

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Sebagai makhluk sosial, interaksi antar manusia menjadi kebutuhan alami bagi setiap orang. Salah satu bentuk dari interaksi adalah membangun relasi romantis dengan lawan jenis. Relasi romantis atau yang biasa dikenal dengan istilah pacaran didefinisikan sebagai interaksi dua arah antara pasangan yang saling berkomitmen untuk mempertahankan status hubungan (Strauss dalam Pramesti & Purboningsih, 2015). Johnson (dalam Rusyidi & Hidayat, 2020) menjelaskan bahwa tujuan dari pacaran atau *dating* adalah sebagai proses saling mengenal, mendapatkan kebutuhan psikologis berupa rasa aman dan penghargaan dari pasangan, serta terciptanya komitmen untuk melanjutkan hubungan ke jenjang pernikahan.

Dikutip dari liputan6.com (2020), Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017 melaporkan sekitar 82% pemuda-pemudi di Indonesia sudah pernah berpacaran, dengan rata-rata pertama kali menjalin hubungan sejak usia 10-17 tahun. Data tersebut menunjukkan bahwa hubungan pacaran di kalangan pemuda sangat marak terjadi, termasuk pada individu yang berada di masa *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* merupakan transisi masa remaja akhir menuju masa dewasa yang lebih stabil (Arnett, 2015). Pada tahapan perkembangan ini, individu sudah tidak menganggap dirinya sebagai remaja, namun masih belum siap untuk mengemban tugas perkembangan sebagai orang dewasa yang sudah menemukan kestabilan dalam kehidupannya. Arnett (2015) menyebutkan bahwa pada rentang usia 18-25 tahun, individu masih berada dalam tahap eksplorasi kehidupan, salah satunya eksplorasi percintaan.

Kebutuhan akan adanya kelekatan dengan lawan jenis pada masa *emerging adulthood* merupakan hal yang wajar. Erikson (dalam Santrock, 2019) menjelaskan bahwa individu yang berusia 20-an tahun akan melewati tahap perkembangan psikososial “Keintiman vs. Isolasi”. Keintiman didefinisikan sebagai tahap mencari kedekatan secara personal dengan orang lain di luar keluarga inti, serta terdapat komitmen di dalam relasi intim antar individu tersebut. Namun, proses pacaran yang seharusnya berjalan indah dan menyenangkan justru seringkali diwarnai tindakan kekerasan.

Kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) merupakan tindakan kekerasan yang dilakukan pelaku dengan tujuan untuk memperoleh kontrol kekuasaan atas pasangannya (Panggabean, dkk., 2020). Murray (2007) menjelaskan bahwa terdapat tiga kata kunci untuk menjelaskan kekerasan dalam pacaran yaitu; (1) Intensi, bahwa tindakan kekerasan yang dilakukan pelaku adalah murni kesengajaan untuk mencapai tujuan tertentu; (2) kekuatan; dan (3) kontrol.

Fenomena kekerasan dalam pacaran umumnya dialami oleh kaum perempuan. Adiningsih dkk. (2020) menemukan bahwa laki-laki seringkali menjadi pihak pelaku dan memberikan dampak negatif yang lebih besar terhadap perempuan. Hal ini dapat terjadi karena adanya budaya patriarki dimana gambaran perempuan yang ideal adalah perempuan penurut dan lemah terhadap laki-laki, serta kecenderungan maskulinitas pada laki-laki yang menjadi faktor timbulnya rasa ingin memiliki kontrol atas perempuan (Adiningsih dkk., 2020; Panggabean, dkk., 2020).

United Nation for Women (2020) menyatakan bahwa sepanjang tahun 2019, sebanyak 243 juta perempuan di seluruh dunia pada rentang usia 15 - 49 tahun menjadi korban kekerasan fisik dan seksual dari pasangan intim mereka. Sebanyak 87 ribu perempuan diantaranya meninggal akibat dibunuh oleh pasangan atau anggota keluarganya sendiri. Setidaknya 1 dari 3 perempuan di dunia mengalami kekerasan fisik atau kekerasan seksual (World Health Organization, 2017).

Di Indonesia, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2018) mencatat sebanyak 42,7% perempuan yang belum menikah pernah mengalami

kekerasan. KemenPPPA (2018) melaporkan dari 10.847 pelaku kekerasan, 20% diantaranya adalah pacar korban. Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) dalam Catatan Tahunan (CATAHU) 2021 melaporkan jumlah kasus kekerasan dalam pacaran tercatat sebanyak 1.309 kasus sepanjang tahun 2020, dan menjadi pelaporan kasus kedua tertinggi setelah kekerasan terhadap istri.

Komnas Perempuan (2021) juga mencatat bahwa selama pandemi COVID-19, Kekerasan Berbasis Gender *Online* (KBGO) semakin meningkat dengan laporan sebanyak 1.450 kasus. KBGO merupakan salah satu bentuk kekerasan terhadap perempuan yang dapat dilakukan oleh orang yang dikenal korban, salah satunya adalah pacar. Artinya, meskipun dalam kondisi pandemi COVID-19 yang menerapkan aturan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), kekerasan dalam pacaran masih dapat terjadi, baik secara langsung maupun lewat teknologi berbasis daring.

Perempuan *emerging adult* menjadi populasi yang rentan terhadap kekerasan dalam pacaran. Komnas Perempuan mencatat sepanjang tahun 2019-2020, perempuan dengan rentang usia 18-24 tahun menjadi jumlah korban tertinggi kedua setelah rentang usia 25-40 tahun dengan 4.511 kasus kekerasan dalam ranah personal dan komunitas. *The California Coalition against Sexual Assault* (dalam Anasuri, 2016) menemukan bahwa mahasiswi dengan rentang usia 18-24 tahun sangat berisiko mengalami kekerasan seksual, kekerasan dalam pacaran, dan penguntitan.

Penelitian yang dilakukan Blanden dkk. (2021) terhadap 356 mahasiswa menemukan bahwa 25% partisipan mengaku pernah mengalami kekerasan. Anasuri (2016) menemukan bahwa 60% kasus perkosaan yang dialami mahasiswi dilakukan oleh pacarnya sendiri. Adanya fenomena kekerasan dalam pacaran pada perempuan *emerging adult* ini mungkin terjadi karena usia *emerging adulthood* cenderung lebih bebas dari pengawasan orang tua, mulai kecanduan alkohol dan obat-obatan terlarang, serta masih belum berpengalaman dengan hubungan romantis yang serius (Kaukinen, 2014).

Dampak yang dirasakan oleh korban kekerasan dalam pacaran dapat berupa memar, lebam, dan luka fisik lainnya (Putriana, 2018; Syafira & Kustanti, 2017). Secara ekonomi, korban merasa terpaksa harus mengeluarkan uang untuk memenuhi kebutuhan pasangan (Putriana, 2018), hingga harus memberikan sebagian uang sakunya untuk pasangan (Sholikhah & Masykur, 2020). Dampak secara psikologis yang dirasakan oleh korban yaitu munculnya gejala kecemasan berupa merasa khawatir terhadap pasangan, takut akan mengalami kekerasan, sering melamun, dan merasa tidak tenang berdekatan dengan pasangan (Putriana, 2018). Korban juga memperlihatkan gejala depresi dan *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) akibat terpapar oleh tindakan kekerasan yang berulang-ulang dari pasangan (Dillon dkk., 2013; Panggabean dkk, 2020). Pembatasan ruang gerak korban akibat perilaku posesif dari pasangan juga memberikan dampak kesepian bagi korban (Abidjulul & Banurea, 2019).

Penulis melakukan wawancara terhadap empat perempuan *emerging adult* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Tiga responden saat ini berusia 22 tahun (RJ, AMY, HA) dan satu responden saat ini berusia 23 tahun (ANP). RJ dan AMY pertama kali mendapatkan kekerasan dari pasangan ketika kelas 3 SMA, sedangkan HA dan ANP mendapatkan kekerasan ketika masa kuliah. Seluruh responden saat ini sudah memutuskan hubungan dengan pelaku kekerasan. RJ sudah putus sejak memasuki bangku kuliah, AMY sudah memutuskan kontak dengan pasangan sejak awal pandemi tahun 2020, HA baru saja putus satu minggu sebelum wawancara berlangsung, dan ANP putus beberapa hari sebelum wawancara.

Dilihat berdasarkan lama hubungan dengan pacar yang melakukan kekerasan, RJ bertahan selama satu tahun, HA dan ANP bertahan selama dua tahun, sedangkan AMY bertahan selama 3 tahun. Seluruh responden mengalami kekerasan verbal dan psikologis berupa dicaci, diberikan kata-kata kasar yang menyakitkan, dipermalukan, dijatuhkan harga dirinya, dan dibatasi pergaulannya meskipun bermain dengan sesama jenis. AMY dan HA juga seringkali diawasi media sosialnya oleh pasangan. Pasangan AMY merebut secara paksa *handphone*-nya dan mengeluarkan kontak AMY

dari seluruh grup kegiatan yang dia ikuti. HA mengetahui bahwa pacarnya seringkali membuka media sosialnya dan memposting foto mereka berdua atau memeriksa teman-teman yang ia ikuti, jika ada yang terlihat mencurigakan bagi pacarnya, akan dipermasalahkan sehingga mereka bertengkar. RJ dan ANP mengalami kekerasan fisik berupa dipukul, atau dicubit. AMY mengalami kekerasan seksual berupa pemaksaan berhubungan intim, dan ancaman penyebaran foto/video hubungan intim mereka.

Dilihat berdasarkan intensitas kekerasan, seluruh responden wawancara merasa sering mendapatkan kekerasan ketika masih berpacaran. Setidaknya setiap minggu atau bahkan setiap hari mereka menerima kekerasan verbal dan psikologis. AMY mulai berkurang kekerasan seksual yang dialami karena pasangan yang berada di luar kota saat kuliah. HA merasa pergaulannya semakin dibatasi ketika masa pandemi yang mengharuskan dia berada di rumah, pasangannya menganggap HA harus selalu ada dan tidak terima jika HA keluar untuk bermain dengan teman-temannya. RJ merasa sering mengalami kekerasan karena ia setiap hari bertemu dengan pelaku, bahkan satu kelas, hal ini semakin membuat RJ merasa sulit untuk kabur dari pelaku. Pada responden ANP, ia sering mendapatkan perkataan menyakitkan dari pasangannya atas apa yang ia lakukan.

Pola kekerasan secara berulang dialami oleh seluruh responden wawancara. Pada awal masa pacaran, seluruh responden menyatakan mereka berpacaran seperti biasa, bahagia, dimanjakan, dsb. Namun, beberapa bulan awal setelah berpacaran, mereka mulai mendapatkan kekerasan psikologis berupa dikekang oleh pacar mereka sendiri. Ketika mereka membantah dan mencoba mempertahankan diri, mereka akan mendapatkan cacian dari pasangan, kata-kata seperti "*bodoh*", "*tidak tahu diri*", "*tidak ada yang mau sama kamu*", dan kata-kata binatang terlontar dari mulut pasangan. RJ dan ANP bahkan mendapatkan kekerasan fisik akibat mencoba untuk melawan pasangan mereka. Namun, setelah pertengkaran hebat tersebut, responden menyatakan bahwa pasangan mereka akan berusaha memohon maaf dan memberikan cinta untuk menunjukkan rasa penyesalan atas perbuatan mereka sebelumnya.

Dari pengalaman kekerasan tersebut, RJ merasa takut dengan pasangannya dan tidak berani untuk menceritakan apa yang ia alami kepada orang terdekat untuk meminta bantuan. AMY merasa dirinya tidak lagi berharga karena hampir berhubungan intim dengan pacarnya, HA merasa kesepian dan tidak memiliki banyak teman selama berpacaran, dan ANP merasa menjadi pribadi yang kurang percaya diri karena perkataan menyakitkan yang dilontarkan pasangannya, ia merasa tidak yakin dengan kemampuan yang ia miliki.

Apa yang dirasakan oleh responden wawancara sejalan dengan karakteristik korban kekerasan dalam pacaran oleh Karakasidou & Stalikas (2017) dimana korban umumnya memiliki karakteristik berupa rendah harga diri, ketergantungan dengan pasangan, serta cenderung menyalahkan diri sendiri (*self-blame*) dan merasa malu (*shame*) atas kekerasan yang mereka alami. Pikiran negatif yang muncul seperti ketidakberdayaan, tidak percaya diri, serta perasaan rendah diri membuat korban merasa kesulitan dalam mengambil keputusan untuk menghadapi konflik (Yulianti, 2011).

Rasa menyalahkan diri sendiri (*self-blame*) merupakan emosi negatif yang diinternalisasikan oleh korban lantaran adanya manipulasi dari pelaku yang membuat korban merasa pantas untuk diberikan ‘hukuman’. Penelitian kualitatif yang dilakukan oleh Sari (2018) terhadap mahasiswi yang mengalami kekerasan dalam pacaran menunjukkan bahwa pelaku cenderung memberikan alasan-alasan dengan mengatakan “*ini semua karena salah kamu yang enggak nurut*”, “*aku melakukan ini untuk kebaikan kamu*”. Rasa menyalahkan diri sendiri juga terasosiasi dengan kreativitas yang rendah, sehingga korban merasa tidak memiliki cara lain dalam menghadapi pelaku (Zabelina & Robinson, 2010).

Rasa menyalahkan diri sendiri ini sangat dirasakan oleh AMY dan ANP. AMY merasa dirinya sudah ‘kotor’ akibat hampir berhubungan intim dengan pasangan, dan merasa kecewa karena tidak melawan saat kejadian tersebut terjadi. ANP merasa yakin bahwa apa yang terjadi dalam hidupnya itu karena kesalahan dia sendiri. Dampak ini begitu besar sampai AMY didiagnosis depresi dan kecemasan, serta ANP didiagnosis

depresi. Kedua responden sampai saat ini masih membutuhkan bantuan obat-obatan dari psikiater. Menurut penuturan AMY dan ANP, pengalaman kekerasan dari pasangan menjadi salah satu hal yang menyebabkan mereka mengalami depresi.

Rasa malu merupakan emosi negatif yang juga seringkali muncul pada korban kekerasan. Korban biasanya merasa malu akan kekerasan yang mereka alami dan tidak berani untuk menceritakan kepada orang lain (Tesh dkk., 2013). Adanya persepsi pandangan negatif dari masyarakat terhadap korban kekerasan menjadi penghalang bagi korban untuk mencari bantuan dari orang terdekat (Gilbert & Procter, 2006; Tesh dkk., 2013). *Victim-blaming* menjadi fenomena yang marak dialami korban kekerasan, termasuk di Indonesia. Hal ini dijelaskan oleh Oktavianie & Azeharie (2020) dimana korban kekerasan mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari masyarakat dan justru disalahkan atas kekerasan seksual yang mereka alami.

Responden RJ merasa malu untuk bercerita kepada orang terdekat mengenai kekerasan yang ia alami. Sebelumnya, keluarga RJ tidak menyetujui RJ untuk berpacaran dengan pasangannya saat itu, tetapi RJ masih tetap melanjutkan secara diam-diam. Setelah pengalaman kekerasan terjadi, RJ merasa malu untuk menceritakan kepada keluarga bahwa ternyata pasangannya tidak baik seperti yang dikatakan keluarganya. RJ juga merasa malu apabila harus bercerita kepada temannya, karena ia menganggap itu aib pasangan yang tidak seharusnya diceritakan, apalagi saat itu ia masih berhubungan dengan pacarnya.

Meskipun dampak negatif yang dirasakan korban sangat besar, masih banyak dari korban kekerasan yang memilih untuk tetap bertahan dalam hubungannya. Mereka cenderung menciptakan rasionalisasi atas tindakan pelaku dengan merasa bahwa pasangannya akan berubah menjadi lebih baik, adanya ketergantungan akan kebutuhan emosional kepada pasangan, rasa cinta dan sayang, serta sudah memiliki keinginan untuk melanjutkan hubungan ke jenjang pernikahan (Abidjulul & Banurea, 2019; Sari, 2018; Syafira & Kustanti, 2017). Bagi korban yang sudah berhubungan seksual akan memiliki pertimbangan yang lebih sulit untuk keluar dari hubungannya.

Rasionalisasi atau pewajaran atas kekerasan yang dialami pun dirasakan oleh RJ, dan HA. Kedua responden merasa bahwa pasangan mereka akan berubah menjadi lebih baik lagi, dan perilaku mereka seperti ini karena pola asuh keluarga atau pergaulan yang buruk. Hal tersebut menjadi salah satu faktor mengapa responden masih mencoba untuk melanjutkan hubungan mereka saat itu. Bagi ANP, pasangannya saat itu ibarat penyelamat hidupnya. Ia bertemu dengan pasangannya saat dirinya berada dalam masa terpuruk. Adanya pasangan yang ingin berpacaran dengan ANP merasa dirinya sangat dicintai. Hal ini berakibat pada adanya ketergantungan pada pasangan. ANP menceritakan bagaimana kesehatan mentalnya terganggu setelah putus dengan pasangannya, ia merasa tidak bisa hidup tanpa pasangan, dan akhirnya kembali lagi berhubungan. Bagi AMY, ia masih menganggap pelaku sebagai ‘teman spesial’ walaupun tidak secara resmi menjadi ‘pacar’ setelah putus sebelum masuk kuliah, namun pelaku masih tetap mendominasi dan menganggap AMY milik dirinya seorang.

Selain itu, perempuan korban kekerasan cenderung memilih untuk tetap diam dan mengalah demi dapat mempertahankan hubungan dan menghindari konflik yang lebih buruk (Syafira & Kustanti, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ünäl dkk. (2012) terhadap mahasiswa sekolah keperawatan yang mengalami kekerasan verbal selama masa praktik menunjukkan bahwa 69.3% partisipan memilih diam dan tidak melakukan apapun ketika kekerasan verbal terjadi karena takut masalahnya akan semakin bertambah besar. Sikap diam dan pasrah pada korban kekerasan juga dapat terjadi karena perempuan korban kekerasan cenderung melakukan strategi koping berfokus pada emosional dan koping penghindaran untuk meringankan stres yang mereka alami (Gilbert & Procter, 2006; Kocot & Goodman, 2013; Tesh dkk., 2013).

Dampak kekerasan dalam pacaran pun masih tetap dialami korban meskipun sudah putus dari pelaku kekerasan. Seorang *influencer* berinisial FH menceritakan pengalaman kekerasan dalam pacaran yang ia alami dan mengatakan bahwa meskipun sudah putus, ia masih merasa trauma, sulit tidur, dan membutuhkan konseling dengan psikolog (kompas.com, 2020). Korban juga cenderung merasa menyesal karena

menjadi korban kekerasan, menyalahkan diri sendiri, kehilangan motivasi untuk menjalin hubungan dengan orang lain, dan bahkan dapat menginternalisasikan perilaku kekerasan kepada orang lain (Sholikah & Masykur, 2020). Apabila korban tidak konsisten dengan keputusannya, korban bisa saja termakan bujuk rayu untuk kembali menjalin hubungan dengan pelaku dan diprediksi akan mendapatkan pola kekerasan yang sama (Sambhara & Cahyanti, 2013).

Tidak konsistennya keputusan korban kekerasan juga terlihat pada kasus responden AMY dan ANP. Responden AMY sebetulnya sudah tidak resmi berpacaran dengan pelaku, namun ia masih tetap berhubungan dengan status ‘teman spesial’ dan pelaku mendominasi hubungan, misalnya membatasi pergaulan AMY. Pada responden ANP, ia sudah putus-sambung sampai tiga kali dengan pasangannya yang terakhir. Saat ini ANP sudah mulai menyadari bahwa dirinya tidak seperti apa yang dikatakan pasangannya, ia berharga dan memiliki kemampuan, sehingga saat ini tidak lagi berharap pasangannya akan kembali mengajak berhubungan. Responden RJ juga mengatakan bahwa korban kekerasan memerlukan ketegasan pada dirinya sendiri. RJ menambahkan, apabila dirinya tidak tegas untuk memilih putus saat momen kelulusan, ia merasa mungkin akan sulit lagi keluar dari hubungannya sampai saat ini.

Pengambilan keputusan untuk putus dengan pasangan pelaku kekerasan juga cukup sulit dilakukan. Responden RJ mulai mempertimbangkan untuk putus karena merasa sudah tidak bahagia lagi saat berpacaran, ia merasa seharusnya ketika memiliki pacar ia bisa menjadi lebih senang. Namun nyatanya pasangannya membuat RJ merasa sedih, merasa memiliki beban masalah yang lebih banyak, sehingga merasa hubungan ini tidak bisa dilanjutkan lagi. Momen kelulusan menjadi kesempatan yang pas bagi RJ karena bisa benar-benar memutuskan kontak dengan pacarnya saat itu. Bagi responden HA, pertimbangan untuk putus muncul karena perasaan lelah menghadapi hubungan yang penuh konflik. HA merasa ketika masih berpacaran, dirinya tidak dihargai. Namun, setelah putus, mantannya justru mengejar-ngejar untuk berhubungan kembali dengan HA dengan janji akan merubah perilakunya. Pada ANP, konflik putus-sambung dengan pasangan sudah sering terjadi. Kali ini, keputusan putus dari

pasangannya tidak membuatnya berharap untuk kembali lagi berpacaran dengan pelaku.

Penjabaran masalah di atas menunjukkan bahwa korban kekerasan membutuhkan faktor pelindung dari dampak negatif kekerasan agar dapat bangkit dari penderitaan, salah satunya adalah *self-compassion*. Belas kasih untuk diri atau *self-compassion* merupakan kemampuan individu untuk terbuka dan terlibat terhadap kesulitan yang dialami, berusaha untuk memberikan kasih sayang dan menyembuhkan penderitaan melalui kebaikan untuk diri. *Self-compassion* juga melibatkan pemahaman mendalam mengenai kesulitan yang dialami tanpa adanya penilaian atau prasangka, sehingga individu melihat kegagalan dan kesulitan sebagai bagian dari pengalaman hidup manusia pada umumnya (Neff, 2003b).

Terdapat tiga dimensi utama dalam *self-compassion* yaitu *self-kindness*, memberikan kebaikan untuk diri sendiri di saat mengalami penderitaan. *Common humanity*, menyadari bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia pada umumnya, sehingga individu tidak merasa terisolasi dari dunia luar. *Mindfulness*, dapat menyadari dan memahami pengalaman yang dialami secara seimbang tanpa hanya berfokus pada aspek negatif saja (Neff, 2003b).

Konsep *self-compassion* telah banyak diteliti dan terasosiasi dengan berbagai variabel yang berkaitan dengan kesehatan mental. Neff, Rude, dan Kirkpatrick (2007) menemukan bahwa *self-compassion* dapat menurunkan kritikan terhadap diri sendiri ketika individu menyadari kelemahan atau kekurangan dalam dirinya. *Self-compassion* membantu individu untuk melihat kegagalan dari sudut pandang yang berbeda, sehingga individu dapat menghadapi situasi dengan lebih baik (Leary dkk., 2007). *Self-compassion* juga merupakan variabel penting yang berkaitan dengan emosi positif, kepuasan hidup, resiliensi, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hidup yang lebih baik (Meredith & Mark, 2011; Trompetter, de Kleine, & Bholmeijer, 2017; Zessin, Dickhäuse, & Garbade, 2015). Dampak positif tersebut tidak hanya muncul pada populasi umum seperti mahasiswa (Neely dkk., 2009), namun juga muncul pada

populasi yang rentan akan kesehatan mental yang buruk seperti penyintas trauma (Seligowski, Miron, & Orcut, 2014).

Sejalan dengan penemuan di atas, Valdez dan Lily (2015) menemukan bahwa semakin tinggi *self-compassion* berkorelasi dengan semakin rendahnya gejala PTSD. *Self-compassion* secara langsung berkorelasi dengan *self-stigma* yang lebih rendah pada individu yang ingin mencari bantuan psikologis (Heath dkk., 2016). *Self-stigma* berkaitan dengan adanya persepsi bahwa mencari bantuan psikologis dikaitkan dengan pribadi yang lemah dan memunculkan rasa malu untuk mencari bantuan. *Self-compassion* juga dapat menjadi prediktor bagi individu untuk menggunakan strategi koping yang berorientasi kepada masalah (Allen & Leary, 2010), sehingga individu dapat berfokus melakukan tindakan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dalam relasi romantis atau pacaran, *self-compassion* terasosiasi dengan perasaan berharga, bahagia, autentik, dan mampu mengekspresikan pendapat kepada pasangan (Neff & Beretvas, 2013).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa *self-compassion* hadir sebagai faktor protektif, terutama bagi individu yang mengalami kejadian traumatis misalnya korban kekerasan dalam pacaran. Meskipun begitu, sangat tidak mudah bagi korban kekerasan untuk menghadirkan kasih sayang kepada dirinya sendiri. Adanya rasa menyalahkan diri sendiri, pikiran ketidakberdayaan, rendah diri, serta rasa malu, menjadi tantangan bagi korban kekerasan untuk meningkatkan *self-compassion*.

Penelitian eksperimen *Compassionate Mind Training* yang dilakukan oleh Gilbert dan Procter (2006) terhadap kelompok sampel dengan rasa malu dan kritik diri yang tinggi menunjukkan bahwa banyak partisipan merasa takut dan cemas untuk memberikan kasih sayang kepada dirinya sendiri. Beberapa partisipan membutuhkan waktu lebih lama untuk memunculkan *self-compassion*. Partisipan lain merasa bahwa memberikan kasih sayang kepada diri sendiri adalah kelemahan yang dapat membuat dirinya menjadi lengah. Sampel penelitian ini sesuai dengan karakteristik korban kekerasan dalam pacaran yang cenderung menyalahkan diri sendiri dan merasa malu

atas kejadian yang dialami, sehingga dapat diprediksi bahwa korban kekerasan akan mengalami hambatan yang serupa.

McLean, Bambling, dan Steindl (2021) menggali lebih dalam mengenai pandangan perempuan penyintas kekerasan seksual terhadap *self-compassion* menggunakan metode *focus group discussion*. Hasil penelitian menemukan bahwa partisipan menghadapi penghalang dalam menghadirkan *self-compassion* berupa miskonsepsi atas pengertian *compassion*, adanya persepsi negatif terhadap diri, *self-efficacy* yang rendah, rasa takut, dan rendah harga diri. Kurangnya pemberian kasih sayang dan dukungan dari orang lain juga menjadi faktor penghambat bagi partisipan. Sejalan dengan penelitian Gilbert dan Procter (2006), partisipan pada penelitian ini juga merasa bahwa *self-compassion* adalah bentuk kelemahan diri.

Faktor lain yang mungkin menghambat hadirnya *self-compassion* adalah keyakinan bahwa perilaku negatif terhadap diri sendiri sudah terlalu lama dilakukan dan akan sulit untuk mengubahnya (Pauley & McPherson, 2010). Individu yang memiliki gejala depresi dan kecemasan cenderung menghilangkan kebaikan dan pemaafan untuk diri sendiri, sehingga meningkatkan *self-blame*, perasaan kesepian, dan terisolasi dari orang lain (Pauley & McPherson, 2010; Trompetter, de Kleine, & Bholmeijer, 2017). Neff (2003a) juga menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki *self-compassion* yang lebih rendah dibandingkan laki-laki. Hal ini memperkuat bahwa perempuan cenderung lebih rentan menyalahkan diri sendiri, merasa terisolasi, dan memandang secara berlebihan penderitaan yang dialami.

Para peneliti sudah berupaya untuk meningkatkan *self-compassion*, khususnya pada populasi yang rentan seperti korban kekerasan. Beberapa dari intervensi yang dilakukan seperti *self-compassion program*, *compassionate mind training*, *compassion focus therapy*, telah menunjukkan kesuksesan dalam meningkatkan *self-compassion* dan variabel lain yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis (Daneshvar, Shafiei, dan Basharpour, 2020; Gilbert & Procter, 2006; Karakasidou dan Stalikas, 2017; Smeets dkk, 2014).

Terdapat faktor lain yang juga dapat memicu hadirnya *self-compassion* pada korban kekerasan, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai segala bantuan, baik berupa materil atau informasi, yang diberikan oleh orang lain (Cohen & Syme, 1985). Thoits (1986) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat menjadi variabel pendamping coping stres. Dengan kata lain, suatu stressor yang berdampak buruk terhadap individu dapat berubah ketika ada orang lain yang membantunya menghadapi stressor tersebut, merubah pandangannya mengenai situasi, dan/atau mengubah reaksi emosional atas stressor. Sarason dkk. (1983) menjelaskan bahwa terdapat dua elemen utama dalam dukungan sosial, yaitu persepsi adanya orang lain yang akan hadir di saat individu membutuhkannya, dan tingkat kepuasan atas dukungan yang diterima. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial sangat dipengaruhi oleh pandangan subjektif atau persepsi individu yang membutuhkannya.

Persepsi dukungan sosial diartikan sebagai keyakinan akan kehadiran dukungan serta kepuasan yang dirasakan penerima dukungan (Melrose dkk., 2015). Dukungan yang diberikan di situasi yang sangat dibutuhkan penerima menunjukkan persepsi dan kepuasan atas dukungan yang lebih kuat. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan persepsi dukungan sosial menggunakan model “*The Buffering Effect*”, dimana dukungan sosial hadir sebagai pelindung bagi individu dari dampak negatif *stressor* yang mereka terima, sehingga individu dapat melakukan strategi coping stres yang lebih baik.

Bagi korban kekerasan yang sudah kesulitan dan merasa tidak memiliki kontrol atas situasi yang dihadapi, sumber dukungan yang suportif dapat membantu korban untuk bangkit dan mengevaluasi kembali diri mereka menuju perubahan diri yang positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kocot dan Goodman (2003) terhadap 169 wanita korban kekerasan dari pasangan yang mendatangi pengadilan negeri dengan rentang usia 18-55 tahun. Peneliti menemukan bahwa 71.9% orang terdekat korban kekerasan menyarankan untuk meninggalkan pasangan mereka demi keselamatan korban.

Coker dkk. (2002) dalam penelitian *cross-sectional* terhadap 1152 perempuan korban kekerasan dari pasangan menemukan bahwa orang terdekat menjadi sumber bantuan utama yang didatangi oleh korban. Peneliti juga menemukan gejala depresi yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih tinggi pada korban kekerasan yang mendapatkan dukungan. Sejalan dengan penemuan tersebut, Nurhayati dkk. (2010) menemukan bahwa dukungan sosial, terutama yang berasal dari anggota keluarga, dapat membantu korban KDRT untuk menggunakan strategi koping yang berfokus pada masalah.

Oktaviani dan Azeharie (2020) menemukan bahwa perempuan korban kekerasan seksual yang mendapatkan dukungan sosial ketika menghadapi kasusnya cenderung merasa lebih terbuka, percaya diri, dan merasa tidak sendirian. Penyintas kekerasan seksual pada penelitian yang dilakukan oleh McLean, Bambling, dan Steindl (2021) juga menyampaikan bahwa mereka membutuhkan kehadiran dukungan dari orang terdekat untuk memicu hadirnya *self-compassion* pada diri mereka.

Responden wawancara pada studi pendahuluan merasakan bagaimana dukungan dari orang terdekat mampu membantu mereka pulih kembali. RJ meminta bantuan kepada keluarga dan temannya untuk menjauhkan pasangannya agar tidak bisa menghubunginya kembali. HA memiliki teman untuk berbagi suka dan duka, sehingga ia mampu mengevaluasi keputusannya dengan pasangan. AMY berhasil untuk mencoba terbuka dengan orang lain setelah konseling dengan psikolog, dan membantunya untuk merasa berharga. ANP merasa bahwa dukungan dari teman-teman dan keluarga mampu membuktikan bahwa ia memiliki kemampuan dan tidak perlu merasa rendah diri.

Pentingnya kehadiran dukungan sosial pada korban kekerasan juga terlihat pada kasus AM (tribunnews.com, 2021), seorang mahasiswi yang mengalami kekerasan fisik dari pacarnya. AM merasa malu dan tidak ingin keluarganya mengetahui apa yang ia alami. Hal ini sangat sesuai dengan karakteristik korban kekerasan dalam pacaran yang sebelumnya telah digambarkan, yaitu munculnya rasa bersalah dan malu.

Anggota keluarga AM yang mengetahui langsung membawanya ke rumah sakit dan membantu kasus AM untuk ditangani melalui jalur hukum.

Penjabaran di atas menjadi catatan penting bahwa dukungan sosial yang suportif sangat dibutuhkan bagi korban kekerasan. Pada studi lain menemukan bahwa dukungan sosial menunjukkan korelasi positif dengan *psychological well-being*, kontrol diri, emosi positif, harga diri, dan rasa percaya diri (Ates, 2016; Hardjo & Novita, 2015; Zimet dkk., 1988). Tidak hanya dampak psikologis dan bantuan materil yang diterima, dukungan sosial juga dapat menjadi faktor pelindung untuk terhindar dari kekerasan dalam pacaran (Mardiah dkk., 2017).

Namun, tidak semua korban kekerasan mendapatkan dukungan suportif yang mereka butuhkan. Goodkind dkk. (2003) menemukan bahwa beberapa dari korban kekerasan mendapatkan respon tidak percaya, menyalahkan korban, atau memberikan bantuan dengan terpaksa dari sumber dukungan yang mereka datangi. Cohen & Syme (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang tidak suportif akan memberikan dampak negatif yang lebih kuat terhadap korban. Seringkali korban kekerasan justru disalahkan atas kekerasan yang mereka alami. Seperti kasus yang dialami korban pelecehan seksual yang dilakukan oleh *influencer* Indonesia (wolipop.detik.com, 2021) dimana korban sudah berani untuk mengungkapkan pengalaman traumatisnya justru dihujani komentar “*biar terkenal aja dia*”, “*pakai acara spill biar keren ya?*” dan panggilan tidak mengenakan seperti ‘*play-victim*’, ‘panjat sosial’, dan lain sebagainya.

Hal tersebut akhirnya memicu munculnya rasa malu dan takut pada korban kekerasan untuk meminta bantuan dari orang lain (Coker dkk., 2002). Dengan adanya sikap tertutup pada korban kekerasan akan membuat kasus kekerasan seperti fenomena gunung es, dimana banyak korban kekerasan yang tidak terbuka atas kekerasan yang dialami. Liang dkk (dalam Frias & Agoff, 2015) menjelaskan bahwa korban kekerasan melewati tahapan tertentu sebelum memutuskan untuk meminta bantuan dari orang lain, salah satunya adalah pemilihan sumber dukungan yang dirasa akan memberikan bantuan tanpa penilaian negatif terhadap korban.

Baik *self-compassion* dan dukungan sosial merupakan sumber dukungan dari internal dan eksternal individu yang diperlukan bagi korban kekerasan. Adanya perbedaan dukungan sosial yang dirasakan oleh korban kekerasan menjadikan variabel ini perlu digali kembali, terutama kaitannya dengan *self-compassion*. Masih sedikitnya penelitian mengenai kedua variabel ini dalam konteks kekerasan dalam pacaran membuat peneliti tertarik untuk meneliti hubungan dukungan sosial dengan *self-compassion* pada perempuan *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan, identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran dukungan sosial pada perempuan *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan dalam pacaran?
2. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada perempuan *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan dalam pacaran?
3. Apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan *self-compassion* pada perempuan *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan dalam pacaran?

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini terbatas pada hubungan dukungan sosial dengan *self-compassion* pada perempuan *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

#### **1.4. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan *self-compassion* pada perempuan *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan dalam pacaran?

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan *self-compassion* pada perempuan *emerging adulthood* yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi langkah baru dalam pengembangan teori dukungan sosial dan *self-compassion* dalam kaitannya pada korban kekerasan. Selain itu, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dalam mengembangkan ilmu psikologi.

##### **1.6.2. Manfaat Praktis**

###### *1.6.2.1. Bagi Mahasiswa*

Secara praktis, penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian yang lebih mendalam mengenai dukungan sosial dan *self-compassion*. Terlebih, sebagian besar korban kekerasan dalam pacaran berasal dari kalangan mahasiswa.

1.6.2.2. *Bagi Perempuan Korban Kekerasan*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial dan *self-compassion* pada korban kekerasan untuk dapat bangkit dan mempertahankan hak-hak pribadi mereka dengan memberikan kasih sayang kepada diri sendiri.

1.6.2.3. *Bagi Lembaga Masyarakat*

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada lembaga masyarakat, khususnya lembaga sosial yang menangani kasus kekerasan, dalam upaya penanganan dan penyusunan intervensi berbasis *self-compassion* dan dukungan sosial untuk korban kekerasan dalam pacaran.

