

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang Masalah

Manusia memasuki masa dewasa awal saat berusia 18 hingga 40 tahun (Hurlock, 2012). Hurlock (2012) menyebutkan periode masa dewasa awal ini digambarkan sebagai masa terpenting karena individu dituntut untuk beradaptasi terhadap paradigma baru dalam hidup dan ekspektasi sosial yang baru. Pada setiap periode usia kehidupan manusia terdapat tugas-tugas perkembangan yang harus terpenuhi, begitu pula pada periode dewasa awal. Tugas-tugas perkembangan tersebut berupa perkembangan karier, pemilihan pasangan hidup, membina rumah tangga, mengasuh anak, hingga menemukan kelompok sosial yang menyenangkan (Hurlock, 2012). Erikson dalam teori perkembangan psikososial menjelaskan salah satu tugas penting pada masa dewasa awal yaitu tahap *Love: Intimacy* (keintiman) *vs Isolation* (isolasi) (Feist et al., 2018). Pada tahap ini individu membangun hubungan yang erat, akrab, dan penuh kasih bersama orang lain dan jika individu gagal menjalin hubungan intim, mereka akan merasa terisolasi (Feist et al., 2018). Meskipun masuk ke dalam dunia hubungan romantis dimulai pada masa remaja, pada masa dewasa hubungan romantis mengalami peningkatan durasi dan memiliki makna yang lebih besar serta diikuti dengan peningkatan tingkat kepercayaan, keintiman, dan komitmen (Giordano, et al., 2010; dalam Johnson, et al., 2015).

Salah satu cara untuk membentuk hubungan intim adalah melalui berpacaran. Manusia yang berada periode dewasa awal berada dalam tahap menjalin kedekatan yang hangat atau berpacaran (Papalia & Martorell, 2021). Pacaran adalah aktivitas menjalani hubungan di mana dua orang bertemu dan terlibat dalam berbagai kegiatan untuk saling mengenal satu sama lain (Degenova

et al., 2010). Berpacaran biasanya diartikan sebagai pengalaman romantis, mengasyikkan, menarik, dan berharga yang dapat berujung pada pernikahan dan pembentukan rumah tangga (Skipper & Nass, 1966). Dengan demikian pacaran adalah suatu proses pengenalan satu sama lain dan persiapan sebelum ke jenjang berikutnya yang lebih serius yaitu pernikahan.

Pada dewasa awal, terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perkembangan hubungan romantis sehingga tidak berjalan dengan mulus, seperti kemiskinan dan pengalaman menjalin hubungan di masa lalu, yang dapat dikaitkan dengan munculnya perselisihan yang lebih besar, seperti kekerasan (Johnson, et al., 2015). Selain itu, hubungan relasi pada dewasa awal menunjukkan keintiman dan durasi yang lebih meningkat yang dapat mengakibatkan risiko yang lebih tinggi dan ruang yang lebih besar untuk perkembangan konflik, beberapa diantaranya dapat meningkat hingga ke titik kekerasan (Johnson, et al., 2015). (Nadhila Safitri & Arianti, 2019) menyatakan bahwa umumnya kekerasan dalam berpacaran terjadi karena sebuah konflik seperti ketidakcocokan atau kesalahpahaman. Kekerasan yang terjadi saat berpacaran dikenal sebagai kekerasan dalam berpacaran (KDP). Dengan demikian, pada kenyataannya sebuah hubungan tidak melulu berjalan dengan mulus. Ketika berpacaran sebuah masalah dapat terjadi. Masalah yang tidak dapat diatasi dengan baik dapat berujung pada konflik yang lebih besar dan dapat berakhir pada kekerasan.

Kekerasan yang dimaksud dapat berwujud kekerasan fisik yang meliputi memukul, menendang, dan mendorong; kekerasan seksual seperti melakukan aktivitas seksual secara paksa; kekerasan psikis berupa mengancam, menghina, atau mengontrol; dan menguntit seperti mengirim pesan/telepon yang tidak diinginkan (Centers for Disease Control and Prevention, 2020). Kekerasan pada pasangan bukan di bawah ikatan pernikahan dinamakan kekerasan dalam berpacaran, adapun jenis kekerasan tersebut adalah kekerasan secara fisik seperti memukul, menampar, mencengkeram; kekerasan psikologis atau emosional seperti melakukan ancaman, menjelek-jelekkkan, memberi panggilan dengan sebutan tak senonoh; kekerasan ekonomi seperti menggunakan atau menguras sumber daya pasangan; kekerasan seksual termasuk memegang, memeluk, dan

pemaksaan aktivitas seksual; dan pembatasan aktivitas seperti mengekang, curiga berlebihan, posesif merupakan definisi kekerasan dalam berpacaran yang dikemukakan oleh Kemenppa (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak).

Laporan Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan 2023 mengungkapkan bahwa kasus kekerasan dalam berpacaran (KDP) menempati urutan ketiga pada pengaduan ke Komnas Perempuan sebagai kasus ranah personal dengan jumlah sebanyak 422 laporan. Sedangkan pada pengaduan ke lembaga layanan, sebanyak 3.528 kasus kekerasan dalam berpacaran yang menjadikan KDP berada pada urutan pertama kekerasan ranah personal. Selanjutnya, mengutip laman Simfoni PPA (2023), kasus dengan pelaku adalah pacar dengan jumlah kasus sebanyak 4.502 laporan menjadi peringkat pertama kasus-kasus kekerasan di Indonesia. Dengan demikian, kasus kekerasan dalam berpacaran di Indonesia cukup mengkhawatirkan.

Kekerasan dalam berpacaran dapat terjadi pada semua usia dan gender. Pada dewasa awal meskipun sudah terjadi perubahan kognitif, kematangan emosi, serta mampu mengatasi konflik dengan cara yang lebih baik dibandingkan dengan remaja (Santrock, 2012). Namun pada kenyataannya masih terdapat kasus kekerasan berpacaran yang dialami pada rentang usia dewasa awal seperti pada laporan Catatan Tahunan (CATAHU) 2023 Komnas Perempuan, karakteristik korban usia dalam rentang 18-24 tahun serta usia 25-40 tahun menjadi korban kekerasan terbanyak sebanyak 42% dan 22%. WHO (2017) juga menyatakan bahwa satu dari tiga perempuan di dunia pernah mengalami kekerasan fisik maupun seksual. Selain itu data dari Morgan dan Oudekerk (2019) menunjukkan bahwa korban kekerasan terbanyak berada pada rentang usia 18-24 tahun. Black, et al. (2011) menyimpulkan bahwa perempuan berusia 18 hingga 24 dan 25 hingga 34 Prevalensi *intimate partner violence* berkisar 19-66% pada wanita berusia 15-24 tahun (Stöckl et al., 2014). Stöckl et al (2014) juga menyimpulkan bahwa remaja dan perempuan muda memiliki risiko yang lebih tinggi daripada perempuan yang lebih tua. Dengan demikian, usia dewasa lebih rentan mengalami kekerasan dalam berpacaran. Pada rentang usia dewasa awal, meskipun terdapat tuntutan memenuhi tugas perkembangan yang berkaitan dengan relasi romantis

serta tanggung jawab sebagai orang dewasa, kondisi demikian tak jarang diikuti dengan kurangnya kesiapan secara finansial atau kurangnya kematangan psikologis (Arnett, 2000; Schwartz, et al., 2013). Fischer dan Bidell (Santrock, 2011) berpendapat bahwa seharusnya pada dewasa awal sudah memiliki pemikiran yang logis mengenai hubungan yang tidak sehat serta dampaknya bagi diri sendiri. Piaget (dalam Santrock, 2011) menjelaskan bahwa pada dewasa awal terdapat perkembangan kognitif pada tahap operasi formal yang memungkinkan mereka memiliki konsep ideal terkait kehidupan serta kemampuan penuh untuk mewujudkannya. Namun di sisi lain, masih terdapat individu pada rentang dewasa awal yang belum mencapai tahap berpikir ilmiah (Santrock, 2011). Hal tersebut dapat mempengaruhi penerimaan mereka untuk menjadi korban kekerasan berpacaran (Guerra, et al., 2003; dalam Pratiwi & Septi, 2020). Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi dan Septi (2020) bahwa terdapat beberapa faktor yang membuat dewasa awal menerima kekerasan berpacaran di antaranya adalah afeksi yang membelenggu, rasa tidak berdaya, kekurangan dalam memahami masalah, harapan pada figur pelindung, seks pranikah, pandangan keluarga dan orang lain, serta pandangan terhadap hubungan.

Mulai tahun 1970, publik menaruh perhatian besar pada kekerasan terhadap wanita (Swat, 2015; dalam Nuriyasmiasi & Khairani, 2019). Salah satu alasan perempuan lebih rentan mengalami kekerasan adalah adanya budaya patriarki yang menempatkan perempuan berada di bawah laki-laki (Ananda & Hamidah, 2020). Umumnya, perempuan lebih rentan untuk menjadi korban kekerasan, terlebih dikarenakan struktur sosial dan budaya patriarki yang menilai perempuan sebagai objek atau menempatkan perempuan lebih rendah daripada laki-laki (Eriyanti, 2017). Budaya patriarki tersebut juga menjadi salah satu alasan perempuan mengalami kekerasan di Indonesia dikarenakan kekuatan patriarkal yang membentuk budaya serta nilai-nilai pada masyarakat Indonesia (Huriyani, 2008). Kekuatan patriarkal tersebut dapat berupa kesenjangan relasi atau distribusi kekuasaan yang tidak merata antara laki-laki dengan perempuan dan pandangan masyarakat yang menempatkan perempuan sebagai individu yang lemah (Farid, 2019; Oli'i & Donri, 2023). Perempuan dianggap sebagai makhluk yang lemah, penurut, serta pasif sehingga terkadang mendapatkan perlakuan yang

buruk (Rohmah & Legowo, 2014). Sepanjang warsa 2023 sebanyak 24.820 kasus kekerasan di Indonesia dengan korban berjenis kelamin perempuan sebanyak 21.394 korban dan laki-laki sebanyak 5.540 korban dilaporkan pada laman Simfoni PPA oleh Kemenppa. Jumlah ini menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin, wanita menjadi jenis kelamin paling banyak yang mengalami kekerasan berpacaran. Di samping itu, laki-laki juga dapat mengalami kekerasan berpacaran seperti pada penelitian oleh Rini (2022) yang menunjukkan bahwa dari 90 orang laki-laki berdomisili di Jabodetabek, kekerasan yang dialami berupa fisik, psikologis, ekonomi, pembatasan aktivitas, serta seksual. Pada tahun 2003, 2008, dan 2013 disebutkan bahwa laki-laki menjadi korban yang paling banyak mengalami kekerasan dalam berpacaran (Shaffer, 2018). Baik laki-laki maupun perempuan keduanya dapat menjadi korban kekerasan pacar, tetapi biasanya perempuan lebih banyak menerima luka serius (Wall, 2009). Perempuan dinilai lebih rentan mengalami kekerasan dalam pacaran dikarenakan merasa tidak berdaya, takut mendapatkan ancaman dari pasangannya, harapan dapat berlanjut ke jenjang pernikahan, serta ketergantungan kepada pasangan (Walker, 2009; Matlin, 2012). Lebih lanjut, Fletcher, et al. (2013) berpendapat bahwa perempuan memiliki perasaan takut dan terancam bila kehilangan pasangan. Meskipun demikian, perempuan dapat mampu meninggalkan hubungan dengan kekerasan dikarenakan perempuan menganggap dirinya lebih kuat, lebih mandiri, lebih sensitif daripada laki-laki (Walker, 2009).

Paparan terhadap kekerasan memberikan dampak yang beragam bagi korbannya. Dampak fisik yang diterima dapat berupa lebam, lecet, patah tulang, memar hingga cacat (W. A. Safitri & Sama'i, 2013; Setyawati, 2010). Sedangkan dampak psikologis dapat berupa sulit tidur, gangguan stres pasca trauma, luka batin, sulit beraktivitas, penghinaan, rasa bersalah, rasa cemas, depresi, rendahnya harga diri, tidak percaya lawan jenis, menyakiti dan membenci diri sendiri, hingga keinginan bunuh diri (Rini, 2022; W. A. Safitri & Sama'i, 2013). Salah satu kasus kekerasan berpacaran yang ramai dibicarakan terjadi pada tahun 2021 lalu, NW yang merupakan seorang perempuan berusia 23 tahun tewas mengakhiri hidupnya dikarenakan depresi akibat pemerkosaan yang dilakukan oleh pacarnya (Kompas.com, 2021). Selain itu, detik.com (2024) memberitakan kasus seorang

perempuan berusia 30 tahun yang melakukan tindak bunuh diri setelah mengalami pertengkaran serta penganiayaan oleh pacarnya.

Dampak atau trauma yang dirasakan oleh korban tersebut dapat berlanjut bahkan setelah korban meninggalkan hubungannya (Centers for Disease Control and Prevention, 2022; Goldberg, 2022). Pada laman berita kompas.com (2020) menyebutkan bahwa meskipun telah mengakhiri hubungannya, FH, seorang *influencer*, masih merasakan dampak kekerasan berpacaran yang dialaminya seperti trauma, sulit tidur, hingga melakukan konseling bersama psikolog. Pada penelitian yang dilakukan oleh Sholikhah dan Masykur (2020) pada tiga korban kekerasan berpacaran yang telah mengakhiri hubungannya ditemukan bahwa ketiganya masih merasakan dampak kekerasan seperti tidak ingin menikah dikarenakan telah berhubungan badan, beranggapan bahwa semua laki-laki akan bersikap sama, bersikap kasar terhadap orang lain, serta dampak ekonomi.

Disisi lain, ditemukan bahwa terdapat beberapa individu yang menyatakan bahwa kekerasan berpacaran yang dialaminya tidak memiliki dampak yang signifikan dalam kehidupannya (Rini, 2022). Efek positif bagi seseorang yang berhasil keluar dari hubungan dengan kekerasan diantaranya adalah perasaan bebas, mendapatkan ketenangan, menemukan kembali kepercayaan diri, dan memiliki harapan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik (Estrellado & Loh, 2016). Hal tersebut dapat dikarenakan kemampuan dan kekuatan individu dalam menghadapi masalah di dalam hidupnya (Ambarwati & Pihasnawati, 2017), Seperti yang dikemukakan oleh (Anderson et al., 2012; Marita & Rahmasari, 2021) bahwa diperlukan kemampuan untuk dapat beradaptasi dan bangkit kembali setelah mengalami dan keluar dari kekerasan dalam berpacaran. Senada dengan hal itu, penelitian oleh (Rahayu & Qodariah, 2019) menunjukkan bahwa terdapat individu yang bangkit setelah mengalami kekerasan dalam berpacaran terlepas dari dampak atau trauma yang telah dialami. Menurut Anderson, et al. (2012) Salah satu karakter positif yang dapat meningkatkan adaptasi individu setelah keluar dari hubungan penuh kekerasan adalah resiliensi. Selain itu, menurut Estrellado dan Loh (2016) Perempuan yang memutuskan untuk meninggalkan pasangannya mampu mengembangkan rasa kebebasan dan kontrol diri yang lebih baik. Kontrol diri merupakan bagian dari aspek resiliensi berupa *control* yang

menjelaskan bahwa individu yang resilien adalah individu yang mampu mengendalikan hidupnya (Connor & Davidson, 2003). Penelitian terkait resiliensi menunjukkan bahwa meskipun berada dalam lingkungan yang penuh tekanan, beberapa orang tetap mampu membangun kepribadian yang sehat dan stabil (Linley & Joseph, 2004; dalam Anderson, et al., 2012).

Setelah seseorang mengalami kesulitan, namun tetap mampu untuk bertahan dan beradaptasi serta mampu hadapi dan atasi tantangan atau kesulitan tersebut dinamakan sebagai resiliensi menurut Grotberg (1989; dalam Hendriani, 2018). Menurut (Connor & Davidson, 2003) resiliensi merupakan karakteristik seseorang yang memungkinkan mereka untuk bertahan, “bangun” kembali, serta berhasil dalam menghadapi situasi yang sulit atau menantang. Resiliensi dihasilkan melalui faktor risiko dan faktor protektif yang saling berhubungan (Windle 1999; dalam Kalil, 2003). Garmezy (1991; dalam Kalil, 2003) mengidentifikasi faktor protektif individu berupa atribut yang dimiliki individu, kualitas keluarga, dan keberadaan serta pemanfaatan sistem pendukung. (Divariani & Budisetyani, 2023) melakukan studi literatur terkait resiliensi pada remaja setelah alami kekerasan berpacaran dan ditemukan faktor internal yang mempengaruhi resiliensi berupa keyakinan kuat dalam diri, afirmasi positif, keberanian meninggalkan hubungan, dan menemukan kekuatan serta kelebihan diri. Korban kekerasan berpacaran perlu memanfaatkan kualitas internal dalam dirinya untuk menjadi resilien (Parinsi & Huwae, 2022). Faktor internal tersebut berkaitan dengan *self-compassion* karena salah satu cara untuk meningkatkan resiliensi adalah melalui *self-compassion* (Bluth et al., 2018). (K. D. Neff & Knox, 2016) berpendapat bahwa *self-compassion* memungkinkan seseorang menghadapi kehidupan dengan hati terbuka dan beranggapan bahwa tiap manusia pantas menerima cinta kasih termasuk dirinya sendiri sehingga dapat meningkatkan resiliensi dan juga kesejahteraan psikologis.

*Self-compassion* merupakan kesadaran juga penerimaan terhadap penderitaan pribadi, memunculkan hasrat untuk mengurangi penderitaan dan menyembuhkan diri melalui belas kasih, serta tidak menghakimi penderitaan yang dirasakan (K. Neff, 2003). Lebih lanjut, *self-compassion* adalah ketika dihadapkan dengan penderitaan, individu tetap memperlakukan diri sendiri dengan

kehangatan dan kasih sayang (K. Neff, 2003). Konsep *Self-compassion* memberikan model alternatif pada persepsi atau pandangan diri yang dapat berpengaruh terhadap resiliensi (K. D. Neff & McGehee, 2010). Penelitian (Azzahra & Herdiana, 2022) menemukan bahwa semakin besar tingkat *self-compassion* yang dimiliki korban kekerasan berpacaran, akan semakin resilien. Selain itu penelitian Parinsi dan Huwae (2022) juga menunjukkan hal serupa yaitu *self-compassion* dapat menjadi faktor yang berkaitan dengan resiliensi pada perempuan korban *toxic relationship*.

Meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi terhadap resiliensi, penelitian yang dilakukan oleh Permatasari, et al. (2023) menunjukkan bahwa tidak ditemukan hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada perempuan dewasa awal yang bercerai yang berarti perempuan dewasa awal yang bercerai tetap memiliki kemampuan untuk bangkit kembali meskipun tidak memiliki welas asih pada dirinya sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Sunbul dan Gordesli (2020) menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh langsung *self-compassion* dengan resiliensi, melainkan dimediasi secara tidak langsung oleh *hope*. Dan, et al. (2023) pada penelitiannya menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada penderita depresi tingkat rendah dan ditemukan korelasi negatif yang lemah pada mereka yang tidak mengalami depresi.

Akan tetapi, Ross & Fautini (dalam Holaday & McPhearson, 1997) menyebutkan bahwa salah satu faktor yang andil dalam peningkatan resiliensi adalah kapasitas individu untuk tidak menyalahkan dirinya sendiri dan merasa bersalah ketika mengalami keterpurukan atau masa-masa yang sulit. Hal tersebut bersinggungan dengan konsep *self-compassion* yang mana melalui *self-compassion* seseorang menunjukkan sikap keberanian menghadapi emosi, menghindari menyalahkan diri sendiri secara berlebihan, serta memberikan kepercayaan diri (Neff, 2011). Kedua hal tersebut sangat berguna bagi korban kekerasan berpacaran dikarenakan korban kekerasan berpacaran kerap kali menyalahkan dirinya sendiri (Barrens & Swadi, 2023). Parinsi dan Huwae (2022) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa subjek penelitian memiliki resiliensi yang tinggi karena adanya *self-compassion*. Faktor protektif yang berasal dari

dalam diri tersebut memberikan kemampuan untuk melindungi korban *toxic relationship* sehingga mereka mampu bertahan dari tekanan dan bangkit dari keterpurukan. Kawitri, et al. (2019) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* akan bersikap pengertian dan baik terhadap diri sendiri, tidak menyalahkan diri berlebihan, dan memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya sehingga mampu bangkit menghadapi berbagai situasi yang menekan. Smeets, et al. (2014) menyebutkan bahwa seseorang yang *compassionate* mampu mengelola waktu dengan baik daripada yang tidak *compassionate*. Begitu pula pada resiliensi yang mana faktor resiliensi yaitu, *personal competence* yang merupakan kegigihan dan keuletan dalam melakukan usaha, memerlukan kemampuan mengelola waktu yang baik sehingga dapat meraih tujuan yang ingin dicapai (Mustikasari & Winandri, 2019). Penelitian yang dilakukan Alizadeh, et al. (2018) menyimpulkan bahwa perempuan yang baik terhadap diri sendiri akan lebih berbelas kasih dan kecil kemungkinannya melakukan *self-judgement*, dapat meningkatkan resiliensinya.

Dari peristiwa kekerasan tersebut korban dapat menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berdaya, rendah diri, serta rasa malu (Tesh, et al., 2013). Seperti yang dijelaskan pada penelitian (Barrens & Swadi, 2023), korban kekerasan berpacaran cenderung menyalahkan dirinya sendiri. Dengan demikian, hal tersebut menjadi hambatan untuk meningkatkan *self-compassion* dikarenakan karakteristik individu yang memiliki *self-compassion* yang baik adalah mereka yang tidak menyalahkan dirinya sendiri secara berlebihan, mampu memberi perhatian dan pengertian kepada diri sendiri, tidak melebih-lebihkan masalah yang dialami serta menyadari bahwa seluruh manusia dapat mengalami masalah (Neff, 2003). Meredith dan Mark (2011) menemukan bahwa individu yang memperlakukan dirinya dengan *self-kindness* akan lebih kecil kemungkinannya untuk menyalahkan diri sendiri secara berlebihan dan cenderung memberi banyak perhatian untuk merawat dan meningkatkan kesehatan mereka. (Pauley & McPherson, 2010) menerangkan dalam penelitiannya bahwa individu merasa sulit untuk menerapkan *self-compassion* dikarenakan konsep dari *self-compassion* masih sulit dipahami. Mereka memiliki keyakinan bahwa sikap negatif mereka sudah ada sejak lama dan sulit untuk diubah. Padahal *self-compassion* membantu

individu merasa tidak malu dan tidak merasa beresalah berlebihan atas diri mereka, serta memungkinkan korban untuk mengubah perasaan tersebut menjadi belas kasih dan pemahaman terhadap diri sendiri sehingga mereka dapat beradaptasi, bangkit, dan resilien ketika berhadapan dengan kesulitan (Hurwit, Yun, Ebbeck, 2017; dalam Parinsi & Huwae, 2022).

Divariani dan Budisetyan (2023) menjelaskan faktor lain dari resiliensi pada korban kekerasan berpacaran yaitu faktor eksternal berupa hubungan dengan keluarga, komunitas atau orang di sekitarnya serta lingkungan sosial korban. Dukungan eksternal, dalam hal ini dukungan sosial menjadi salah satu sumber resiliensi pada korban kekerasan berpacaran (Marita & Rahmasari, 2021). Senada dengan itu, pada penelitian (Kuo et al., 2022) menunjukkan tingginya dukungan sosial dari orang terdekat berkaitan dengan peningkatan resiliensi. Labronici (2012) berpendapat bahwa salah satu faktor resiliensi pada remaja setelah mengalami kekerasan berpacaran berupa jaringan dukungan sosial dikarenakan dukungan sosial memberikan kesempatan kepada korban untuk membicarakan trauma, memberikan makna yang berbeda dari penderitaan yang dialami, dan merangsang proses resiliensi.

Namun, istilah dukungan sosial memiliki dua konstruk yaitu *received social support* (dukungan sosial yang diterima secara langsung) dan *perceived social support* (dukungan sosial yang dipersepsikan) (Bruwer et al., 2008; Vaux et al., 1987; Young, 2006). Dalam beberapa penelitian, *perceived social support* dinilai lebih memiliki manfaat terhadap psikologis individu (Bruwer et al., 2008; Taylor et al., 2004). Beberapa penelitian menunjukkan adanya pengaruh *perceived social support* terhadap resiliensi, seperti pada penelitian (Somasundaram & Devamani, 2016) yang menunjukkan bahwa resiliensi secara signifikan berkaitan dengan tingginya *perceived social support* dan penelitian Bruwer, et al. (2008) menemukan bahwa terdapat korelasi positif variabel *perceived social support* terhadap resiliensi. Hasil serupa juga ditemukan pada korban kekerasan berpacaran. (Machisa et al., 2018) menemukan bahwa perempuan yang merasa bahwa lingkungannya mendukung mereka cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi. Selain itu, penelitian (Jose & Novaco, 2016) pada korban *intimate*

*partner violence* menunjukkan korelasi antara *perceived social support* dengan resiliensi.

Taylor (2018) mendefinisikan *perceived social support* sebagai persepsi individu bahwa ia dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dihormati oleh orang lain serta menjadi bagian dari jaringan sosial yang saling mendukung. Dukungan sosial mengacu pada rasa peduli, rasa nyaman, perhatian, atau pertolongan yang dirasakan seseorang dari orang atau kelompok lain (Sarafino & Smith, 2011). *Perceived social support* merupakan persepsi atau pandangan seseorang tentang kehadiran dukungan sosial yang dirasakan yang bersumber dari keluarga, teman, atau orang lain yang istimewa (*significant others*) (Zimet, et al., 1988). Persepsi dukungan sosial merupakan keyakinan seseorang terhadap adanya dukungan serta kepuasan yang dirasakan pada dukungan tersebut (Melrose, et al., 2015). Dukungan sosial yang dipersepsikan merupakan dukungan yang dilakukan dengan menanyakan sejauh mana seseorang merasa atau percaya bahwa dirinya mendapatkan dukungan (Young, 2006). Dengan demikian, persepsi dukungan sosial merupakan hal yang subjektif mengenai dukungan yang dirasakan oleh penerima dukungan.

Menurut Sarafino dan Smith (2011), jenis dukungan sosial meliputi dukungan emosional atau penghargaan, dukungan yang terlihat atau instrumental, dukungan informasi, dan dukungan pertemanan. Beberapa manfaat dari dukungan sosial seperti motivasi untuk berperilaku sehat dan mengurangi perilaku berisiko, perasaan dimengerti, penilaian bahwa peristiwa yang dapat timbulkan stres tidak terlalu mengancam, rasa kontrol yang baik, dan peningkatan harga diri (Southwick et al., 2016).

Machisa et al., (2018) menyatakan bahwa perempuan korban kekerasan yang merasa lingkungannya dapat mendukung mereka cenderung lebih resilien. Namun perempuan korban kekerasan berpacaran kurang mampu memahami lingkungannya (Parker & Lee, 2007) dan mengalami kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain (Ansara & Hindin, 2011). Anderson (2011) menambahkan bahwa korban kekerasan kurang berhasil dalam mengembangkan dirinya pada konteks sosial dan lingkungan. Selain itu, tidak semua korban merasa akan memperoleh dukungan seperti pada penelitian (Goodkind et al., 2003), studi ini

menemukan bahwa beberapa korban kekerasan menerima tanggapan yang tidak percaya, menukas korban, atau memberi bantuan dengan terpaksa dari sumber dukungan yang mereka cari. Hal tersebut mengakibatkan korban kekerasan merasa malu dan takut untuk mencari dukungan dari orang lain (Coker et al., 2002). Tak jarang korban merasa segan untuk meminta dukungan/bantuan dari orang di sekitarnya (Salsafania, 2021). Beberapa alasan mengapa seseorang tidak menerima bantuan dari orang lain yaitu individu yang ingin meminta bantuan kurang asertif, merasa perlu untuk mandiri, tidak ingin menjadi beban bagi orang lain, merasa tidak nyaman untuk mengkomunikasikan masalah atau kekhawatiran mereka kepada orang lain, atau tidak tahu siapa yang dapat ditanyakan, sedangkan faktor lainnya terkait penyedia dukungan (Sarafino & Smith, 2011). Hurlock (1980) juga menjelaskan bahwa pada masa dewasa awal dihadapkan pada harapan bahwa individu dapat mandiri sehingga terkadang ketika menghadapi kesulitan mereka enggan meminta pertolongan.

Beberapa penelitian terkait *self-compassion* dan *perceived social support* terhadap resiliensi individu telah dilakukan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Alizadeh et al., 2018) menunjukkan bahwa dengan meningkatkan *sense of belonging*, *self-compassion*, dan persepsi dukungan sosial akan meningkatkan resiliensi pada perempuan dengan kanker payudara. Pada penelitian (Nur Safitri & Munawaroh, 2022) ditemukan pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi remaja panti asuhan sebesar 36.5. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Ratnasari & Dinni, 2023) juga menunjukkan adanya pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap resiliensi pada anak bungsu yang merantau sebesar 41.458. Ketiga penelitian menunjukkan hasil serupa bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial berpengaruh secara bersama-sama terhadap resiliensi namun dengan tingkat signifikansi yang berbeda-beda. Berlandaskan hal-hal tersebut, peneliti ingin mengetahui kontribusi *self-compassion* dan *perceived social support* terhadap resiliensi pada konteks korban kekerasan dalam berpacaran.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Mengacu pada latar belakang di atas, permasalahan yang dapat diidentifikasi diantaranya adalah:

1. Kasus kekerasan berpacaran menjadi kasus tertinggi ranah personal di Indonesia.
2. Korban berjenis kelamin perempuan dan berada pada periode dewasa awal banyak yang mengalami kasus kekerasan berpacaran.
3. Resiliensi dibutuhkan bagi korban kekerasan berpacaran untuk dapat bangkit kembali setelah keluar dari hubungan.
4. Dari berbagai faktor resiliensi, persepsi dukungan sosial dan *self-compassion* dapat pula menjadi faktor yang meningkatkan resiliensi namun sayangnya masih terdapat hambatan untuk meraih kedua hal tersebut.

## 1.3. Pembatasan Masalah

Berlandaskan identifikasi masalah di atas, pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam berpacaran yang telah keluar dari hubungan, *self-compassion*, *perceived social support*, dan resiliensi.

## 1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

- a. Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam berpacaran?
- b. Apakah terdapat pengaruh *perceived social support* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam berpacaran?
- c. Apakah terdapat pengaruh antara *self-compassion* dan *perceived social support* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam berpacaran?

## 1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui besaran pengaruh *self-compassion* dan *perceived social support* terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam berpacaran.

## 1.6. Manfaat Penelitian

### 1.6.1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu penelitian ini diharapkan dapat memajukan ilmu pengetahuan, sumber referensi tambahan, pelengkap, pembanding, dan bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya terutama terkait variabel *self-compassion*, *perceived social support*, dan resiliensi pada kekerasan dalam berpacaran. Selain itu, diharapkan dengan memahami peran *self-compassion* dan persepsi dukungan sosial terhadap resiliensi korban dapat memberikan wawasan untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif.

### 1.6.2. Manfaat Praktis

Harapannya penelitian ini dapat menjadi kontribusi sebagai sebuah wawasan, serta meningkatkan kesadaran bagi khalayak umum khususnya perempuan dewasa awal yang berpacaran mengenai *self-compassion*, *perceived social support*, resiliensi, dan kekerasan dalam berpacaran. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman kepada korban kekerasan berpacaran bahwa terdapat faktor yang dapat membantu mereka untuk bangkit.