

**HUBUNGAN SELF-COMPASSION DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
PADA WANITA KORBAN TOXIC RELATIONSHIP**

Afif Musyaffa

(11521570)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS GUNADARMA**

ABSTRAK

Toxic relationship adalah hubungan yang ditandai dengan perilaku merusak secara emosional, fisik, dan psikologis, yang sering kali dialami oleh wanita. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara self-compassion dan psychological well-being pada wanita korban toxic relationship. Self-compassion, menurut Neff (2003), merupakan sikap welas asih terhadap diri sendiri, yang diprediksi dapat meningkatkan psychological well-being melalui enam dimensi Ryff (1989), seperti penerimaan diri dan penguasaan lingkungan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik snowball sampling yang melibatkan 100 responden wanita korban toxic relationship berusia 18–35 tahun. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah Skala Self-Compassion (Neff, 2003) dan Ryff's Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-compassion dan psychological well-being. Semakin tinggi tingkat self-compassion yang dimiliki wanita korban toxic relationship, semakin tinggi pula tingkat psychological well-being-nya. Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan psikologi positif dengan menyoroti pentingnya peran self-compassion dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada populasi rentan.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Psychological Well-Being, Toxic Relationship*