

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Help-Seeking Behavior*

2.1.1 Definisi *Help-Seeking Behavior*

Menurut Rickwood (2005), *help-seeking behavior* merupakan perilaku aktif mencari bantuan dari orang lain. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan bantuan dalam hal pemahaman, nasihat, informasi, pengobatan, ataupun dukungan untuk menganggapi suatu masalah atau pengalaman menyedihkan yang sedang dialami. *Help-seeking* dapat diperoleh dari berbagai sumber baik formal seperti teman dan keluarga maupun informal seperti tenaga kesehatan dan psikologis. Selain itu, bantuan juga dapat diperoleh dari sumber-sumber yang tidak melibatkan kontak langsung dengan orang lain, seperti internet.

Barker (2007), mendefinisikan *help-seeking behavior* sebagai suatu tindakan atau kegiatan yang memerlukan bantuan pribadi, psikologis, afektif, dan pelayanan kesehatan atau sosial demi memenuhi kebutuhan positif. Tindakan mencari bantuan bisa dilakukan secara formal, seperti melalui layanan psikolog, psikiater, dokter, atau tenaga kesehatan, dan juga secara informal, misalnya dengan berbicara kepada teman atau anggota keluarga. Barker (2007) juga menjabarkan bahwa bantuan tersebut bisa berupa konsultasi medis, perawatan klinis, pengobatan, sesi konseling, atau berbagi informasi dengan orang lain secara informal tentang masalah yang dihadapi.

Berdasarkan beberapa definisi teori yang telah dijabarkan, peneliti menggunakan definisi teori dari Rickwood (2005) yang mendefinisikan bahwa *help-seeking behavior* merupakan perilaku individu untuk mencari bantuan dari sumber formal atau informal yang dapat meliputi nasihat, informasi, pengobatan, dan dukungan untuk menyelesaikan masalah emosi, perilaku, atau kesehatan.

2.1.2 Komponen-Komponen *Help-Seeking Behavior*

Menurut Rickwood (2005), terdapat beberapa komponen yang perlu diperhatikan untuk mengukur *help-seeking behavior* antara lain sebagai berikut:

a. Waktu

Untuk menilai perubahan dalam perilaku pencarian bantuan, penting untuk memperhatikan perubahan dari waktu ke waktu, termasuk perilaku masa lalu, perilaku saat ini, dan niat untuk berperilaku di masa depan.

b. Sumber Bantuan

Dalam mencari bantuan, penting untuk mencari informasi dari berbagai sumber, termasuk sumber formal dan informal, baik secara umum maupun secara spesifik.

c. Jenis Bantuan

Help-seeking behavior harus melibatkan pemahaman yang baik tentang masalah yang dihadapi serta berbagai solusi yang mungkin diperlukan untuk menyelesaikannya.

2.1.3 Jenis-Jenis *Help-Seeking Behavior*

Menurut Rickwood dan Thomas (2012), terdapat dua jenis *help-seeking behavior* diantaranya sebagai berikut:

a. Sumber Bantuan Formal

Pencarian bantuan formal adalah bantuan dari para profesional yang memiliki peran profesional yang sah dan diakui untuk memberikan bantuan. Jenis bantuan ini mencakup berbagai profesi termasuk penyedia layanan kesehatan secara umum, profesi spesialis, ataupun profesi non-kesehatan. Misalnya guru, dokter, polisi, psikolog, ulama, dan komunitas.

b. Sumber Bantuan Informal

Pencarian bantuan informal adalah sumber bantuan yang memiliki hubungan pribadi dengan pencari bantuan seperti teman, keluarga, tetangga, atau pasangan.

2.1.4 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Help-Seeking Behavior*

Menurut Gulliver, et al (2010) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *help-seeking behavior* diantaranya sebagai berikut:

a. Stigmatisasi Publik

Stigmatisasi publik adalah hambatan yang paling menonjol dalam melakukan *help-seeking behavior*. Sebagian besar individu merasa khawatir mengenai apa yang dipikirkan orang lain, termasuk sumber bantuan apa jika ingin mencari bantuan.

b. Kerahasiaan dan Kepercayaan

Kerahasiaan dan kepercayaan menjadi faktor penting untuk melakukan *help-seeking*, dimana sumber bantuan harus berasal dari sumber terpercaya sehingga individu tidak akan takut untuk melakukan *help-seeking behavior*. Akan tetapi, kaum muda merasa takut untuk mencari bantuan karena stigma dan rasa malu kepada teman atau keluarga apabila mereka mengetahui bahwa individu tersebut telah mencari bantuan.

c. Kesulitan Mengidentifikasi Masalah

Kurangnya wawasan atau pemahaman mengenai gejala sehingga individu terkadang menghindari untuk mencari bantuan.

d. Kurangnya Aksesibilitas

Kurangnya aksesibilitas seperti waktu, transportasi, dan biaya membuat individu sulit untuk mencari bantuan. Terlebih individu yang tinggal di pedesaan mungkin akan kesulitan untuk mendapatkan sumber bantuan yang tersedia.

e. Kemandirian

Pada usia remaja dan dewasa muda lebih memilih untuk mengandalkan diri sendiri daripada mencari bantuan eksternal dikarenakan dapat mengatasi permasalahannya sendiri. Hal ini menjadi penghambat dalam melakukan *help-seeking behavior*.

f. Kekhawatiran tentang Penyedia Bantuan

Kekhawatiran tentang karakteristik penyedia bantuan seperti psikolog atau dokter umum, dapat menghalangi seseorang dalam mencari

bantuan. Hal ini dapat meliputi faktor-faktor seperti ras, keahlian penyedia layanan dalam memberikan bantuan, dan kredibilitas penyedia.

g. Pengetahuan tentang Layanan Kesehatan Mental

Keterbatasan pemahaman generasi muda tentang layanan kesehatan mental juga dianggap sebagai kendala dalam mencari pertolongan.

2.1.5 Pengukuran *Help-Seeking Behavior*

Help-seeking behavior dapat diukur dengan menggunakan beberapa instrumen sebagai berikut:

a. *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ)

General Help-Seeking Questionnaire (GHSQ) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Wilson, Deane, Ciarochi dan Rickwood (2005). Instrumen ini mengukur *help-seeking behavior* dengan sumber bantuan yang dipilih oleh responden. Pada instrumen akan disediakan tujuh pilihan dari “sangat tidak mungkin” hingga “mungkin”.

b. *Actual Help-Seeking Questionnaire* (AHSQ)

Actual Help-Seeking Questionnaire (AHSQ) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Rickwood dan Braithwaite (1994). Instrumen ini menyediakan pilihan jawaban dalam bentuk "ya" atau "tidak" untuk menilai sumber bantuan yang dipilih oleh responden. Penilaian ini mencakup baik sumber bantuan formal maupun informal yang digunakan oleh responden dalam rentang waktu 12 minggu terakhir.

Penelitian ini akan menggunakan *General Help-Seeking Questionnaire* (GHSQ) sebagai alat ukur untuk mengukur *help-seeking behavior* yang dikembangkan oleh Wilson, Deane, Ciarochi dan Rickwood (2005) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Naurah Rizki Salsabilah (2023). Instrumen ini terdiri dari sumber bantuan formal dan informal yang dapat dipilih oleh responden.

2.2. *Self-Compassion*

2.2.1 Definisi *Self-Compassion*

Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-compassion* adalah konsep yang berakar dari tradisi psikologis Buddhis yang mengajarkan bahwa memberikan belas kasih kepada diri sendiri sama pentingnya dengan memberikannya kepada orang lain. *Self-compassion* merupakan sikap yang penuh kebaikan dan pengertian terhadap diri sendiri saat mengalami penderitaan atau kegagalan, dibandingkan dengan bersikap kritis dan menganggap pengalaman seseorang adalah bagian dari pengalaman manusia pada umumnya, serta penerimaan penuh terhadap pikiran dan perasaan yang menyakitkan dengan kesadaran diri yang utuh (Neff, 2003).

Gilbert (2009) menjelaskan bahwa *Self-Compassion* membantu individu membangun hubungan penuh kasih di dalam diri mereka sendiri, menciptakan pengalaman hangat, aman, dan damai batin untuk menggantikan perasaan menyalahkan, mengutuk, dan mengkritik diri sendiri. Menurut Wispe (1991), *self-compassion* merupakan kemampuan untuk merasakan dan memahami penderitaan orang lain tanpa menghindari atau memutuskan hubungan, sehingga muncul perasaan kebaikan dan keinginan untuk meringankan penderitaan (Neff, 2003a). Hal ini juga melibatkan pemberian pemahaman yang tidak menghakimi terhadap penderitaan, kekurangan, dan kegagalan seseorang, dan melihatnya sebagai bagian dari pengalaman manusia.

Self-compassion berhubungan langsung dengan perasaan welas asih dan kepedulian terhadap orang lain, sehingga *self-compassionate* tidak berarti egois atau mengutamakan diri sendiri di atas orang lain (Neff, 2003). Dengan melakukan *self-compassion*, individu akan lebih peduli dan lebih memperhatikan orang lain. Berdasarkan beberapa definisi yang telah diuraikan di atas, peneliti menggunakan definisi teori dari Neff (2003) yang mengatakan bahwa *self-compassion* merupakan perilaku belas kasih dan peduli terhadap diri sendiri ketika sedang mengalami kesulitan atau kegagalan dengan memberikan pemahaman dan tanpa penghakiman serta berpandangan luas bahwa hal tersebut dialami oleh semua manusia.

2.2.2 Komponen-Komponen *Self-Compassion*

Neff (2023) menyebutkan bahwa *self-compassion* terdiri dari beberapa komponen sebagai berikut:

a. *Self-Kindness* versus *Self-Judgement*

Self-kindness adalah kemampuan untuk memahami dan menerima diri sendiri saat menghadapi penderitaan, kegagalan, tanpa mengkritik secara berlebihan. Hal ini membuat individu menyadari bahwa kegagalan dan kesulitan hidup adalah hal yang tidak bisa dihindari dan mereka cenderung bersikap ramah terhadap diri sendiri daripada marah. Ketika mengalami kegagalan, orang yang memiliki *self-kindness* cenderung memberi diri mereka lebih banyak perawatan, kasih sayang, dan kebaikan, tanpa banyak mengkritik. Pendekatan yang penuh kasih lebih meyakinkan daripada sikap yang kritis terhadap diri sendiri ketika terjadi kesalahan.

Sebaliknya, Neff (2003) menjelaskan bahwa *self-judgement* adalah kecenderungan untuk merendahkan dan mengkritik diri sendiri secara berlebihan terhadap berbagai aspek diri dan kegagalan yang dialami. Individu yang memiliki *self-judgement* cenderung menolak perasaan, pikiran, dorongan, dan tindakan mereka. *Self-judgement* bisa timbul secara alami, sehingga seringkali individu tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami *self-judgement* karena rasa sakit yang timbul dari kegagalan yang dialami. Secara umum, semakin seseorang memiliki *self-kindness*, semakin sadar mereka akan adanya *self-judgement*.

b. *Common Humanity* versus *Isolation*

Common humanity adalah kesadaran individu bahwa kesulitan hidup dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia yang umum. Individu mengakui bahwa setiap orang akan mengalami kegagalan dan keberhasilan, dan dengan kesadaran ini, mereka menyadari bahwa mereka adalah manusia yang terbatas dan jauh dari kesempurnaan. Ketika menghadapi kegagalan atau penderitaan, seringkali orang merasa bahwa mereka sendirian dalam pengalaman tersebut. Namun, dengan memahami bahwa pengalaman ini bersifat umum, individu merasa lebih terhubung

dengan orang lain dan dapat menghadapi tantangan dengan cara yang lebih adaptif.

Isolasi adalah keadaan di mana individu merasa terpisah dari orang lain karena penderitaan atau kesulitan yang mereka alami. Mereka merasa sendirian dalam menghadapi kegagalan, dan seringkali merasa bahwa orang lain lebih mampu mencapai kesuksesan. Orang yang mengalami isolasi cenderung merasa malu dengan kegagalan dan seringkali menarik diri dan merasa kesepian dalam menghadapi masalah atau penderitaan.

c. *Mindfulness* versus *Over-identification*

Mindfulness adalah kemampuan untuk menerima pemikiran dan perasaan yang sedang dialami tanpa menghakimi, memperbesar, atau menyangkal aspek-aspek yang tidak disukai dalam diri atau dalam kehidupan. Ini melibatkan menghadapi kenyataan dengan jujur. Konsep utama *mindfulness* adalah melihat sesuatu secara objektif, tanpa menambah atau mengurangi, sehingga respon yang dihasilkan dapat menjadi lebih efektif (Neff, 2011).

Sebaliknya, *over-identification* adalah kecenderungan individu untuk terpaku pada semua kesalahan yang mereka lakukan, serta terlalu merenungkan keterbatasan yang dimiliki sebagai akibat dari kesalahan tersebut. Individu yang mengalami kegagalan cenderung tidak menerima dan memperbesar-besarkan kesalahan yang terjadi.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Self-Compassion*

Menurut (Neff, 2003) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *self-compassion* antara lain sebagai berikut:

a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi hal yang dapat mempengaruhi *self-compassion*. Perempuan umumnya dianggap memiliki rasa ketergantungan yang tinggi dan lebih berempati dibandingkan laki-laki, sehingga dapat dikatakan perempuan memiliki *self-compassion* yang baik daripada laki-laki (Neff, 2003).

b. Usia

Usia merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *self-compassion*. Menurut Neff (2003), masa remaja adalah periode kehidupan dimana *self-compassion* yang dimiliki rendah. Hal ini dikarenakan masa remaja dapat menjadi masa yang sangat mementingkan diri sendiri. Pada masa egosentrisme, remaja cenderung merasa bahwa mereka menjadi pusat perhatian dan orang lain tidak dapat memahami perasaan mereka. Egosentrisme ini dapat menyebabkan peningkatan kritik terhadap diri sendiri, perasaan terisolasi, dan identifikasi yang berlebihan. Oleh karena itu, *self-compassion* menjadi sangat penting selama masa remaja ini untuk membantu mengatasi hal tersebut.

c. Budaya

Perbedaan budaya satu dengan yang lainnya juga dapat mempengaruhi *self-compassion*. Menurut Markus & Kitayama (2000), orang Asia cenderung kritis terhadap diri sendiri dibandingkan orang Barat, sehingga hal ini menunjukkan bahwa orang Asia memiliki *self-compassion* yang lebih rendah daripada orang Barat (Neff, 2003).

d. Peran Orangtua

Peran orang tua dalam keluarga sangat berpengaruh pada *self-compassion* anak. Menurut Stolorow, Brandchaft, dan Atwood (1987) kemampuan untuk mengenali dan memperhatikan kondisi perasaan internal berkaitan dengan tingkat empati yang diterima dari pengasuhnya sejak dini (Neff, 2003). Hal ini menunjukkan bahwa individu yang dibesarkan dalam hubungan yang hangat dan suportif dengan orang tua mereka, yang memperlihatkan pengertian dan *self-compassion*, cenderung memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi saat dewasa. Sebaliknya, mereka yang dibesarkan oleh orang tua yang dingin, sangat kritis, atau bahkan mengalami pelecehan saat kecil, kemungkinan besar memiliki tingkat *self-compassion* yang lebih rendah (Neff, 2003).

2.2.4 Pengukuran *Self-Compassion*

Self-compassion dapat diukur dengan menggunakan beberapa instrumen sebagai berikut:

a. *Self-Compassion Scale* (SCS)

Self-Compassion Scale (SCS) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Neff (2003). Instrumen ini terdiri dari enam komponen *self-compassion* dengan total 26 item.

b. *Self-Compassion Scale-Short Form* (SCS-SF)

Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF) adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Neff, Raes, dan Gucht (2011). Ini merupakan versi singkat dari *Self-Compassion Scale* dan terdiri dari 12 item.

Penelitian ini akan menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) sebagai alat ukur untuk mengukur *self-compassion* yang dikembangkan oleh Neff (2003) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sugianto, Suwartono, dan Sutanto (2020) dengan nama Skala Welas Diri (SWD). Instrumen ini terdiri dari enam komponen *Self-Compassion* dengan total 26 item, yang mencakup aspek *self-kindness, self-judgement, common humanity, isolation, mindfulness, dan over-identification*.

2.3. Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Menurut Hurlock (1980), istilah *adolescence* atau remaja berasal dari bahasa latin yang artinya “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa. Istilah *adolescence* juga memiliki arti lain yang lebih luas meliputi kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. 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. Santrock juga menyatakan bahwa di masa remaja, individu cenderung memiliki cara berpikir yang lebih abstrak dan idealistik.

2.3.2 Karakteristik Perkembangan Remaja

Menurut Santrock (2007), remaja mempunyai beberapa karakteristik perkembangan sebagai berikut:

a. Perkembangan Fisik

Selama masa pertumbuhan, remaja perempuan mengalami perubahan fisik seperti peningkatan ukuran payudara, pertumbuhan rambut di beberapa bagian tubuh, perubahan pinggul, dan mulai menstruasi. Sementara itu, remaja laki-laki mengalami perubahan suara, mimpi basah, serta pertumbuhan kumis dan jakun. Proses kematangan fisik dimulai pada usia sekitar 9 tahun untuk remaja perempuan dan 11 tahun untuk remaja laki-laki, mencapai puncaknya sekitar usia 11-13 tahun. Otak remaja masih dalam proses pembentukan, yang berarti mereka mungkin kesulitan mengendalikan emosi, dan mereka juga sedang menjalani tahap eksplorasi dan eksperimen seksual.

b. Perkembangan Kognitif

Selama masa remaja, egosentrisme akan muncul yang mencakup dua aspek: *imaginary audience* dan *personal fable*. Dalam *imaginary audience*, remaja merasa menjadi pusat perhatian sehingga mereka berusaha menarik perhatian orang lain. Sedangkan *personal fable* adalah keyakinan bahwa diri mereka unik dan berbeda, membuat mereka merasa tidak dimengerti oleh orang lain. Hal ini seringkali membuat mereka menunjukkan sikap kuat yang sulit dikalahkan.

c. Perkembangan Sosioemosi

Perkembangan sosioemosional remaja terjadi ketika mereka mulai mencari identitas dan memahami diri sendiri. Perubahan ini sering disertai dengan transformasi dalam hubungan keluarga dan teman sebaya. Selain itu, remaja juga rentan mengalami masalah sosioemosional seperti kenakalan remaja. Dalam perkembangan sosioemosi, remaja juga mulai tertarik dengan lawan jenis.

2.3.3 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Santrock (2011), terdapat beberapa tugas perkembangan remaja meliputi:

- a. Mampu membuat keputusan dan berpikir secara kritis.
- b. Menerima dan memiliki keyakinan pada kemampuan diri sendiri.
- c. Membangun hubungan sosial yang sehat dengan teman sebaya.
- d. Menjalani proses pencarian identitas.
- e. Mengembangkan tanggung jawab sosial dan pemahaman tentang hidup dalam masyarakat.
- f. Aktif berpartisipasi dalam berbagai aktivitas di lingkungan sekolah.

2.4. Hubungan *Help-Seeking Behavior* dengan *Self-Compassion*

Help-seeking behavior merupakan perilaku koping individu dalam bidang interpersonal ketika individu mengalami kesulitan (Rickwood et al., 2005). *Help-seeking behavior* mengacu pada perilaku secara aktif mencari bantuan dari orang lain. Mereka mendapatkan dukungan batin dari orang lain, biasanya melalui percakapan yang intim, sering diterapkan untuk menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan. Secara umum, sumber bantuan dibagi menjadi dua kategori: pertama dari profesional seperti konselor psikologis profesional, dan dokter di rumah sakit, dan yang kedua dari non-profesional seperti anggota keluarga, teman atau teman sekelas, tutor siswa, guru, atau teman internet (Rickwood et al., 2005a).

Help-seeking behavior dapat mengurangi gejala ketika seseorang sedang mengalami masalah mental, yang berarti semakin banyak seseorang mencari bantuan, semakin sedikit gejala yang mereka alami (Min et al., 2022). Tingkat kesadaran, kesediaan, dan kemungkinan untuk mencari bantuan juga dapat mengurangi gejala dari masalah yang dialami (Min et al., 2022). Terdapat korelasi positif yang signifikan antara *self-compassion* dan sikap mencari bantuan profesional (Allen et al., 2012).

Dengan adanya *help-seeking behavior*, individu dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi akan merasa terhubung, mudah menerima pendapat orang lain, dan secara aktif saling membantu saat berinteraksi dengan orang lain, dan

individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi memiliki lebih banyak dukungan sosial dan gaya koping yang positif serta lebih jarang mengalami isolasi dan ketidakberdayaan (Neff dan Beretvas, 2012). Oleh karena itu, *self-compassion* mendorong perilaku mencari pertolongan, dan mereka yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi melakukan perilaku yang lebih aktif untuk memperbaiki emosi mereka.

Self-compassion dapat mengurangi rasa malu ketika mengalami kegagalan, kekhawatiran akan penilaian orang lain ketika mencari bantuan, penolakan dan pertahanan terhadap penerimaan bantuan dan *help-seeking behavior*, serta meningkatkan kemungkinan untuk mencari bantuan (Allen et al., 2012). *Self-compassion* juga dapat memfasilitasi perilaku yang berhubungan dengan kesehatan mental, termasuk mencari bantuan profesional. Individu dengan *self-compassion* yang tinggi telah menunjukkan kognisi yang lebih positif terkait kesehatan, afek yang lebih positif, kesejahteraan psikologis yang lebih besar, lebih sedikit reaksi emosional negatif terhadap masalah kesehatan, dan lebih cenderung mencari bantuan medis dalam menghadapi masalah kesehatan fisik (Heath et al., 2018). Dengan demikian, remaja dengan *self-compassion* yang baik akan segera melakukan *help-seeking behavior* ketika mereka sedang berada dalam masalah seperti kekerasan dalam pacaran yang dialami.

Konsisten dengan penelitian Terry dan Leary (2011), *self-compassion* dapat mempengaruhi niat mencari bantuan profesional dengan mengurangi sikap defensif, menyalahkan diri sendiri, dan kondisi emosional seperti rasa malu yang menghambat perilaku pengaturan diri untuk mencari bantuan. Berkurangnya sikap menyalahkan diri sendiri dan defensif kemudian dapat mengarah pada inisiatif pribadi yang lebih besar yang memfasilitasi niat mencari bantuan yang lebih besar (K. D. Neff et al., 2007). Selain itu, individu yang memiliki *self-compassion* lebih tinggi dapat melihat tekanan psikologis mereka dan pencarian bantuan yang dilakukan sebagai bagian dari pengalaman normal manusia yang menghilangkan stigma terhadap proses pencarian bantuan. Oleh karena itu, remaja korban kekerasan dalam pacaran perlu memiliki *self-compassion* yang baik agar dapat melakukan *help-seeking behavior* sehingga dampak atau trauma yang dialami bisa segera di atasi.

2.5. Kerangka Konseptual

Kasus kekerasan di Indonesia setiap tahun mengalami peningkatan yang dimana korbannya bisa dari semua kalangan. Fenomena kekerasan ini juga tidak dialami oleh pasangan rumah tangga saja tetapi pasangan yang berpacaran pun banyak yang mengalami salah satunya adalah remaja. Remaja merupakan individu yang rentan mengalami kekerasan dalam pacaran karena mengalami proses perkembangan dimana mereka mulai tertarik dengan lawan jenis dan mulai memberikan kasih sayang satu sama lain yang bisa disebut sebagai pacaran. Akan tetapi, berpacaran juga bisa mengakibatkan hal yang tidak kita inginkan seperti kekerasan karena seorang remaja masih dalam tahap proses perkembangan dan kesulitan untuk mengendalikan emosi serta dirinya sendiri.

Dampak kekerasan dalam pacaran dapat menimbulkan berbagai permasalahan yang merugikan untuk remaja dan akan mempengaruhi kehidupannya. Contoh dampak yang terlihat yaitu dampak psikologis seperti kecemasan, trauma, stres, depresi, dan gangguan mental lainnya yang diakibatkan oleh kekerasan dalam pacaran. Selain itu, terdapat pula dampak fisik, sosial, seksual, dan ekonomi yang tentunya akan berpengaruh pada kehidupan korban. Oleh karena itu, remaja korban kekerasan dalam pacaran dapat melakukan *help-seeking behavior* untuk membantu mengatasi permasalahan mereka baik mencari bantuan dari sumber formal maupun sumber informal. Remaja cenderung mencari bantuan yang mempunyai hubungan interpersonal dengannya dibandingkan dengan tenaga profesional. Hal tersebut dapat membuatnya lebih merasa aman dan nyaman dibandingkan dengan mencari bantuan kepada tenaga profesional.

Pada dasarnya, remaja masih takut untuk mengungkapkan permasalahannya dikarenakan malu dan stigma yang kuat di kalangan masyarakat mengenai kekerasan dalam pacaran. Remaja yang melakukan *help-seeking behavior* diasumsikan memiliki kaitan dengan *self-compassion*. Hal tersebut dikarenakan *self-compassion* adalah perasaan menyayangi diri sendiri disaat ia mengalami masalah yang kemudian akan membawanya melakukan *help-seeking behavior*. Berbanding terbalik dengan hal itu, remaja yang tidak melakukan *help-seeking behavior* diasumsikan kurang memiliki *self-compassion*. Maka dari itu, *self-compassion* dapat menjadi prediktor positif dalam melakukan *help-seeking*

behavior. *Self-compassion* dapat membantu remaja menghadapi masalah yang sedang dialaminya.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.6. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual yang telah diuraikan sebelumnya, peneliti ingin mengetahui pengaruh dari *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior*. Adapun hipotesis pada penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- Ha : Terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran.
- Ho : Tidak terdapat pengaruh antara *self-compassion* terhadap *help-seeking behavior* pada remaja korban kekerasan dalam pacaran.

2.7. Hasil Penelitian yang Relevan

Terdapat beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan variabel-variabel pada penelitian ini antara lain sebagai berikut:

- a. Min, Jianchao, dan Mengyuan (2022) dengan judul penelitian “*The Influence of Sel-Compassion on Mental Health of Postgraduates: Mediating Role of Help-Seeking Behavior*”. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan antara *self-compassion* dengan *help-seeking behavior*, dimana semakin tinggi *self-compassion* seseorang maka semakin tinggi pula *help-seeking behavior*-nya.
- b. Dschaak, Spiker, Berney, Hammer (2019) dengan judul penelitian “*Collegian Help-Seeking: The Role of Self-Compassion and Self-Coldness*”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan *help-seeking behavior* memiliki hubungan yang signifikan, dimana *self-compassion* meningkatkan peluang untuk melakukan *help-seeking behavior*.

- c. Heath, Brenner, Lannin, Vogel (2018) dengan judul penelitian “*Self-Compassion Moderate the Relationship of Perceived Public and Anticipates Self-Stigma of Seeking Help*”. Hasil dari penelitian ini yaitu *self-compassion* berkaitan dengan rendahnya stigma diri *help-seeking*, dimana *self-compassion* mengurangi stigmatisasi diri saat melakukan *help-seeking*.
- d. Heath, Brenner, Vogel, Lannin, Strass (2017) dengan judul penelitian “*Masculinity and Barriers to Seeking Counseling: The Buffering Role of Self-Compassion*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan stigma diri untuk mencari bantuan dan risiko pengungkapan diri yang rendah. *Self-compassion* dapat menjadi cara untuk memperlakukan diri sendiri dengan baik sehingga dapat mengurangi rasa khawatir akan kegagalan ketika mencari bantuan.

