negatif. Kondisi ini berdampak pada stabilitas emosi yang lebih baik. Kesejahteraan psikologis yang meningkat secara tidak langsung berkontribusi terhadap penurunan kecemasan.

Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Pebrianti dan Sahrani (2024) yang mengkaji self-compassion pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu dengan self-compassion mampu memaknai pengalaman negatif secara lebih adaptif. Proses pemaknaan ini membantu individu untuk tidak terjebak dalam pengalaman traumatis masa lalu. Kemampuan tersebut juga berkaitan dengan peningkatan kontrol diri dalam menghadapi tekanan emosional. Hal ini menunjukkan bahwa self-compassion memiliki peran penting dalam proses pemulihan psikologis korban kekerasan (Azzahra & Herdiana, 2022).

Self-compassion juga berkaitan dengan aspek fisiologis yang mendukung kesejahteraan individu. Cowand et al. (2024) menemukan bahwa individu dengan self-compassion tinggi menunjukkan profil kortisol yang lebih sehat. Kondisi ini menunjukkan adanya regulasi stres yang lebih baik pada individu tersebut. Regulasi stres yang optimal berperan dalam menurunkan respons kecemasan. Hubungan antara aspek psikologis dan fisiologis ini memperkuat peran self-compassion sebagai faktor protektif yang komprehensif. Temuan ini menunjukkan bahwa dampak self-compassion tidak hanya terbatas pada aspek kognitif, tetapi juga biologis.

Efektivitas self-compassion juga terlihat dalam berbagai bentuk intervensi, termasuk intervensi berbasis daring. Randhawa dan Vella-Brodrick (2025) menemukan bahwa program self-compassion berbasis online mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis secara signifikan. Intervensi tersebut memberikan akses yang lebih luas bagi individu yang mengalami keterbatasan dalam mendapatkan layanan psikologis. Kondisi ini sangat relevan bagi perempuan korban IPV yang sering menghadapi hambatan dalam mencari bantuan profesional. Peningkatan kesejahteraan melalui intervensi ini juga berkontribusi terhadap penurunan kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa self-compassion dapat dikembangkan melalui berbagai pendekatan intervensi.



Namun demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara self-compassion dan kecemasan berada pada kategori lemah. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kecemasan pada perempuan korban IPV tidak hanya dipengaruhi oleh self-compassion. Hajihatamloo et al. (2025) menjelaskan bahwa kecemasan juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial dan resiliensi. Kompleksitas faktor tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan fenomena multidimensional. Self-compassion tetap berperan penting, namun tidak menjadi satu-satunya faktor yang menentukan. Temuan ini membuka peluang untuk penelitian lanjutan yang mengkaji variabel lain secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion memiliki peran penting dalam konteks kesehatan mental perempuan korban Intimate Partner Violence (IPV). Temuan penelitian mengonfirmasi bahwa self-compassion berfungsi sebagai faktor protektif psikologis yang berkaitan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, sehingga selaras dengan tujuan penelitian yang diajukan dalam pendahuluan. Dalam konteks trauma relasional, self-compassion memungkinkan perempuan korban Intimate Partner Violence (IPV) untuk memaknai pengalaman kekerasan tanpa terjebak pada pola menyalahkan diri, rasa malu, dan evaluasi diri negatif yang berlebihan, yang selama ini berkontribusi terhadap tingginya kecemasan.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa kecemasan pada perempuan korban Intimate Partner Violence (IPV) tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman kekerasan itu sendiri, tetapi juga oleh kapasitas internal individu dalam merespons penderitaan psikologis. Dengan demikian, self-compassion dapat dipahami sebagai sumber daya psikologis yang berperan dalam membantu individu mengelola dampak emosional dari kekerasan dalam hubungan intim. Secara aplikatif, hasil penelitian ini membuka peluang pengembangan intervensi psikologis berbasis compassion, seperti pelatihan self-compassion dan pendekatan mindfulness-based interventions, sebagai bagian dari program pendampingan perempuan korban Intimate Partner Violence (IPV). Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengkaji peran self-compassion bersama faktor psikologis lain, seperti dukungan sosial, strategi koping, dan durasi kekerasan, serta menggunakan desain longitudinal atau eksperimental agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai mekanisme penurunan kecemasan pada perempuan korban IPV.

DAFTAR PUSTAKA

- Asselmann, E., Bendau, A., Hoffmann, C., & Ewert, C. (2024). Self-compassion predicts higher affective well-being and lower stress symptoms through less dysfunctional coping: a three-wave longitudinal study during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 25(5), 55. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00755-6>
- Azzahra, A. P., & Herdiana, I. (2022). Hubungan Self-compassion dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 519–527. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34581>
- Baxter, R., & Sirois, F. M. (2025). Self-compassion and psychological distress in chronic illness: A meta-analysis. *British Journal of Health Psychology*, 30(1), e12761. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12761>



- Cowand, A., Amarsaikhan, U., Ricks, R. F., Cash, E. D., & Sephton, S. E. (2024). Self-compassion is associated with improved well-being and healthier cortisol profiles in undergraduate students. *Mindfulness*, *15*(7), 1831-1845.
<https://doi.org/10.1007/s12671-024-02383-w>
- Dutton, M. A., Goodman, L. A., & Bennett, L. (2022). Trauma, coercive control, and mental health outcomes among women experiencing intimate partner violence. *Journal of Interpersonal Violence*, *37*(1–2), NP104–NP126.
<https://doi.org/10.1177/0886260520913647>
- Egan, S. J., Rees, C. S., Delalande, J., Greene, D., Fitzallen, G., Brown, S., ... & Finlay-Jones, A. (2022). A review of self-compassion as an active ingredient in the prevention and treatment of anxiety and depression in young people. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, *49*(3), 385-403.
<https://doi.org/10.1007/s10488-021-01170-2>
- Hajihatamloo, H., Ebrahimi, M., Alinejad, V., & Bayrami, R. (2025). Anxiety, self-compassion, perceived social support and resilience in two groups of primiparous pregnant women fully and not attending childbirth preparation classes. *BMC psychology*, *13*(1), 467.
<https://doi.org/10.1186/s40359-025-02723-y>
- Howard, L. M., Oram, S., Galley, H., Trevillion, K., & Feder, G. (2021). Domestic violence and severe psychiatric disorders: Prevalence and interventions. *Psychological Medicine*, *51*(1), 1–9. <https://doi.org/10.1017/S0033291720003726>
- Kishimoto, T., Hao, X., Chang, T., & Luo, Z. (2025). Single online self-compassion writing intervention reduces anxiety: With the feedback of ChatGPT. *Internet Interventions*, *39*, 100810. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2025.100810>
- Luo, X., Che, X., & Lei, Y. (2023). Characterizing the effects of self-compassion interventions on anxiety: Meta-analytic evidence from randomized controlled studies. *Journal of Contextual Behavioral Science*, *30*, 132-141.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.004>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Neff, K. D. (2021). *Fierce self-compassion: How women can harness kindness to speak up, claim their power, and thrive*. New York, NY: HarperCollins.
- Pebrianti, S., & Sahrani, R. (2024). Gambaran Self-Commpassion pada Remaja Wanita yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *8*(3), 48487-48495. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/23367>
- Petrocchi, N., & Dentale, F. (2022). Self-compassion and psychopathology: A transdiagnostic approach. *Journal of Clinical Psychology*, *78*(4), 745–760.
<https://doi.org/10.1002/jclp.23269>
- Pratama, S. D. (2024). Viktimisasi Struktural dan Kesehatan Mental Perempuan Korban Kekerasan Dalam Relasi Berpacaran. *Studi Hak Anak Nasional Dan Perempuan*, *1*(1), 36-49. <https://jurnal.budiluhur.ac.id/suhanah/article/view/158>



- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan self-compassion dengan psychological well-being pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga. *Berajah Journal*, 2(3), 491-502. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i3.125>
- Randhawa, A. K., & Vella-Brodrick, D. A. (2025). Online self-compassion interventions and wellbeing outcomes: a systematic review of RCTs. *Mindfulness*, 16(7), 1795-1820. <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02606-8>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Szczyglowski, K. A., & Kocovski, N. L. (2025). Directing self-compassion toward maladaptive self-beliefs in social anxiety. *Anxiety, Stress, & Coping*, 38(6), 622-640. <https://doi.org/10.1080/10615806.2025.2511706>
- White, S. J., Sin, J., Sweeney, A., Salisbury, T., Wahlich, C., Montesinos Guevara, C. M., ... & Mantovani, N. (2024). Global prevalence and mental health outcomes of intimate partner violence among women: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(1), 494-511. <https://doi.org/10.1177/15248380231155529>