

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif, dan sosioemosional (Santrock, 2007). Masa remaja dimulai saat anak sudah matang secara seksual dan akan berakhir saat anak dewasa secara hukum (Hurlock, 1991). Menurut Santrock (2007), remaja dimulai dari usia 10 hingga 13 tahun dan akan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Lebih lanjut, Santrock membagi masa remaja menjadi masa remaja awal umumnya terjadi selama masa sekolah menengah pertama atau akhir, saat individu mengalami banyak perubahan pubertas, dan masa remaja akhir biasanya terjadi pada pertengahan hingga akhir periode remaja, yakni sekitar pertengahan hingga akhir masa remaja.

Menurut Santrock (2011), pada masa remaja terjadi beberapa perkembangan yang terlihat seperti perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosi. Dalam perkembangan fisik, individu akan melalui tahapan-tahapan yang membawanya kepada pubertas dan pertumbuhan fisik yang cepat. Perkembangan kognitif juga terjadi dimana remaja mengalami egosentrisme yaitu peningkatan kesadaran diri remaja. Selain itu, terdapat perkembangan sosioemosi yang ditandai dengan cara mereka bertingkah laku dan berhubungan dengan lingkungan sekitar, serta tertarik pada lawan jenis. Perubahan-perubahan tersebut adalah hal yang akan dilewati oleh remaja untuk memenuhi tahap perkembangannya.

Salah satu yang terlihat pada remaja dalam aspek sosiemosi adalah individu mulai tertarik dengan lawan jenis. Dalam tahap perkembangan remaja, perasaan tertarik pada lawan jenis merupakan suatu proses dari perkembangan sosial remaja yang biasa disebut dengan berpacaran (Parera et al., 2023). Pacaran adalah suatu hubungan yang didalamnya melibatkan interaksi antara individu satu

dengan individu lain sampai salah satu pihak memutuskan untuk menjalani hubungan yang lebih serius (Straus, 2004). Pacaran akan memberikan sebuah ikatan yang emosional dari individu terhadap pasangannya (Hutami et al., 2022). Selain itu, pacaran juga dapat melibatkan rasa saling peduli, rasa hormat, saling memberikan kasih sayang, dan memiliki minat yang kuat terhadap kebahagiaan pasangan sehingga akan memunculkan rasa aman dan berharga yang didapatkan dari pasangan (Solferino & Tessitore, 2021).

Berpacaran adalah aktivitas penting dalam kehidupan banyak remaja, yang identitasnya dapat dibentuk dan diperjelas melalui pengalaman mereka dalam berpacaran (Paul & White, 1990). Dengan melakukan pacaran, remaja berharap dapat menemukan cinta, persahabatan, dan kebahagiaan di dalam hubungannya (Jackson, 1999). Akan tetapi dalam berpacaran tidak semuanya akan berjalan dengan mulus. Tidak peduli dengan komitmen, komunikasi yang tidak stabil, terjadinya konflik terus-menerus, agresif dan tidak puas dengan hubungannya akan membawa hubungan menjadi buruk (Bianita & Fitri, 2022). Akibatnya banyak hubungan berpacaran yang mengalami kekerasan dalam pacaran (Stephanou, 2012).

Hubungan berpacaran tidak selalu muncul kebahagiaan saja tetapi kekerasan dapat terjadi karena terkadang seorang remaja akan berusaha untuk mengendalikan pasangannya (Hutami et al., 2022). Sikap mengendalikan pasangan ini akan membuat hubungan menjadi tidak sehat dan akan menimbulkan perasaan tidak aman, egois, mendominasi dan mengontrol pasangan (Solferino & Tessitore, 2021). Hubungan tidak sehat ini ditandai dengan salah satu pasangan menunjukkan perilaku yang emosional dan sering melakukan kekerasan secara fisik (Solferino & Tessitore, 2021).

Kekerasan bisa terjadi karena terdapat agresi dalam diri individu. Menurut Myers (2013), agresi adalah perilaku fisik atau verbal yang ditujukan untuk melukai atau merugikan orang lain. Dua syarat agar suatu perilaku dapat dikategorikan sebagai agresi adalah dengan adanya maksud untuk melakukan tindakan tersebut dan dampak merusak yang ditimbulkannya (niat dan dampak). Terdapat dua jenis agresi yaitu *hostile aggression* yang muncul dan dikendalikan oleh rasa marah (emosi) dan bertujuan untuk menciptakan rasa sakit bagi orang

lain, sedangkan *instrumental aggression* yaitu agresi yang muncul karena ingin mencapai tujuan tertentu dan membuat orang lain secara langsung atau tidak langsung mengalami rasa sakit baik fisik atau psikis (Myers, 2013).

Menurut Buss & Perry (1992), terdapat empat bentuk perilaku agresif diantaranya yaitu (1) agresi fisik yang dilakukan dengan tujuan melukai orang lain secara fisik seperti menendang, memukul, menusuk, membakar hingga membunuh, (2) agresi verbal yang dilakukan dengan tujuan melukai orang lain secara verbal dengan menyakiti secara perkataan seperti mengumpat, memaki, dan membentak, (3) kemarahan yang sifatnya tersembunyi merupakan bentuk agresi tersembunyi dalam perasaan seseorang terhadap orang lain, namun efeknya bisa terlihat dalam tindakan yang menyakiti orang lain, seperti muka merah, tidak membalas sapaan, atau mata melotot, dan (4) permusuhan adalah sikap dan perasaan negatif terhadap seseorang yang muncul akibat perasaan tertentu yang menyakiti orang lain dan termasuk dalam agresi terselubung (*covert*), seperti iri, dengki, cemburu, dan sebagainya.

Kekerasan dalam pacaran adalah salah satu bentuk perilaku agresi. Menurut The University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness Center in Ann Arbor, kekerasan dalam pacaran merupakan bentuk untuk melakukan kekerasan yang dilakukan secara sengaja demi mendapatkan kekuasaan dan mengendalikan pasangan seutuhnya (Wishesa & Suprapti, 2014). Kekerasan dalam pacaran atau biasa disebut *dating violence* adalah ambisi atau tujuan seorang individu untuk menyerang pasangannya dalam bentuk fisik maupun psikis (Lily, 2012). Kekerasan dalam pacaran adalah masalah sosial yang berdampak luas lebih dari 32 juta orang di Amerika (Fass et al., 2008).

Berdasarkan data layanan Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI – PPA) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa terdapat 13.682 kasus kekerasan dimana 80,2% korban adalah perempuan dengan 33,5% berusia 13 sampai 17 tahun dan sekitar 2.945 kasus pelakunya adalah pacar. Hal ini terus meningkat seiring berjalannya waktu dan kekerasan menjadi hal yang perlu mendapatkan perhatian lebih. Sebagian besar korban berusia 13 hingga 17 tahun dimana ini termasuk kategori remaja yang sedang menjalani pendidikan sekolah. Pada tahap ini, remaja dalam proses tahap perkembangan

dengan mengalami pencarian jati diri dan mendapatkan banyak tuntutan di hidupnya (Safitri & Sama'i, 2013). Sejalan dengan penelitian Wincentak, Connolly, & Card (2017), mengidentifikasi adanya kekerasan dalam pacaran remaja dalam hubungan heteroseksual yang melaporkan 96 kasus kekerasan fisik dan 31 kasus kekerasan seksual untuk remaja berusia 13-18 tahun (Capaldi et al., 2018).

Pada kasus ini remaja perempuan cenderung menjadi korban dibandingkan remaja laki-laki karena hakikatnya kekerasan dapat terjadi dikarenakan tumpang tindih kekuasaan antara laki-laki dengan perempuan yang diyakini masyarakat (Astutik & Syafiq, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian White & Koss (1991) yang menemukan bahwa 37% laki-laki melakukan kekerasan, sementara 39% melaporkan mengalami kekerasan dari pasangannya (White & Koss, 1991). Berbanding terbalik dengan data tersebut, terdapat beberapa bukti bahwa perempuan juga dapat melakukan kekerasan daripada laki-laki (Lewis & Fremouw, 2001). Selain itu, dalam penelitian lain menunjukkan bahwa 27% perempuan melakukan kekerasan setidaknya satu kali, dibandingkan laki-laki hanya 15% dalam sampel (Foshee, 1996). Hal ini menjelaskan bahwa kekerasan bisa dilakukan oleh siapa saja baik perempuan ataupun laki-laki.

Pada Data Lembar Fakta Catatan Tahunan Komisi Nasional Anti Kekerasan pada Perempuan (Komnas Perempuan), kekerasan dalam pacaran tiap tahunnya mengalami peningkatan. Pada tahun 2020, tercatat 1.309 kasus dan meningkat pada tahun 2023 menjadi 3.528 kasus kekerasan dalam pacaran (Catahu, 2023). Jumlah tersebut adalah jumlah kasus yang ditangani oleh komnas perempuan dan lembaga layanan terkait. Bentuk-bentuk kekerasan dalam ranah pribadi yang tercatat dalam komnas perempuan pada tahun 2020 yaitu kekerasan fisik dengan persentase paling tinggi sebanyak (31%), diikuti kekerasan seksual sebanyak (30%), kekerasan psikis sebanyak (28%), dan kekerasan ekonomi sebanyak (10%) (Komnas Perempuan, 2020). Kasus kekerasan dalam pacaran dalam bentuk kekerasan psikis cenderung dimaafkan begitu saja karena tidak adanya bukti nyata dan akan menimbulkan dampak signifikan dalam hidup seseorang (Sari, 2018). Hal tersebut membuat kekerasan semakin banyak dilakukan oleh oknum yang tidak bertanggung jawab.

Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2018), ada lima bentuk kekerasan dalam pacaran yaitu; 1) kekerasan fisik seperti memukul, menampar, menendang, dan tindakan fisik lainnya yang menyakiti pasangan, 2) kekerasan emosional atau psikologis seperti mengancam, merendahkan, dan melakukan tindakan verbal yang merugikan, 3) kekerasan ekonomi seperti memanfaatkan harta pasangan atau memaksa pasangan untuk memenuhi kebutuhan hidupnya, 4) kekerasan seksual seperti memaksa pasangan untuk melakukan aktivitas seksual tanpa persetujuan, dan 5) kekerasan pembatasan aktivitas seperti sikap posesif, mengekang, kecurigaan berlebihan, dan ancaman yang menghambat kebebasan individu.

Dampak yang ditimbulkan korban kekerasan dalam pacaran tentunya banyak. Terdapat beberapa dampak yang dapat memengaruhi kehidupan korban kekerasan dalam pacaran, diantaranya yaitu a) dampak fisik meliputi luka (kecil atau besar), memar, lebam, hingga kehamilan yang tidak diinginkan oleh korban; b) dampak psikologis termasuk kecemasan, trauma, stres, depresi, dan gangguan mental lainnya; c) dampak sosial berupa ketidakberanian korban untuk pergi atau melepaskan diri dari pelaku karena adanya pengontrolan ketat terhadap tindakan atau rutinitas korban yang mengakibatkan penurunan semangat hidup, rendah diri, ketakutan menjalin hubungan, serta penurunan produktivitas dan prestasi; d) dampak seksual meliputi frigiditas akibat trauma, penyakit HIV/AIDS, serta cacat akibat aborsi yang tidak dilakukan oleh tenaga medis ahli; e) dampak ekonomi berupa kerugian materiil dan finansial akibat pemerasan yang hanya untuk memenuhi kebutuhan ekonominya (Safitri & Kes, 2013).

Dampak kekerasan dalam pacaran pada remaja juga memiliki dampak yang berpotensi tidak terlalu parah (misalnya bias kognitif negatif) hingga sangat parah (misalnya upaya bunuh diri) (Park et al., 2018). Beberapa penelitian menemukan perbedaan yang signifikan antar gender dimana perempuan cenderung lebih negatif pada kekerasan yang dialaminya. Ackard et al. (2007) menemukan bahwa perempuan dengan kekerasan dalam pacaran fisik atau seksual cenderung mengalami peningkatan gejala depresi dibandingkan laki-laki. Selain itu, Exner-Cortens et al. (2013) menemukan bahwa perempuan yang mengalami pelecehan psikologis atau fisik melaporkan peningkatan gejala depresi, sementara

hal ini tidak ditemukan pada laki-laki. Di sisi lain, penelitian lain menemukan bahwa tingkat kekerasan fisik atau psikologis dalam pacaran berhubungan secara signifikan dengan peningkatan tingkat depresi pada kedua jenis kelamin (Roberts et al., 2003). Hal ini menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran bisa dialami oleh perempuan maupun laki-laki, dan bentuk serta dampak yang diterima oleh keduanya bisa serupa.

Upaya awal untuk mengatasi kekerasan dalam pacaran di kalangan remaja adalah dengan mendorong individu untuk melakukan *help-seeking* (Capaldi et al., 2018). *Help-seeking behavior* adalah perilaku yang melibatkan permintaan bantuan dari layanan formal atau layanan informal untuk menyelesaikan masalah emosi, perilaku ataupun kesehatan (Rickwood et al., 2012). *Help-seeking* terbagi menjadi dua tipe bantuan, yaitu formal dan informal. Formal *help-seeking* adalah bantuan dari tenaga profesional yang dapat membantu pencari bantuan menangani masalah seperti layanan penyedia bantuan medis ataupun psikologis, guru, polisi, dan komunitas, sedangkan informal *help-seeking* adalah bantuan dari seseorang yang mempunyai hubungan interpersonal dengan pencari bantuan seperti keluarga, teman, tetangga, dan pasangan (Rickwood et al., 2012).

Dalam penelitian Ashley (2005), menemukan bahwa 60% dari 225 korban dan 79% dari 140 pelaku melaporkan bahwa mereka tidak meminta bantuan (Ashley & Foshee, 2005). Remaja perempuan terkadang sungkan untuk mengungkapkan hubungannya kepada keluarga ataupun teman sehingga individu akan menutupi bahwa hubungannya terdapat kekerasan di dalamnya (Wishesa & Suprapti, 2014). Sejalan dengan temuan lain yang menunjukkan bahwa remaja biasanya tidak mencari bantuan jika mengalami kekerasan dalam pacaran (Boldero & Fallon, 1995). Felson et al. (2005) melaporkan bahwa 22% perempuan dan 39% laki-laki yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran tidak mencari bantuan petugas karena mereka takut akan pembalasan dari pasangan mereka; 12% perempuan dan 5% laki-laki karena mereka ingin melindungi pasangan mereka; dan 14% perempuan dan 16% laki-laki percaya bahwa jika mereka melaporkan kekerasan dalam pacaran yang mereka alami kepada polisi, polisi tidak akan melakukan apa pun untuk membantu mereka (Nuqul & Rahayu, 2022).

Help-seeking behavior melibatkan proses yang dimulai dari menyadari masalah sebagai masalah psikologis, kemudian memutuskan untuk mencari bantuan, dan akhirnya memilih layanan yang sesuai (Knight & Winterbotham, 2020). Akan tetapi, untuk mencapai proses tersebut seringkali muncul berbagai hambatan. Penelitian Ashley & Foshee (2005) mengungkapkan alasan mengapa remaja korban kekerasan dalam pacaran tidak mencari bantuan adalah bahwa para korban menghindari mencari bantuan dikarenakan khawatir akan privasi yang diungkap, pelecehan atau kekerasan akan diabaikan oleh orang dewasa, stigma masyarakat yang kurang baik, rendahnya kesadaran diri terkait kebutuhan akan bantuan, atau karena banyak korban tidak mengetahui bahwa pelecehan atau kekerasan sebagai masalah yang signifikan dalam hubungannya (Ashley & Foshee, 2005).

Remaja biasanya lebih memilih bantuan informal seperti teman dan keluarga daripada bantuan formal dari tenaga medis atau psikologis profesional ketika mengalami tekanan psikologis (Rickwood et al., 2005). Black et al. (2008) menemukan bahwa hanya 13% remaja yang mengalami kekerasan dalam pacaran berbicara dengan orang dewasa (baik formal maupun informal). Remaja merasa khawatir bahwa orang tua mereka mungkin akan memperburuk situasi, menyalahkan mereka, membuat mereka merasa bersalah, atau tidak mempercayai mereka (Gallopini & Leigh, 2009). Dukungan teman sebaya dapat membantu menormalisasi dan mendorong individu untuk mencari bantuan (Vogel et al., 2007). Teman sebaya juga menjadi salah satu jalur yang efektif dalam dukungan sosial dan pencarian bantuan profesional di usia remaja (Hart et al., 2018). Selain itu, ketika remaja merasa dihargai, didengarkan, dan tidak dihakimi oleh orang tua dan teman sebaya, mereka cenderung lebih sering mencari bantuan dari profesional (Al Omari et al., 2022).

Korban kekerasan dalam pacaran pastinya mengalami trauma yang parah dan cenderung menekan emosi negatif yang bisa muncul dalam bentuk perilaku penyesalan terhadap masa lalu sehingga korban akan mulai menyalahkan dirinya sendiri (Theofani & Herdiana, 2020). Akan tetapi, ada pula korban kekerasan dalam pacaran yang mampu mengatasi masa sulitnya dengan berpikir secara logis dan mengambil langkah untuk pulih setelah mengalami kekerasan (Marita &

Rahmasari, 2021). Salah satu variabel yang dapat membantu seseorang melakukan *help-seeking* adalah *self-compassion*, yang dikonseptualisasikan oleh Neff (2003) sebagai pemahaman yang tidak menghakimi penderitaan diri sendiri dan memiliki keinginan untuk menyembuhkan diri dengan kebaikan (Dschaak et al., 2021). Korban kekerasan dapat memunculkan perasaan mengasihani dan pengertian terhadap diri sendiri dengan mengatasi perasaan malu atau menyalahkan diri sendiri melalui *self-compassion* (Scoglio et al., 2015).

Menurut Neff (2016), *self-compassion* mengacu pada sikap yang penuh perhatian dan baik terhadap diri sendiri ketika menghadapi kesulitan atau kekurangan, serta memahami bahwa penderitaan, kegagalan, dan kekurangan adalah bagian normal dari kehidupan. Terdapat beberapa aspek *self-compassion* diantaranya yaitu *self-compassion* yang tinggi ditunjukkan oleh sikap baik terhadap diri sendiri (*self-kindness*), pengakuan bahwa kelemahan dan keterbatasan adalah bagian umum dari pengalaman manusia (*common humanity*), dan kesadaran penuh terhadap kondisi diri saat ini (*mindfulness*). Sebaliknya, *self-compassion* yang rendah sering kali ditandai dengan penilaian diri yang negatif (*self-judgement*), yakin bahwa dirinya sendiri adalah yang paling menderita sehingga terisolasi dari orang lain (*isolation*), dan kritik berlebihan terhadap diri sendiri (*over-identification*) (Neff, 2016).

Self-compassion adalah sikap baik dan peduli terhadap diri ketika mengalami hal-hal buruk (Terry & Leary, 2011). Menurut Wong & Yeung (2017), individu yang memiliki *self-compassion* akan lebih memahami dan peduli pada diri sendiri, serta menerima kegagalan, kelemahan, atau kesalahan sebagai bagian dari kehidupan. *Self-compassion* membantu seseorang untuk lebih tahan terhadap pengalaman negatif dan menghadapinya dengan cara yang aktif bukan menghindar (Valdez & Lilly, 2016). Individu dengan *self-compassion* cenderung menggunakan strategi adaptif untuk menghadapi pengalaman negatif dan mampu mengatasi trauma (Allen & Leary, 2010). Penelitian oleh Leary, Tate, Allen, Adams, dan Hancock (2007) menunjukkan bahwa individu dengan *self-compassion* yang tinggi akan lebih berusaha untuk berbuat baik pada diri sendiri saat menghadapi peristiwa negatif yang tidak diinginkan. Lebih lanjut, *self-compassion* membantu seseorang melihat kegagalan dengan perspektif yang lebih

baik, sehingga mereka dapat menghadapi situasi tersebut dengan lebih efektif (Leary et al., 2007).

Self-compassion mendorong seseorang untuk melakukan *help-seeking behavior* dan mereka yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi melakukan perilaku yang lebih aktif untuk memperbaiki emosi mereka (Min et al., 2022). Dengan meningkatnya *self-compassion* atau kasih sayang terhadap diri sendiri, orang cenderung mengalami penurunan rasa malu dan kekhawatiran akan penilaian orang lain ketika mencari bantuan, mereka juga cenderung lebih terbuka untuk menerima bantuan dan mencari bantuan dari profesional, serta mengurangi stigmatisasi diri saat mencari bantuan (Allen et al., 2012). Seseorang dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi, mereka mampu mengatasi dan menghadapi stres serta bangkit dari tekanan atau kondisi yang mereka sulit hadapi (K. D. Neff & Vonk, 2009). Berbanding terbalik, *self-compassion* yang rendah dapat disebabkan oleh rasa trauma yang membuat individu cenderung mengkritik diri secara negatif, merasa malu dan bersalah atas pengalaman mereka, serta terfokus pada emosi negatif (Neff, 2009). Oleh karena itu, *self-compassion* dapat membantu individu untuk mencapai *help-seeking behavior*.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat membuat seseorang memiliki niat untuk mencari pertolongan (*help-seeking intention*) saat mengalami gangguan psikologis (Dschaak et al., 2021). Penelitian lain juga menemukan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan rendahnya stigma diri untuk mencari pertolongan yang menunjukkan bahwa *self-compassion* adalah cara bagi individu untuk memperlakukan diri sendiri dengan lebih baik dan pengertian dalam menghadapi tantangan, dengan begitu akan mengurangi kekhawatiran dan kegagalan jika mereka mencari bantuan (Heath et al., 2017). Selain itu, terdapat korelasi positif antara *self-compassion* dan *help-seeking behavior* yang berfokus pada pencarian pertolongan non-profesional seperti teman, orang tua, dan keluarga (Min et al., 2022). Hal ini membuktikan bahwa *self-compassion* dapat mendorong seseorang untuk melakukan *help-seeking behavior*.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, *self-compassion* dengan *help-seeking behavior* memiliki hubungan dengan berbagai konteks. Terlihat bahwa *self-compassion* telah memberikan kontribusi yang besar pada kesehatan mental yang

positif (Allen et al., 2012), yang mengindikasikan bahwa *self-compassion* merupakan pengaruh yang penting untuk remaja dalam menjaga kesehatan mental. Di satu sisi, *self-compassion* dapat secara langsung mempengaruhi kesehatan mental yang positif (Min et al., 2022). Orang yang memiliki *self-compassion* lebih toleran terhadap diri mereka sendiri dan memiliki rasa hubungan yang lebih kuat dengan orang lain (Bluth & Blanton, 2015). Mereka dapat menggunakan beberapa strategi untuk membantu diri mereka sendiri keluar dari kesulitan, yang dapat meningkatkan pengalaman positif mereka (Albertson et al., 2015). Hal ini juga menjelaskan pengaruh *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior*.

Orang yang secara aktif terlibat dalam *self-compassion* meningkatkan kesadaran emosional mereka dan secara kognitif dan emosional menerima kenyataan bahwa mereka membutuhkan bantuan dan melakukan *help-seeking behavior* dari orang lain (Min et al., 2022). *Help-seeking behavior* mengharuskan individu untuk bergantung pada kekuatan orang lain, dan hal ini membutuhkan hubungan sosial dan keterampilan komunikasi tertentu (Rickwood et al., 2005). *Help-seeking behavior* mengacu pada perilaku mencari bantuan secara aktif dari orang lain, dimana dapat dicari melalui sumber bantuan formal maupun informal (Rickwood et al., 2005).

Menurut Nagai (2015), individu yang memilih untuk tidak mencari bantuan atau memiliki *help-seeking behavior* yang rendah cenderung mengalami keputusasaan, kurang motivasi untuk mengatasi masalah, membiarkan dirinya terpuruk dengan keadaan sehingga dia melakukan tindakan yang menyakiti diri bahkan hingga keinginan bunuh diri. Selain itu, penelitian yang dilakukan Omari et al. (2022) menemukan bahwa individu dengan pandangan positif terhadap *help-seeking behavior* memiliki tingkat pengetahuan mengenai kesehatan mental, sikap dukungan terhadap gangguan jiwa, serta niat yang lebih kuat untuk meminta bantuan ketika dibutuhkan. Individu yang merasa lega, mengadopsi pola pikir solutif, dan merasa masalahnya teratasi, cenderung mengulang *help-seeking behavior* saat mengalami masalah psikologis di kemudian hari.

Self-compassion memiliki efek positif dalam meningkatkan hubungan pribadi dan mempercayai orang lain (Crocker et al., 2010). Di sisi lain, *self-*

compassion dapat mempengaruhi kesehatan mental yang positif dengan mempengaruhi *help-seeking behavior* dari jaringan sosial seperti teman dan keluarga, yang menunjukkan bahwa kepedulian pada diri sendiri merupakan sikap diri yang positif (Guo, 2015). *Help-seeking behavior* mengharuskan individu untuk bergantung pada kekuatan orang lain, hal ini membutuhkan hubungan sosial dan keterampilan komunikasi tertentu (Rickwood et al., 2005). *Self-compassion* dapat mendorong individu untuk mencari bantuan dengan cara berkomunikasi dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-compassion* dan perilaku baik dalam meminta bantuan secara efektif dapat meningkatkan kualitas psikologis positif individu (Shi et al., 2011).

Penelitian mengenai korelasi antara *self-compassion* dengan *help-seeking behavior* telah menunjukkan hasil yang signifikan pada berbagai macam konteks, namun belum ditemukan penelitian terkait mengenai remaja korban kekerasan dalam pacaran. *Self-compassion* dianggap sebagai faktor penting yang dapat membantu remaja menghadapi trauma dan mendorong mereka untuk mencari bantuan, baik dari sumber formal maupun informal. Untuk itu, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam hubungan pacaran.

1.2. Identifikasi Masalah

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

1. Bagaimana gambaran *self-compassion* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran
2. Bagaimana gambaran *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran
3. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan di atas, maka peneliti akan membuat batasan masalah agar penelitian ini lebih fokus dan terarah. Fokus pada penelitian ini adalah mengenai pengaruh *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “bagaimana pengaruh *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang ingin dicapai, manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan pengetahuan dan wawasan baru mengenai gambaran *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran.
- b. Melalui penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti mengenai gambaran *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran.

1.6.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian diharapkan dapat menjadi referensi di penelitian selanjutnya mengenai gambaran *self-compassion* dan *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran dan dapat menjadi bahan pertimbangan di penelitian selanjutnya.

b. Bagi Remaja Korban Kekerasan Dalam Pacaran

Melalui penelitian ini diharapkan para remaja korban kekerasan dalam pacaran lebih menyayangi dan mengasihi diri sendiri dan bisa segera mencari bantuan jika sampai saat ini belum melakukannya agar bisa ditangani dengan tepat.

