

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Komnas Perempuan (2022) telah menerima lebih dari 3.000 kasus kekerasan seksual pada wanita, dimana sebanyak 860 kasus terjadi di ranah publik/komunitas dan 899 kasus di ranah personal. KPPPA (dalam Rizaty, 2023) mencatat terdapat 25.050 kasus perempuan menjadi korban kekerasan di Indonesia sepanjang tahun 2022 yang mengalami peningkatan sebesar 15,2% dari tahun 2021 dengan usia korban paling banyak berada pada rentang usia 25-44 tahun sebesar 30,3%. Sistem Informasi *Online* Perlindungan Perempuan dan Anak yang dibuat oleh KPPA di tahun 2023, telah menginput data sejak tanggal 1 Januari 2023 bahwa terdapat 3.867 kasus kekerasan dan sebanyak 3.507 orang korban di antaranya berjenis kelamin wanita, serta pelaku berdasarkan hubungan paling banyak dilakukan oleh pacar dan atau teman dari korban yaitu sebanyak 705 pelaku. Selanjutnya, Komnas Perempuan (2022) dalam Catatan Tahunan (CATAHU) tentang Kekerasan terhadap Perempuan Tahun 2021 mencatat jenis kekerasan yang paling sering terjadi adalah kekerasan psikis sebanyak 2.008 kasus (44%), kekerasan seksual 1.149 kasus (25%), kekerasan fisik 900 kasus (20%), dan kekerasan ekonomi sebanyak 520 (11%).

Terdapat tiga sumber utama perilaku kekerasan berbasis gender (KBG) terhadap perempuan berdasarkan ranahnya, yaitu ranah personal, publik, dan negara. Dari 338.496 kasus kekerasan berbasis gender terhadap perempuan yang dilaporkan kepada Komnas Perempuan dan Lembaga layanan, sebanyak 335.339 kasus terjadi pada ranah personal. Ranah

personal adalah kekerasan yang dialami oleh perempuan dari pelaku yang memiliki hubungan darah, kekerabatan, pernikahan maupun relasi intim dengan korban (Komnas Perempuan, 2022). CATAHU 2022 mencatat bahwa jenis KBG terhadap perempuan di ranah personal terjadi paling banyak dari hubungan berpacaran.

Berpacaran adalah hubungan antara dua individu yang melakukan kegiatan bersama untuk mengenal satu sama lain (DeGenova & Rice, 2015; dalam Tandrianti & Darminto, 2018). Menurut Ratnawati dan Astari (2019), berpacaran adalah pendekatan sepasang individu yang ditandai dengan ketertarikan, komitmen, dan keintiman untuk mengenal kelebihan dan kekurangan masing-masing. Dalam berpacaran, tentunya kita menemukan persamaan dan perbedaan baik pikiran maupun tujuan dengan pasangan dari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Pasangan akan menjadi lebih intim apabila di dalam hubungannya terdapat keterbukaan, responsivitas, penerimaan dan penghargaan yang menguntungkan (Papalia & Feldman, 2008; dalam Agusdwitanti *et al.*, 2015). Dapat disimpulkan bahwa persamaan dengan pasangan akan meningkatkan keintiman apabila terdapat penerimaan dan keuntungan dalam menjalin hubungan. Namun, perbedaan dengan pasangan seringkali menimbulkan konflik dalam hubungan sehingga muncul perilaku kekerasan dalam pacaran.

Kekerasan dalam pacaran diartikan sebagai perilaku disengaja secara psikis, emosional, fisik, dan atau pelecehan seksual yang terjadi pada individu yang sedang terlibat dalam hubungan romansa atau berpacaran (Taquette & Leite, 2019). Wishesa dan Suprapti (2014) mendefinisikan kekerasan dalam pacaran sebagai penerapan kekerasan yang bersifat memaksa dan sengaja dilakukan oleh seseorang untuk mendapatkan kekuasaan serta memegang kontrol penuh dalam hubungan dengan pasangannya.

Murray (dalam Wishesa & Suprapti, 2014) membagi kekerasan dalam pacaran menjadi tiga bentuk kekerasan, yaitu kekerasan verbal dan emosional seperti menggunakan kata-kata kasar, berteriak, membentak pasangan, menjauhkan pasangan dari keluarga dan teman-temannya,

memanipulasi pasangan, cemburu berlebihan, mengekang pasangan secara berlebihan, selalu menyalahkan pasangan apabila ada permasalahan, dan juga mengancam. Kekerasan seksual seperti memaksa untuk berhubungan seksual, menyentuh bagian-bagian tubuh dan mencium pasangan tanpa persetujuan. Kekerasan fisik seperti memukul, menampar, mendorong, mencengkram tangan untuk menghalangi pasangan melakukan sesuatu yang akan ia lakukan, mencekik, dan menginjak pasangan. Sementara Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) membagi kekerasan ke dalam 5 bentuk yaitu kekerasan fisik, kekerasan emosional atau psikologis, kekerasan seksual, kekerasan ekonomi seperti memaksa pasangan untuk memenuhi keperluan gaya hidupnya dan juga memanfaatkan harta yang dimiliki oleh pasangan, serta kekerasan pembatasan aktivitas oleh pasangan seperti terlalu posesif dan mengekang, selalu curiga dengan pasangan, mengatur aktivitas pasangan, dan mudah marah terhadap apa yang dilakukan pasangan.

Kekerasan dalam pacaran dapat terjadi pada pria dan wanita. Namun, CATAHU 2022 mengenai kekerasan berbasis gender menunjukkan bahwa wanita lebih banyak mengalami kekerasan dalam berpacaran dibandingkan pria. Salah satu pendorong wanita lebih banyak menjadi korban kekerasan adalah sosialisasi *gender* yang ada, dimana pria sering terlibat sebagai pelaku kekerasan fisik karena mendukung nilai-nilai maskulinitas yang selalu berusaha mengendalikan pasangannya dan kekerasan yang dilakukan pria dianggap sebagai cara untuk mengekspresikan sisi dominannya (Adiningsih *et al.*, 2020). Budaya patriarki di Indonesia juga menjadi salah satu penyebab mengapa wanita lebih banyak terkena kekerasan dibandingkan pria. Penelitian yang dilakukan oleh Sakina dan Siti (2017) membuktikan bahwa terdapat hubungan antara budaya patriarki dengan masalah-masalah serta realitas sosial yang terjadi di Indonesia, salah satunya adalah kekerasan, dengan budaya patriarki pria dianggap lebih memiliki kontrol sehingga banyak wanita yang merasa lemah dan tidak mendapatkan hak-hak yang semestinya didapatkan.

CATAHU 2022 mencatat jumlah kekerasan dalam pacaran mencapai 1.222 kasus dari total 5.243 kasus sepanjang 2021 dengan korban terbanyak adalah wanita berusia 18-24 tahun atau *emerging adulthood* (Komnas Perempuan, 2022). *Emerging adulthood* adalah hasil perkembangan tahap dewasa awal dari teori psiko-sosial Erikson yang merupakan transisi dari masa remaja ke dewasa muda yang berada dalam rentang usia 18 hingga 25 tahun (Sussman & Arnett, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh Kaukinen (2014) mengemukakan resiko dan faktor kekerasan dalam pacaran yang terjadi pada usia *emerging adulthood*, yaitu kebebasan dari pengawasan orang tua, penyalahgunaan alkohol dan zat-zat terlarang, serta belum memiliki keseriusan dalam pengalaman hubungan romantis. Beberapa penyebab lain dari kekerasan dalam pacaran pada usia *emerging adulthood* adalah terdapat relasi kekuasaan dan ketergantungan oleh salah satu pihak, pengaruh lingkungan sosial, budaya patriarki, kepribadian individu, dan juga adanya dorongan seksual (Sari, 2018; Wahyuni *et al.*, 2020).

Segala bentuk kekerasan dalam pacaran yang terjadi memiliki dampak terhadap individu yang mengalami. Kekerasan dalam pacaran menyebabkan adanya ketidakpuasan terhadap hubungan, depresi, kecemasan, dan efek somatik dalam kesehatan mental korban (Kaura & Lohman, 2007; dalam Lestari *et al.*, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan Sama'i (2013) menjelaskan mengenai dampak dari kekerasan dalam pacaran bagi korban, yaitu ketakutan untuk menjalani hubungan dengan pria, depresi, stress, adanya rasa cemas, sulit berkonsentrasi, adanya perasaan ingin bunuh diri, permasalahan dalam tidur, harga diri yang rendah, trauma, stress yang ditunjukkan dengan kata-kata dan tangisan, cedera pada tubuh korban, serta wanita akan merasa posisinya lemah ketika memiliki hubungan dengan pria.

Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu korban kekerasan dalam pacaran pada tahun 2021 yaitu RN yang berusia 20 tahun. RN mengalami beberapa bentuk kekerasan sewaktu masih berpacaran dengan X, seperti dimanipulasi dengan kata-kata manis yang membuat RN percaya

dengan apa yang dikatakan oleh X padahal kata-kata tersebut untuk menutupi perilaku selingkuh yang dilakukan oleh X dengan temannya sendiri. Selain dimanipulasi, RN sering dibatasi aktivitas bersama teman serta keluarganya dengan alasan ia harus memperbanyak waktu bersama X, RN juga pernah dipeluk secara tiba-tiba tanpa persetujuan bahkan sering kali diminta untuk tidak memakai hijab apabila sedang bersama X. Dampak dari kekerasan dalam pacaran tetap dirasakan oleh RN meskipun sudah terlepas dari pelaku dan tidak mengalami kekerasan lagi, yaitu lebih sering merenung dan menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa memutuskan hubungan dengan X, RN juga sering menangis tiba-tiba apabila teringat dengan permasalahan yang ia alami terutama ketika ia sedang sendiri dan tidak memiliki kegiatan. Untuk mengatasinya, RN menyibukkan dirinya dengan mengikuti banyak kepanitian dan organisasi serta pergi *me-time*, namun hal ini tidak terlalu membantu karena RN seringkali teringat apabila ada orang yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Apa yang dirasakan oleh RN merupakan salah satu dampak dari kekerasan dalam pacaran yaitu korban mengalami trauma (Safitri & Sama'i, 2013).

Trauma adalah suatu peristiwa yang dirasakan oleh individu sebagai ancaman yang menghasilkan ketidakmampuan dan kelemahan sehingga menyebabkan stress yang mengancam keutuhan psikofisik (Perrotta, 2020). *Center for Substance Abuse Treatment* (2014) mendefinisikan trauma sebagai peristiwa kuat yang terjadi secara tiba-tiba yang menguasai kemampuan seseorang untuk menghadapinya. Trauma tidak hanya muncul dari peristiwa yang melibatkan luka secara fisik, suatu peristiwa juga dapat dianggap traumatis apabila bertentangan dengan pandangan seseorang dan mengalahkan kemampuan seseorang untuk mengatasi hal tersebut.

Setelah menghadapi kejadian traumatis dalam hidupnya, individu yang menjadi korban trauma akan mengalami perubahan psikologis positif setelah trauma (Zoellner & Maercker, 2006). Perubahan psikologis positif yang merupakan hasil dari kejadian traumatis dengan meningkatkan apresiasi untuk kehidupan, membangun hubungan interpersonal, meningkatkan kekuatan diri sendiri, menentukan prioritas dalam hidup, dan

memperdalam makna hidup dikenal dengan istilah *post-traumatic growth* atau pertumbuhan pasca trauma (R.G. Tedeschi & Calhoun, 2004). *Post-traumatic growth* adalah kondisi ketika individu dapat menyadari bahwa terdapat perubahan serta pertumbuhan yang positif dari peristiwa traumatis yang pernah dialaminya (Laras & Setyawan, 2020).

Menurut Joseph dan Linley, *post-traumatic growth* meliputi perubahan-perubahan dalam diri korban, seperti bagaimana cara mereka melihat diri sendiri, cara berhubungan dengan orang lain dan juga mengenai filsafat hidup. *Post-traumatic growth* bukan merupakan hasil dari kejadian traumatis yang dialami oleh individu, tetapi bagaimana cara individu tersebut berjuang untuk menghadapi kehidupannya setelah mengalami pengalaman traumatis (Yuhbaba *et al.*, 2017). *Post-traumatic growth* melibatkan proses kognitif dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti karakteristik individu, regulasi emosi, *social support*, kedekatan, dan perenungan (Tedeschi & Calhoun, 2004). Faktor karakteristik individu dapat membantu proses kognitif individu setelah mengalami kejadian traumatis, dimana individu yang memiliki karakter optimis mampu memusatkan perhatiannya terhadap hal penting dan melepaskan dirinya dari masalah yang tidak bisa dikendalikan. Hal ini juga termasuk dalam aspek *self-compassion* yaitu *mindfulness*, dimana individu dengan *self-compassion* tidak akan terus berlarut dalam suatu masalah (K. Neff, 2003).

Self-compassion didefinisikan sebagai sikap terbuka terhadap diri sendiri akan penderitaan yang pernah dialami, mengakui bahwa penderitaan, kegagalan, serta kekurangan adalah bagian dari kondisi manusia dan menerima bahwa semua orang termasuk diri sendiri perlu menerima belas kasihan (K. Neff, 2003). *Self-compassion* memiliki tiga komponen positif, yaitu *self-kindness* yang merupakan sikap memahami dan memberi kebaikan terhadap diri sendiri dalam rasa sakit atau kegagalan, *common humanity* yaitu individu menganggap penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia yang lebih besar, serta *mindfulness* yaitu individu menahan pikiran dan perasaan yang menyakitkan dalam kesadaran yang

seimbang dengan tidak selalu memandang aspek yang negatifnya saja (Neff, 2003).

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Nabilah dan Kusristanti (2021) mengenai kontribusi dari *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* pada remaja perempuan di Indonesia yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran menunjukkan hasil bahwa *self-compassion* membantu masa *post-traumatic growth* remaja yang pernah/sedang mengalami kekerasan dalam pacaran. Kemudian, hasil dari penelitian Azizah dan Utami (2019) mengenai hubungan *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* yang dimediasi oleh koping religius dan dukungan sosial pasangan adalah *self-compassion* berhubungan secara tidak langsung terhadap *post-traumatic growth* jika dimediasi oleh koping religius, namun kedua variabel tidak berhubungan apabila dimediasi oleh dukungan sosial pasangan.

Peningkatan data kekerasan dalam pacaran dengan korban terbanyak wanita terus meningkat setiap tahunnya dan dampak yang dirasakan oleh korban tetap berlanjut meskipun sudah lepas dari pelaku. Penelitian mengenai *self-compassion* dan *post-traumatic growth* menunjukkan hubungan yang positif antar dua variabel, tetapi umumnya harus dimediasi oleh variabel lain. Selain itu, penelitian mengenai hubungan atau pengaruh *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* dalam kekerasan dalam pacaran masih sedikit dilakukan di Indonesia. Dengan fenomena dan urgensi yang ada, penelitian ini dilakukan untuk melihat hasil pengaruh kedua variabel dalam konteks yang berbeda dan diharapkan dapat membantu melengkapi informasi pada penelitian terdahulu. Oleh karena itu, judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah **“Pengaruh *Self-compassion* terhadap *Post-traumatic growth* Wanita *Emerging adulthood* yang pernah Mengalami Kekerasan dalam Pacaran.”**

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, maka identifikasi masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada *post-traumatic growth* wanita *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran?
2. Bagaimana pengaruh dari *self-compassion* pada *post-traumatic growth* wanita *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.
3. Seberapa besar pengaruh dari *self-compassion* pada *post-traumatic growth* wanita *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.3 Pembatasan Masalah

Batasan masalah penelitian ini adalah pengaruh *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* wanita *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan masalah-masalah yang telah dijabarkan, maka didapatkan rumusan masalah sebagai berikut: “apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* wanita *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada serta seberapa besar pengaruh dari *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* wanita *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritik

Manfaat secara teoritik dari penelitian ini adalah untuk pengembangan ilmu psikologi serta menambah wawasan mengenai

self-compassion dan *post-traumatic growth* khususnya bagi wanita *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi penelitian berikutnya dengan variabel yang sama.

1.6.2 Manfaat Praktis

Manfaat secara praktis dari penelitian ini adalah memberikan informasi mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *post-traumatic growth* wanita *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat membantu korban kekerasan dalam pacaran untuk memberikan kebaikan kepada diri sendiri dengan menerima dan menjalani kehidupan pasca-traumanya dengan baik.

