
PERAN *SELF-COMPASSION* DAN KEYAKINAN IRASIONAL DALAM HUBUNGAN TERHADAP AGRESI VERBAL PADA REMAJA YANG BERPACARAN DI KOTA DENPASAR

Ni Putu Ratna Astari

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

I Gusti Ayu Putu Wulan Budisetyani

Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

ratnaastari@student.unud.ac.id

wulanbudisetyani@unud.ac

ABSTRAK

Agresi verbal seperti mencela, menyumpahi, memaki, dan mengancam pasangan termasuk ke dalam bentuk kekerasan emosional. Pola hubungan romantis yang tidak sehat dapat menyebabkan masalah kesehatan mental pada remaja seiring berjalannya waktu. Penelitian ini bertujuan untuk melihat peran *self-compassion* dan keyakinan irasional dalam hubungan terhadap agresi verbal pada remaja yang berpacaran di Kota Denpasar. Subjek dalam penelitian berjumlah 110 orang dengan rentang usia 15 hingga 21 tahun. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, diketahui bahwa F hitung sebesar 15,113 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* dan keyakinan irasional dalam hubungan secara bersama-sama berperan terhadap agresi verbal pada remaja yang berpacaran di Kota Denpasar. Hasil analisis menunjukkan nilai R adalah 0,469 dengan nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,220 yang bermakna *self-compassion* dan keyakinan irasional dalam hubungan memiliki kontribusi sebesar 22% terhadap agresi verbal.

Kata kunci: agresi verbal, *self-compassion*, keyakinan irasional dalam hubungan, remaja, berpacaran.

ABSTRACT

Verbal aggression such as criticizing, cursing, cursing, and threatening a partner is considered emotional abuse. Unhealthy patterns of romantic relationships can lead to mental health problems in adolescents over time. This study aims to look at the role of self-compassion and irrational beliefs in relationship to verbal aggression in adolescents who are dating in Denpasar City. Subjects in the study were 110 people ranging in age from 15 to 21 years. Hypothesis testing is carried out using multiple regression analysis. Based on the results of multiple regression analysis, it is known that F counted at 15,113 with a significance level of 0,000 ($p < 0.05$) which indicates that self-compassion and irrational beliefs in relationship together play a role in verbal aggression in adolescents who are dating in Denpasar City. The results of the analysis show that the R value is 0.469 with a coefficient of determination (*R square*) of 0.220 which means that self-compassion and irrational beliefs in relationships have a 22% contribution to verbal aggression.

Keywords: verbal aggression, self-compassion, irrational beliefs in relationships, adolescents, dating.

PENDAHULUAN

Seseorang tidak hanya bisa menjadi korban kekerasan, namun juga menjadi pelaku. Dalam Catatan Tahunan Komisi Nasional Perempuan tahun 2018 disebutkan bahwa jumlah kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) meningkat menjadi 2.073 kasus dibandingkan tahun 2017 yaitu sebesar 1.873 kasus (Komnas Perempuan, 2019). Angka kekerasan dalam pacaran yang secara konsisten tinggi patut menjadi perhatian dan merupakan permasalahan yang penting untuk ditangani. Berdasarkan studi terhadap 5.647 remaja yang bersekolah di New York, New Jersey, dan Pennsylvania diketahui sebanyak 18% remaja melaporkan pernah mengalami kekerasan dalam pacaran di dunia maya, 20,7% pernah mengalami kekerasan fisik, 32,6 % kekerasan psikologis, dan sebanyak 9% mengaku pernah mengalami kekerasan seksual (Yahner, Dank, Zweig, & Lachman, 2015). Jenis kekerasan dalam pacaran yang tertinggi dari semua kategori adalah kekerasan psikologis yang kemudian diikuti oleh kekerasan fisik. Remaja yang pernah melakukan perundungan secara fisik, psikologis, maupun perundungan melalui dunia maya kepada orang lain memiliki kemungkinan dua kali lipat lebih tinggi untuk melakukan kekerasan dalam pacaran (Yahner et al., 2015).

Masa remaja awal adalah waktu dimana individu memasuki sekolah menengah pertama dan mengalami pubertas, sementara remaja akhir mengacu pada dekade kedua kehidupan dimana muncul minat terhadap karir, kencan, dan eksplorasi identitas yang lebih menonjol dibanding saat remaja awal (Santrock, 2016). Pengalaman menjalin hubungan romantis di masa remaja berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu, dimana remaja yang pernah berpacaran menunjukkan hubungan interpersonal yang positif (Gómez-López, Viejo, & Ortega-Ruiz, 2019). Kualitas dari hubungan romantis berperan dalam menjaga kesehatan mental remaja, dimana konflik dan kekerasan dalam hubungan berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, kesedihan, rasa bersalah, dan kekhawatiran pada remaja (Kansky & Allen, 2018). Pola hubungan romantis yang tidak sehat menyebabkan masalah kesehatan mental pada remaja seiring berjalannya waktu.

Kekerasan psikologis yang juga dikenal dengan kekerasan emosional dijelaskan sebagai perilaku non-fisik atau sikap yang bertujuan untuk mengontrol, menundukkan, menghukum, atau mengisolasi orang lain melalui penghinaan dan rasa takut (Engel, 2003). Kekerasan dalam pacaran termasuk ke dalam agresi karena merupakan tindakan yang dimaksudkan untuk menyakiti orang lain. Agresi verbal seperti mencela, menyumpahi, merendahkan dengan kata-kata buruk, memaki, dan mengancam termasuk dalam bentuk kekerasan emosional (Renzetti & Edleson, 2008). Berdasarkan hasil studi pendahuluan terhadap 50 orang remaja di Kota Denpasar, sebanyak 12% remaja pernah menyerang pasangan dengan membahas atau menghina kepribadian, pencapaian, fisik, dan kecerdasan pasangannya. Alasan mereka melakukan hal tersebut adalah karena stres, kesal dengan pasangan, dan merasa itu bisa menjadi motivasi bagi pasangan untuk berbenah diri. Selain itu, 18% remaja juga pernah dengan sengaja mengejek kualitas atau kompetensi pasangan dengan alasan bercanda, sebagai luapan emosi marah, dan dianggap sebagai motivasi (Astari, 2020).

Remaja yang memiliki penerimaan yang tinggi akan adanya kekerasan dalam pacaran (*acceptance of dating violence*) memiliki kecenderungan untuk melakukan kekerasan psikologis serta dikaitkan dengan kemunculan simptom kecemasan, depresi, dan sikap permusuhan (Temple et al., 2017). Agresi verbal juga berkaitan dengan kesejahteraan (*well-being*) remaja, dimana remaja dengan agresi verbal yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan yang rendah (Kaur, 2018). Tingginya tingkat amarah pada individu berkaitan dengan tingkat stres yang lebih tinggi dan rendahnya dukungan sosial. Agresi menyebabkan individu kurang adaptif dalam menghadapi situasi sulit sehingga mengurangi kesejahteraan individu. Penelitian lain juga menunjukkan remaja dengan tingkat agresi reaktif yang tinggi berkaitan dengan tingkat amarah sehari-hari (*daily anger*) yang lebih tinggi. Remaja dengan tingkat agresi reaktif yang tinggi memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih rendah ketika mengalami peristiwa negatif di kehidupan sehari-hari (Moore, Hubbard, Bookhout, & Mlawer, 2019).

Berdasarkan model TASS (*Traits as Sensitivities to Various Situation*), seseorang akan bertindak apabila terdapat faktor-faktor situasional yang cukup kuat untuk memengaruhi perilaku orang tersebut. Orang-orang yang memiliki sensitivitas yang tinggi dapat bereaksi agresif meskipun diberikan provokasi yang lemah. Sedangkan mereka yang tidak terlalu sensitif membutuhkan level provokasi yang lebih kuat untuk memicu agresi (Branscombe & Baron, 2016). *Self-compassion* dikaitkan dengan emosi positif yang lebih tinggi, emosi negatif yang rendah dan stres dalam kehidupan sehari-hari yang lebih rendah (Krieger, Hermann, Zimmermann, & grosse Holtforth, 2015). *Self-compassion* dinilai mampu menjadi variabel yang mengurangi reaktivitas individu terhadap stres dan meningkatkan resiliensi. *Self-compassion* dapat dijelaskan sebagai sikap terbuka terhadap penderitaan individu dan tidak menghindari hal tersebut sehingga menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan melalui kebaikan kepada diri sendiri (Neff, 2011).

Self-compassion hadir sebagai variabel yang lebih positif dalam usaha membentuk konsep diri remaja. Melalui *self-compassion*, remaja diberikan pemahaman bahwa mereka perlu bersikap baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*), membentuk pemikiran bahwa situasi yang dialaminya sekarang bisa juga dialami oleh orang lain (*common humanity*), serta memiliki kesadaran penuh ketika melakukan suatu tindakan (*mindfulness*) (Repi, 2019). Studi terkait *self-compassion* dan agresi menunjukkan *self-compassion* memiliki hubungan yang negatif dengan amarah dan agresi, sehingga makin tinggi *self-compassion* maka kecenderungan agresi makin rendah (Fresnics & Borders, 2017).

Dari hasil *review* artikel terhadap faktor risiko yang terkait dengan kekerasan dan *self-compassion*, dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dikaitkan dengan peningkatan keterhubungan sosial, harga diri, dan regulasi emosi, serta penurunan agresi (Morley, 2015). Berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-compassion* mengarah untuk mengurangi agresi.

Di sisi lain, remaja yang justru mengembangkan keyakinan irasional atau *irrational beliefs* secara signifikan dikaitkan dengan kemungkinan munculnya agresi. Amarah (*anger*) dan keyakinan irasional memprediksi kemunculan agresi fisik, agresi verbal, maupun agresi tidak langsung, dan semakin tinggi amarah maka kemungkinan munculnya agresi verbal juga semakin tinggi (Fives, Kong, Fuller, & DiGiuseppe, 2011). Keyakinan irasional dapat dijelaskan sebagai keyakinan yang berlebihan, menuntut dan tidak logis (David, Lynn, & Ellis, 2010). Studi terkait keyakinan irasional dalam hubungan dan agresi menemukan adanya hubungan positif antara keyakinan irasional dalam hubungan romantis dengan agresi, sehingga semakin tinggi keyakinan irasional dalam hubungan maka semakin tinggi kecenderungan munculnya agresi, baik agresi fisik, verbal, amarah, maupun sikap permusuhan (Gündoğdu, Yavuzer, & Karataş, 2018).

Berdasarkan pemaparan di atas, agresi verbal dapat dipicu oleh pengalaman remaja akan situasi yang tidak menyenangkan sebagai ekspresi marah. Selain faktor eksternal, sensitivitas remaja terhadap faktor situasional yang memicu agresi juga perlu dipelajari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *self-compassion* sebagai faktor protektif bagi remaja dalam mengurangi kecenderungan melakukan agresi verbal dan melihat peran variabel keyakinan irasional dalam memprediksi kemunculan agresi verbal pada remaja yang berpacaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan dua variabel bebas yaitu *self-compassion* dan keyakinan irasional dalam hubungan serta satu variabel tergantung yaitu agresi verbal. Populasi dalam penelitian adalah remaja madya dan akhir berusia 15 hingga 21 tahun yang tinggal di Kota Denpasar dan sedang menjalin hubungan berpacaran selama minimal 6 bulan. Penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* yaitu teknik yang melihat individu sebagai bagian dari gugus atau kluster, dimana teknik ini dapat digunakan ketika tidak terdapat daftar nama yang akurat dari populasi yang ingin diteliti (Eriyanto, 2017). Teknik *cluster random sampling* dilakukan dengan cara membagi Kota Denpasar ke dalam beberapa gugus atau kluster berdasarkan kecamatan. Maka diperoleh empat kluster, yakni kecamatan Denpasar Utara, kecamatan Denpasar Selatan, kecamatan Denpasar Barat, dan kecamatan Denpasar Timur. Berdasarkan undian, diperoleh dua gugus yang dipilih sebagai lokasi pengambilan sampel penelitian yaitu kecamatan Denpasar Selatan dan kecamatan Denpasar Barat.

Model penarikan sampel yang digunakan adalah *equal probability to size*, dimana jumlah minimum subjek yang diperoleh dari masing-masing kecamatan adalah sama. Pemilihan model *equal probability to size* dalam penelitian ini didasarkan oleh tidak adanya data akurat terkait jumlah anggota sampel penelitian dari gugus tersebut. Oleh karena itu, peneliti bisa mengabaikan ukuran gugus atau kluster dan melakukan penarikan sampel secara acak dengan menggunakan model *equal probability to size*. Berdasarkan undian, diperoleh dua gugus yang dipilih sebagai lokasi pengambilan sampel penelitian yaitu kecamatan Denpasar Selatan dan kecamatan Denpasar Barat. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 110 orang.

Pengumpulan data penelitian dilakukan dengan menggunakan *self-administered questionnaire* yang berbentuk skala *Likert* dan memiliki kisaran skor 1 (sangat tidak setuju) – 4 (sangat setuju). Skala agresi verbal terdiri dari 40 aitem dan disusun berdasarkan aspek-aspek agresi verbal yang dikemukakan oleh Infante dan Wigley yaitu *character attacks, competence attacks, background attacks, physical appearance attacks, maledictions, teasing, ridicule, threats, swearing*, dan *nonverbal emblems* (Kalbfleisch, 2009). Pengukuran variabel *self-compassion* dilakukan dengan memodifikasi *Self-Compassion Scale* yang terdiri dari 26 aitem (Neff, 2003). Pengukuran variabel keyakinan irasional dalam hubungan dilakukan dengan memodifikasi alat ukur *Relationship Belief Inventory* (RBI) yang terdiri dari 26 aitem (Eidelson & Epstein, 1982). Modifikasi skala dilakukan dengan mengubah bagian dari skala yang kurang sesuai dengan sampel penelitian saat ini, berbeda

dengan adaptasi skala psikologi mengandung unsur perubahan budaya yang dapat berupa bahasa dan konten materi (Saiffudin, 2020).

Proses modifikasi skala diawali dengan proses translasi menggunakan *International Test Commission (ITC) Guidelines for Test Adaptation* sebagai pedoman (Bartram et al., 2018). Modifikasi skala *self-compassion* dilakukan dengan mengubah format respons yaitu dari lima alternatif respons menjadi empat alternatif respons, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Proses modifikasi juga dilakukan dengan menyusun ulang indikator berperilaku sesuai dengan aspek-aspek *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Modifikasi *Relationship Belief Inventory (RBI)* dilakukan dengan hanya menggunakan empat dari lima aspek yang terdapat dalam skala asli yaitu *dissagreement is destructive*, *mindreading is expected*, *partners cannot change*, dan *the sexes are different*. Alat ukur RBI mulanya disusun untuk mengukur keyakinan irasional dalam hubungan pada pasangan yang telah menikah (Ootzel & Ting-Toomey, 2006). Peneliti tidak menggunakan aspek *sexual perfectionism* karena populasi subjek penelitian adalah remaja yang berpacaran di Kota Denpasar sehingga belum memiliki tanggungjawab dalam pernikahan. Proses modifikasi juga dilakukan dengan mengurangi jumlah aitem dari 40 aitem menjadi 26 aitem.

Proses uji coba alat ukur dilakukan kepada 94 orang remaja yang memenuhi kriteria subjek penelitian. Pengujian validitas pada alat ukur dilakukan dengan melakukan seleksi pada aitem masing-masing skala berdasarkan aitem total (r_{ix}). Pertimbangan batas minimum koefisien korelasi aitem total (r_{ix}) dapat disesuaikan dengan nilai r tabel berdasarkan jumlah subjek yang mengisi alat ukur, dimana untuk $N=90$, maka batas minimum r_{ix} adalah 0,205 (Rubin, 2010). Uji reliabilitas alat ukur penelitian dilakukan dengan melihat nilai *Alpha Cronbach*, dimana reliabilitas skala dapat dikatakan cukup baik apabila memiliki nilai koefisien *Alpha* lebih besar dari 0,60 (Azwar, 2016). Hasil uji validitas skala agresi verbal terhadap 40 aitem menghasilkan 27 aitem valid. Koefisien korelasi aitem total pada skala agresi verbal berkisar antara 0,215-0,679 dan reliabilitas sebesar 0,879. Hasil uji validitas skala *self-compassion* terhadap 26 aitem menghasilkan 24 aitem yang valid. Koefisien korelasi aitem total pada skala *self-compassion* berkisar antara 0,236-0,675 dan reliabilitas sebesar 0,859. Hasil uji validitas skala keyakinan irasional dalam hubungan terhadap 26 aitem menghasilkan 20 aitem yang valid. Koefisien korelasi aitem total pada skala keyakinan irasional dalam hubungan berkisar antara 0,213-0,633 dan reliabilitas sebesar 0,814.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini melalui beberapa uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Kolmogorov Smirnov*, sedangkan uji linearitas dilakukan dengan menggunakan teknik *test for linierity*. Multikolinearitas dilihat dari besaran *VIF (Variance Inflation Factor)* dan *tolerance*. Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji regresi berganda yang digunakan untuk melihat prediksi dari variabel bebas terhadap variabel terganggu (Santoso, 2015). Uji regresi berganda dilakukan karena penelitian ini menggunakan dua variabel bebas. Data penelitian dianalisis menggunakan *Statistical Package for Social Service (SPSS) 22.0 for Windows*.

HASIL

Total subjek penelitian berjumlah 110 orang dengan rentang usia yang bervariasi dari 15 hingga 21 tahun. Mayoritas subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini berusia 21 tahun dengan persentase sebesar 36,4%. Subjek penelitian terdiri dari 91 orang perempuan dan 19 orang laki-laki. Total subjek yang berdomisili di Denpasar Selatan berjumlah 60 orang dengan persentase 54,5%, sedangkan subjek yang berdomisili di Denpasar Barat berjumlah 50 orang dengan persentase 45,5%. Mayoritas subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini tidak menjalani hubungan pacaran jarak jauh yakni sebesar 80,9% dari keseluruhan subjek. Hasil kategorisasi berdasarkan durasi berpacaran menunjukkan bahwa subjek yang berpacaran selama enam bulan berjumlah 16 orang, enam bulan hingga satu tahun (23 orang), satu hingga dua tahun (30 orang), dan lebih dari dua tahun sebanyak 41 orang. Hasil deskripsi statistik data penelitian variabel agresi verbal, *self-compassion*, dan keyakinan irasional dalam hubungan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Deskripsi Data Penelitian

Variabel Penelitian	N	Mean Teoretis	Mean Empiris	Standar Deviasi Teoretis	Standar Deviasi Empiris	Sebaran Teoretis	Sebaran Empiris	t
Agresi Verbal	110	67,5	44,37	13,5	10,303	27-108	29-77	-23,544 (Sig. 0,000)
<i>Self-Compassion</i>	110	60	70,17	12	10,340	24-96	39-93	10,318 (Sig. 0,000)
Keyakinan Irasional dalam Hubungan	110	50	40,00	12	5,702	20-80	28-54	-18,393 (Sig. 0,000)

Hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa agresi verbal memiliki *mean* teoretis sebesar 67,5 dan *mean* empiris sebesar 44,37. Perbedaan antara *mean* empiris dan *mean* teoretis pada variabel agresi verbal adalah sebesar 23,13 dengan nilai t sebesar -23,544 ($p=0,000$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *mean* empiris dan *mean* teoretis, dimana *mean* empiris lebih kecil dibanding *mean* teoretis. Hasil analisis menandakan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki taraf agresi verbal yang lebih rendah dibandingkan dengan populasi. Kategorisasi variabel agresi verbal dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Hasil Kategorisasi Variabel Agresi Verbal

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X < 47,5$	Sangat Rendah	79	71,8%
$47,5 < X \leq 60,75$	Rendah	19	17,3%
$60,75 < X \leq 74,25$	Sedang	10	9,1%
$74,25 < X \leq 87,5$	Tinggi	2	1,8%
$87,5 < X$	Sangat tinggi	0	0%
Total		110	100%

Selanjutnya hasil deskripsi statistik pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* memiliki *mean* teoretis sebesar 60 dan *mean* empiris sebesar 70,17. Perbedaan antara *mean* empiris dan *mean* teoretis pada variabel *self-compassion* adalah sebesar 10,17 dengan nilai t sebesar -10,318 ($p=0,000$). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *mean* empiris dan *mean* teoretis, dimana *mean* empiris lebih besar dibanding *mean* teoretis. Hasil analisis menandakan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki taraf *self-compassion* yang lebih tinggi dibandingkan dengan populasi. Kategorisasi variabel *self-compassion* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Hasil Kategorisasi Variabel *Self-Compassion*

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 42$	Sangat Rendah	2	1,8%
$42 < X \leq 54$	Rendah	6	5,5%
$54 < X \leq 66$	Sedang	28	25,5%
$66 < X \leq 78$	Tinggi	51	46,4%
$78 < X$	Sangat tinggi	23	20,9%
	Total	110	100%

Berdasarkan hasil deskripsi statistik pada tabel 1 diketahui bahwa variabel keyakinan irasional dalam hubungan memiliki *mean* teoretis sebesar 50 dan *mean* empiris sebesar 40,00. Perbedaan antara *mean* empiris dan *mean* teoretis pada variabel keyakinan irasional dalam hubungan adalah sebesar 10 dengan nilai *t* sebesar -18,393 ($p=0,000$). Hal tersebut menunjukkan bahwa *mean* empiris lebih besar dibanding *mean* teoretis. Hasil analisis menandakan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki taraf keyakinan irasional dalam hubungan yang lebih rendah dibandingkan dengan populasi. Kategorisasi variabel keyakinan irasional dalam hubungan dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Hasil Kategorisasi Variabel Keyakinan Irasional dalam Hubungan

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 32$	Sangat Rendah	9	8,2%
$32 < X \leq 44$	Rendah	78	70,9%
$44 < X \leq 56$	Sedang	23	20,9%
$56 < X \leq 68$	Tinggi	0	0%
$68 < X$	Sangat tinggi	0	0%
	Total	110	100%

Setelah memenuhi uji asumsi yaitu data berdistribusi normal, mempunyai hubungan yang linear dan tidak terjadi multikolinearitas, maka uji hipotesis dapat dilakukan dengan menggunakan uji regresi berganda. Uji regresi berganda dilakukan menggunakan *Statistical Package for Social Service (SPSS) 22.0 for Windows*. Apabila probabilitas lebih kecil daripada 0,05 ($p < 0,05$) maka variabel bebas berperan secara signifikan terhadap variabel terikat, sedangkan probabilitas lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) maka variabel bebas tidak berperan secara signifikan terhadap variabel terikat (Santoso, 2015). Hasil uji regresi berganda dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 5.
Hasil Uji Regresi Berganda Signifikansi F

	<i>Sum of Squares</i>	<i>Df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Regression</i>	2548,400	2	1274,200	15,113	0,000
<i>Residual</i>	9021,318	107	84,311		
Total	11569,718	109			

Tabel 6.
Hasil Uji Regresi Berganda Nilai Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,469	0,220	0,206	9,182

Berdasarkan hasil uji regresi berganda yang tertera pada tabel 5 diketahui bahwa F hitung sebesar 15,113 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa *self-compassion* dan keyakinan irasional dalam hubungan secara bersama-sama berperan terhadap agresi verbal pada remaja yang berpacaran. Dari data pada tabel 6 juga diketahui bahwa nilai R adalah 0,469 dengan nilai koefisien determinasi (*R square*) sebesar 0,220. Hal tersebut mengungkapkan bahwa *self-compassion* dan keyakinan irasional memiliki peran sebesar 22% terhadap agresi verbal, sedangkan variabel lain yang tidak diteliti memiliki peranan sebesar 78% terhadap agresi verbal.

Tabel 7.
Hasil Uji Regresi Berganda Nilai Koefisien Beta dan Nilai T

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	38,262	6,428		5,952	0,000
<i>Self-Compassion</i>	-2,322	1,044	-0,203	-2,224	0,028
Keyakinan Irasional dalam Hubungan	7,010	1,783	0,358	3,931	0,000

Dari hasil uji regresi berganda juga diperoleh data yang menunjukkan peran masing-masing variabel bebas secara terpisah, dimana berdasarkan tabel 7 diketahui variabel *self-compassion* memiliki nilai koefisien beta terstandarirasi sebesar -0,203 dan taraf signifikansi sebesar 0,028 ($p < 0,05$) sehingga *self-compassion* berperan dalam menurunkan agresi verbal. Hal tersebut berarti semakin tinggi *self-compassion* maka agresi verbal akan semakin rendah. Variabel keyakinan irasional dalam hubungan memiliki nilai koefisien beta terstandarirasi sebesar 0,358 dan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) sehingga keyakinan irasional dalam hubungan berperan dalam meningkatkan agresi verbal. Semakin tinggi keyakinan irasional dalam hubungan maka semakin tinggi taraf agresi verbal pada individu.

PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah melihat peran *self-compassion* dan keyakinan irasional dalam hubungan terhadap agresi verbal pada remaja yang berpacaran di Kota Denpasar. Dari hasil uji regresi berganda diperoleh hasil berupa F hitung sebesar 15,113 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal tersebut menandakan hipotesis mayor diterima sehingga *self-compassion* dan keyakinan irasional dalam hubungan berperan terhadap agresi verbal pada remaja yang berpacaran di Kota Denpasar. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Neff dan Beretvas (2013) kepada 104 pasangan. *Self-compassion* memiliki hubungan negatif terhadap agresi verbal, sehingga seseorang dengan taraf *self-compassion* yang tinggi akan memiliki kecenderungan lebih rendah dalam melakukan agresi verbal. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang membahas kaitan antara *self-compassion* dengan agresi pada remaja, dimana peningkatan kualitas tidur dan *self-compassion* berkaitan dengan penurunan agresi fisik,

agresi verbal, amarah, dan sikap permusuhan pada remaja di Turki (İskender, Haydar Şar, Özçelik, Kocaman, & Yaldıran, 2019).

Agresi verbal merupakan bentuk komunikasi yang bertujuan melukai orang lain secara verbal dan dapat dipicu oleh amarah akibat provokasi. Provokasi yang dapat memicu agresi verbal adalah kritik yang tidak adil, ucapan sarkastik, serangan fisik, maupun ejekan terkait kelemahan dan ketidaksempurnaan individu (Branscombe & Baron, 2016). Agresi verbal yang dilakukan remaja pada pasangan dapat bersifat reaktif maupun proaktif. Agresi verbal dikatakan bersifat reaktif ketika individu menyerang orang lain secara verbal sebagai ekspresi marah dan sebagai upaya mempertahankan diri ketika menerima ancaman atau provokasi. Agresi verbal proaktif dilakukan sebagai hasil pembelajaran sosial, dimana serangan verbal dilakukan untuk mencapai tujuan tertentu. Seseorang melakukan agresi verbal yang bersifat proaktif ketika mengetahui hal tersebut memiliki manfaat dalam situasi sosial, misalnya seperti menunjukkan dominansi (Connor, 2004).

Self-compassion merupakan sikap terbuka terhadap penderitaan individu dan tidak menghindari hal tersebut sehingga menghasilkan keinginan untuk meringankan penderitaan melalui kebaikan kepada diri sendiri. *Self-compassion* membantu melembutkan hati individu dan memfasilitasi ekspresi emosi yang positif selama konflik (Neff, 2011). Individu yang mengembangkan *self-compassion* cenderung tidak mengkritik berlebihan dan tidak menunjukkan penghinaan terhadap pasangan. *Self-compassion* memungkinkan seseorang memahami bahwa pasangan bisa keliru dan tidak sempurna, sehingga membuat individu bisa mengelola ekspresi emosi dan cenderung tidak melakukan agresi verbal saat menghadapi konflik (Neff & Beretvas, 2013). *Self-compassion* memiliki hubungan positif dengan *constructive problem solving* yaitu penggunaan perasaan, ide, dan perilaku oleh individu secara efektif dan konstruktif dalam menyelesaikan masalah interpersonal dan *insistent-persevering approach* yaitu individu secara konsisten berusaha untuk menyelesaikan masalah interpersonal (Arslan, 2016).

Komponen *self-compassion* yaitu *self-kindness* mengacu pada kecenderungan individu untuk peduli dan memahami diri sendiri dibandingkan mengkritik atau menghakimi (Neff, 2011). Ketika berada dalam situasi yang menyulitkan, individu tidak hanya terfokus pada penyelesaian masalah namun juga memberi kenyamanan pada diri sendiri. Individu dengan taraf *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih menerima, peduli, dan berusaha tidak menghakimi pasangan, sebaliknya individu dengan taraf *self-compassion* yang rendah justru lebih banyak mengkritik, mengontrol, dan tidak fleksibel dalam hubungan (Neff & Germer, 2018). Apabila individu menginginkan hubungan yang dekat dan hangat, maka individu perlu untuk merasa dekat dan bersikap hangat pada dirinya sendiri. Dengan memberikan perhatian dan kasih sayang yang cukup pada diri sendiri, maka individu memiliki kapasitas emosional yang cukup untuk memberikan dukungan kepada orang lain (Neff, 2011).

Adanya komponen *common humanity* membentuk pemikiran pada seseorang bahwa situasi yang pernah dialaminya juga bisa dialami oleh orang lain dan mengurangi ekspektasi bahwa kehidupan akan selalu berjalan lancar (Super, 2015). Dengan menerima fakta bahwa hubungan romantis tidak akan berjalan sempurna, individu bisa lebih menikmati hubungan saat ini dengan lebih baik daripada terus membanding-bandingkan hubungan yang sekarang dengan imajinasi akan hubungan yang ideal. *Self-compassion* tidak hanya bermanfaat bagi penerimaan individu atas dirinya namun juga meningkatkan penerimaan akan ketidaksempurnaan orang lain termasuk pasangan. Komponen *mindfulness* pada *self-compassion* memungkinkan remaja untuk menemukan lebih banyak perspektif yang membantu agar lebih objektif dalam melihat masalah (Zhang, Chen, & Tomova Shukur, 2020). Elemen dari *mindfulness* yaitu tidak menghakimi (*non-judging*) berperan dalam mengurangi pikiran permusuhan (*hostile cognition*) pada seseorang. *Mindfulness* membantu individu untuk membedakan fakta dengan asumsi dan memungkinkan individu menilai kembali efek dari permusuhan (*hostility*) ketika menerima provokasi (Peters et al., 2015).

Seseorang dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memiliki empati yang lebih besar kepada orang lain (O'Morain, 2018). Individu dengan *self-compassion* yang tinggi memiliki hubungan yang lebih aman dengan pasangannya serta tidak mengekang. Mengembangkan *self-compassion* memungkinkan individu untuk berpartisipasi dalam hubungan sosial dengan rasa saling

menghargai. Disisi lain, individu yang terbiasa mengkritik pasangan berlebihan dan cenderung kasar, menyalahkan pasangan, serta mengabaikan pasangan lebih mungkin mengalami konflik dalam hubungan (Neff, 2011). Hubungan yang stabil dibentuk dari emosi positif yang ditampilkan bahkan ketika konflik terjadi, seperti gestur yang menunjukkan afeksi, permintaan maaf, dan tertawa bersama. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk menenangkan perasaan dan mengendalikan ekspresi emosi. Individu yang mengembangkan *self-compassion* cenderung tidak mengkritik berlebihan dan tidak menunjukkan penghinaan terhadap pasangan. *Self-compassion* membantu melembutkan hati individu dan memfasilitasi ekspresi emosi yang positif selama konflik (Neff, 2011).

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi terdahulu yang menemukan adanya hubungan positif antara keyakinan irasional dalam hubungan dengan agresi. Semakin tinggi keyakinan irasional dalam hubungan maka semakin tinggi kecenderungan munculnya agresi, baik agresi fisik, agresi verbal, amarah, maupun sikap permusuhan (Gündoğdu et al., 2018). Penelitian lain yang serupa dilakukan kepada mahasiswa di Turki dan hasil penelitian menunjukkan keyakinan irasional berupa *helplessness* (tidak mampu mengubah situasi yang buruk menjadi lebih baik) dan *unlovability* (tidak layak dicintai) memiliki hubungan positif dengan kekerasan fisik dan emosional (Kaygusuz, 2013). Seseorang dengan keyakinan irasional yang tinggi memiliki kemampuan penyelesaian masalah yang rendah sehingga dapat berujung pada kekerasan terhadap pasangan. Keyakinan irasional dalam hubungan ditandai dengan adanya tuntutan yang kaku dari seseorang terhadap dirinya sendiri, pasangan, maupun situasi hubungan. Ekspektasi yang tidak realistis dalam hubungan romantis berperan penting dalam munculnya ketidakpuasan dan masalah dalam hubungan (Ellis & Dryden, 1997). Perasaan tidak puas dapat muncul sebagai akibat dari tidak terpenuhinya keinginan (*desire*) dalam hubungan.

Keyakinan irasional pada seseorang muncul dari skema yang dikembangkan oleh seseorang dalam rangka memahami peristiwa dalam kehidupan. Keyakinan irasional dianggap maladaptif karena orang-orang fokus pada skema dunia berdasarkan apa yang mereka inginkan dan bukan dari apa yang mereka alami di dunia (Digiuseppe, Doyle, Dryden, & Backx, 2014). Keyakinan irasional pada dasarnya dapat ditemukan dalam setiap area kehidupan, misalnya keyakinan irasional yang menyangkut performa dan afiliasi atau hubungan dengan orang lain. Dalam suatu hubungan, tuntutan (*demands*) yang berlebihan menyebabkan masalah dan kurangnya pengendalian amarah. Harapan yang tidak realistis ditandai dengan adanya tuntutan irasional dalam hubungan yang bila gagal dipenuhi membuat seseorang menyalahkan diri sendiri dan orang lain (David et al., 2010). Individu yang mengembangkan keyakinan irasional dikaitkan dengan perilaku yang memiliki konsekuensi negatif seperti mengisolasi diri, menyerang orang lain secara fisik ataupun verbal, menghindari situasi yang ditakuti, melukai diri sendiri, lari dari tanggung jawab, menutup komunikasi, dan mengabaikan usaha orang lain untuk membantu individu (David et al., 2010).

Keyakinan irasional dalam hubungan dapat menimbulkan perasaan negatif yang disfungsi seperti amarah, depresi, kecemasan, dan perasaan bersalah yang berlebihan (David et al., 2010). Ketidakpuasan dalam hubungan bisa menyebabkan amarah yang berlebihan dan kemudian diekspresikan melalui serangan verbal kepada pasangan. Keyakinan irasional seperti menganggap perselisihan sebagai sesuatu yang destruktif dan ekspektasi bahwa pasangan harus bisa membaca pikiran membuat seseorang menjadi tidak asertif. Kurangnya asertivitas pada individu yang memiliki keyakinan irasional diakibatkan kecenderungan individu untuk menghindari perselisihan. Apabila seseorang meyakini bahwa konflik yang disebabkan oleh adanya perselisihan sebagai sesuatu yang mengancam hubungan, maka orang tersebut cenderung tidak menyampaikan emosi dan kebutuhannya di dalam hubungan. Ekspektasi berlebihan dengan menganggap pasangan mampu membaca pikiran membuat orang menjadi kurang asertif karena merasa pasangan bisa mengetahui kebutuhan orang tersebut tanpa perlu diberi tahu (Turner & Langhinrichsen-Rohling, 2011).

Remaja yang memilih berekspektasi bahwa pasangannya bisa mengetahui segala keinginannya dapat berujung pada pertengkaran dan meluapkannya dengan agresi verbal sebagai upaya pertahanan diri. Agresi verbal disebabkan oleh kurangnya kemampuan seseorang dalam beradu argumen atau berpendapat, sehingga ketika mereka berusaha mempertahankan posisinya justru menyerang posisi

orang lain (Buzzanell, Sterk, & Turner, 2011). Adanya keyakinan irasional pada diri seseorang bisa mengurangi asertivitas dari orang tersebut dan memicu agresi verbal sebagai upaya mempertahankan posisi dalam berargumentasi. Kurangnya kemampuan komunikasi tidak hanya membuat seseorang melakukan agresi verbal pada orang lain, namun juga menimbulkan asumsi bahwa orang lain berusaha menyerang konsep diri mereka. Agresi verbal yang diarahkan kepada orang lain dapat menyebabkan perasaan malu, terhina, dan menimbulkan emosi negatif pada orang lain (Buzzanell et al., 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini mampu menunjukkan peran *self-compassion* dan keyakinan irasional dalam hubungan terhadap agresi verbal. Adapun keterbatasan dari penelitian ini adalah subjek dalam penelitian ini mayoritas perempuan sehingga sulit melakukan analisis lanjutan terkait hubungan jenis kelamin dengan variabel-variabel dalam penelitian. Subjek laki-laki dinilai kurang kooperatif dalam mengisi skala sehingga hanya sejumlah 19 orang remaja laki-laki yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Rendahnya tingkat agresi verbal pada remaja yang berpacaran di Kota Denpasar dapat disebabkan oleh faktor seperti rendahnya pengalaman dalam mendapatkan agresi verbal, sensitivitas yang rendah akan provokasi dan kemampuan argumentasi yang baik. Penelitian selanjutnya yang menggunakan variabel agresi verbal disarankan untuk menasar subjek dengan kondisi lebih rentan seperti remaja yang pernah mengalami kekerasan verbal dari pasangan atau keluarga sehingga hasil penelitian bisa lebih merepresentasikan peran *self-compassion* dan keyakinan irasional terhadap agresi verbal.

KESIMPULAN

Dari pemaparan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa *self-compassion* dan keyakinan irasional dalam hubungan secara bersama-sama memiliki peran terhadap agresi verbal pada remaja yang berpacaran di Kota Denpasar. Adapun kontribusi variabel *self-compassion* dan keyakinan irasional dalam hubungan terhadap agresi verbal adalah sebesar 22%. Tingkat agresi verbal pada remaja yang berpacaran di Kota Denpasar berada dalam kategori sangat rendah, tingkat *self-compassion* berada dalam kategori tinggi, dan tingkat keyakinan irasional dalam hubungan berada dalam kategori rendah. Untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambah sampel dari jenis kelamin laki-laki sehingga memungkinkan untuk melihat perbedaan data dari dua jenis kelamin. Peneliti yang ingin melakukan studi dengan topik yang serupa dapat menambah jumlah subjek penelitian sehingga data yang diperoleh dapat digeneralisasi dengan lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arslan, C. (2016). Interpersonal problem solving, self-compassion and personality traits in university students. *Educational Research and Reviews*, 11(7), 474–481. <https://doi.org/10.5897/ERR2015.2605>
- Astari, N. P. R. (2020). *Studi pendahuluan gambaran agresi verbal remaja madya dan akhir di kota Denpasar*. Universitas Udayana.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bartram, D., Berberoglu, G., Grégoire, J., Hambleton, R., Muniz, J., & van de Vijver, F. (2018). The ITC guidelines for translating and adapting tests (Second edition). *International Journal of Testing*, 18(2), 101–134. <https://doi.org/10.1080/15305058.2017.1398166>
- Branscombe, N. R., & Baron, R. A. (2016). *Social psychology* (14th ed.). New York: Pearson Education.
- Buzzanell, P. M., Sterk, H., & Turner, L. H. (2011). *Gender in applied communication contexts*. New York: Sage Publications Ltd.
- Connor, D. F. (2004). *Aggression and antisocial behavior in children and adolescents: Research and treatment*. New York: Guildford Press.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (Eds.). (2010). *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice*. New York: Oxford University Press.
- Digiuseppe, R. A., Doyle, K. A., Dryden, W., & Backx, W. (2014). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. New York: Oxford University Press.

- Eidelson, R. J., & Epstein, N. (1982). Cognition and relationship maladjustment: Development of a measure of dysfunctional relationship beliefs. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50*(5), 715–720. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.50.5.715>
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Company.
- Engel, B. (2003). *The emotionally abusive relationship: How to stop being abused and how to stop abusing*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Eriyanto. (2017). *Teknik sampling: Analisis opini publik*. Yogyakarta: LKiS Yogyakarta.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using spss*. New York: Sage Publications Ltd.
- Fives, C. J., Kong, G., Fuller, J. R., & DiGiuseppe, R. (2011). Anger, aggression, and irrational beliefs in adolescents. *Cognitive Therapy and Research, 35*(3), 199–208. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9293-3>
- Fresnics, A., & Borders, A. (2017). Angry rumination mediates the unique associations between self-compassion and anger and aggression. *Mindfulness, 8*(3), 554–564. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0629-2>
- Gómez-López, M., Viejo, C., & Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in Psychology, 10*, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01772>
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y., & Karataş, Z. (2018). Irrational beliefs in romantic relationships as the predictor of aggression in emerging adulthood. *Journal of Education and Training Studies, 6*(3), 108–115. <https://doi.org/10.11114/jets.v6i3.2884>
- İskender, M., Haydar Şar, A., Özçelik, B., Kocaman, G., & Yaldiran, A. (2019). Sleep quality and self-compassion as predictors of aggression in high school students. *International Journal of Psychology and Educational Studies, 6*(2), 77–86. <https://doi.org/10.17220/ijpes.2019.02.008>
- Kalbfleisch, P. J. (Ed.). (2009). *Communication yearbook 29*. Abingdon: Routledge.
- Kansky, J., & Allen, J. P. (2018). Long-term risks and possible benefits associated with late adolescent romantic relationship quality. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(7), 1531–1544. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0813-x>
- Kaur, H. (2018). An investigation of a relationship between aggression and wellbeing among adolescents. *Asian Review of Social Sciences, 7*(3), 86–93. Retrieved from www.trp.org.in
- Kaygusuz, C. (2013). Irrational beliefs and abuse in university students' romantic relations. *Eurasian Journal of Educational Research, 51*, 141–156. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1059821.pdf>
- Komnas Perempuan. (2019). Korban bersuara, data bicara sahkan ruu penghapusan kekerasan seksual sebagai wujud komitmen negara: Catatan kekerasan terhadap perempuan. In *Catatan Tahunan Tentang Kekerasan Terhadap Perempuan*. Retrieved from <https://komnasperempuan.go.id/catatan-tahunan>
- Krieger, T., Hermann, H., Zimmermann, J., & grosse Holtforth, M. (2015). Associations of self-compassion and global self-esteem with positive and negative affect and stress reactivity in daily life: Findings from a smart phone study. *Personality and Individual Differences, 87*, 288–292. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.009>
- Moore, C. C., Hubbard, J. A., Bookhout, M. K., & Mlawer, F. (2019). Relations between reactive and proactive aggression and daily emotions in adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology, 47*(9), 1495–1507. <https://doi.org/10.1007/s10802-019-00533-6>
- Morley, R. H. (2015). Violent criminality and self-compassion. *Aggression and Violent Behavior, 24*, 226–240. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.017>
- Neff, K. (2003). 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. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. New York: Harper Collins.
- Neff, K., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity, 12*(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>

- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: Guildford Publications.
- O'Morain, P. (2018). *Kindfulness: Be a true friend to yourself with mindful self-compassion*. London: Hodder & Stoughton Ltd.
- Ootzel, J. G., & Ting-Toomey, S. (2006). *The sage handbook of conflict communication: integrating theory, research, and practice*. New York: Sage Publications Ltd.
- Peters, J. R., Smart, L. M., Eisenlohr-Moul, T. A., Geiger, P. J., Smith, G. T., & Baer, R. A. (2015). Anger rumination as a mediator of the relationship between mindfulness and aggression: The utility of a multidimensional mindfulness model. *Journal of Clinical Psychology, 71*(9), 871–884. <https://doi.org/10.1002/jclp.22189>
- Renzetti, C. M., & Edleson, J. L. (2008). *Encyclopedia of interpersonal violence*. California: SAGE Publications Inc.
- Repi, A. A. (2019). Self-compassion versus self-esteem terhadap pembentukan self-concept remaja: mana yang lebih baik? *Jurnal Psikologi TALENTA, 4*(2), 167–181. <https://doi.org/10.26858/talenta.v4i2.8242>
- Rubin, A. (2010). *Statistics for evidence-based practice and evaluation*. Boston: Cengage Learning.
- Saiffudin, A. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Jakarta: Prenada Media.
- Santoso, S. (2015). *SPSS 20 pengolahan data statistik di era informasi*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Higher Education.
- Super, A. (2015). *A year of self-compassion: Finding care, connection and calm in our challenging times*. Leicester: Troubador Publishing Ltd.
- Temple, J. R., Choi, H. J., Elmquist, J., Hecht, M., Miller-day, M., Stuart, G. L., & Brem, M. (2017). Psychological abuse, mental health, and acceptance of dating violence among adolescents. *Journal Adolesc Health, 59*(2), 197–202. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.03.034>. Psychological
- Turner, L. A., & Langhinrichsen-Rohling, J. (2011). Attachment, relationship beliefs, and partner-specific assertiveness and psychological aggression among college students. *Partner Abuse, 2*(4), 387–403. <https://doi.org/10.1891/1946-6560.2.4.387>
- Yahner, J., Dank, M., Zweig, J. M., & Lachman, P. (2015). The co-occurrence of physical and cyber dating violence and bullying among teens. *Journal of Interpersonal Violence, 30*(7), 1079–1089. <https://doi.org/10.1177/0886260514540324>
- Zhang, J. W., Chen, S., & Tomova Shakur, T. K. (2020). From me to you: self-compassion predicts acceptance of own and others' imperfections. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(2), 228–242. <https://doi.org/10.1177/0146167219853846>