



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Hubungan *Self-compassion* dengan Resiliensi Perempuan Dewasa Awal Korban Kekerasan dalam Pacaran

ADINDA PUTRI AZZAHRA & IKE HERDIANA*

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan atau situasi sulit. Resiliensi dapat dicapai apabila individu mampu menerima secara positif kondisi apapun yang terjadi dalam hidupnya tanpa menyalahkan diri, dimana hal ini berkaitan dengan sikap *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian dilakukan pada 120 perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Alat ukur yang digunakan adalah *Self-compassion Scale* oleh Neff dan *The Connor Davidson Resilience Scale* oleh Connor dan Davidson. Analisis data menggunakan teknik korelasi *Product Moment Pearson* dengan bantuan program *IBM SPSS Statistic 23.0 for Mac*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran ($p=0,000$; $r=0,614$).

Kata kunci: korban kekerasan dalam pacaran, perempuan dewasa awal, resiliensi, *self-compassion*

ABSTRACT

Resilience is an individual's ability to deal with pressure or difficult situations. Resilience can be achieved if someone is able to adapt positively in any conditions that occur in their life without blaming themselves, which is related to self-compassion. This study aims to investigate whether there is a relationship between self-compassion and resilience in early adult women victims of dating violence. The study was conducted on 120 early adult women victims of dating violence. The measuring instrument used is Self-compassion Scale by Neff dan The Connor Davidson Resilience Scale by Connor dan Davidson. Data analysis was performed by Product Moment Pearson test using the IBM SPSS 23.0 for Macs program. The result of the analysis indicated that there was a positive and strong relationship between self-compassion and resilience in early adult women victims of dating violence ($p=0.000$; $r=0.614$).

Keywords: early women adulthood, resilience, self-compassion, victims of dating violence

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 519-527

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: ike.herdiana@psikologi.unair.ac.id



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Kekerasan dalam pacaran saat ini menjadi salah satu kasus kekerasan yang marak terjadi di Indonesia. Namun, hingga saat ini kasus kekerasan dalam pacaran masih kurang mendapat perhatian lebih. Kekerasan dalam pacaran menurut Murray (2007) merupakan penggunaan dengan sengaja taktik kekerasan dan tekanan fisik untuk mendapatkan serta mempertahankan kekuasaan atau kontrol terhadap pasangannya. Isu kekerasan dalam pacaran lebih sering disembunyikan atau tidak terekspos, bahkan sering kali tidak disadari oleh korban yang tengah mengalami kekerasan dalam pacaran. Hal ini sangat disayangkan mengingat prevalensi kasus kekerasan dalam pacaran yang terjadi di Indonesia termasuk ke dalam 3 kategori kasus kekerasan tertinggi di ranah privat sepanjang 5 tahun terakhir, terhitung sejak 2016 hingga 2020. Kurangnya perhatian terhadap isu kekerasan dalam pacaran ini menyebabkan terabaikannya tindakan kekerasan tersebut baik oleh korban maupun pelakunya.

Komisioner Komnas Perempuan, Siti Aminah Tardi, mengungkapkan bahwasanya terdapat lonjakan kasus kekerasan dalam pacaran sejak tahun 2020 sebanyak dua kali lipat hingga tahun 2021 akhir berlangsung. Komnas Perempuan merangkum terdapat sebanyak 4.500 kasus kekerasan dalam pacaran yang terjadi hingga Oktober 2021 lalu (CNN, 2021). Sementara itu di sepanjang tahun 2020 terdapat 1.309 kasus kekerasan dalam pacaran yang telah ditangani oleh Lembaga Mitra Pengada Layanan (Perempuan, 2021), sedangkan sepanjang tahun 2019, kasus kekerasan dalam pacaran menjadi kasus kekerasan ketiga tertinggi di Indonesia dengan total jumlah kasus sebanyak 1.815 kasus (Perempuan, 2020).

Kasus kekerasan dalam pacaran sendiri dapat terjadi pada siapapun tanpa memandang usia maupun gender. Namun, dilansir dari Web Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia tercatat sebanyak 1.873 kasus kekerasan dalam pacaran yang telah dilaporkan berasal dari individu dengan usia dewasa awal (Kemempna, 2018). Hal ini dapat dipicu oleh adanya tuntutan pemenuhan tugas perkembangan pada dewasa awal untuk menjalin relasi yang intim dengan orang lain (Santrock, 2002). Dalam suatu hubungan romantis atau pacaran tentunya konflik dan perbedaan akan sering ditemui. Munculnya konflik yang terus menerus dan tidak adanya penanganan yang tepat dapat menyebabkan munculnya kekerasan yang dilakukan oleh satu pihak kepada pasangannya (Handayani dkk., 2008).

Apabila dilihat dari sisi gender, penelitian yang dilakukan secara global menghasilkan bahwa beberapa negara telah menunjukkan hasil dimana perempuan secara signifikan lebih tinggi atau rentan untuk mengalami kekerasan dalam pacaran (Davis dkk., 2021). Hal ini sejalan dengan hasil survei dari *Women of Color Network* (2008) menunjukkan bahwa perempuan muda, usia 16 hingga 24 tahun atau dewasa awal mengalami prevalensi tingkat kekerasan dalam pacaran yang sangat tinggi. Hal ini dapat dipicu oleh budaya patriarki yang saat ini masih banyak dianut oleh masyarakat di Indonesia. Prinsip patriarki ini dapat mendorong terjadinya kekerasan dalam pacaran, di mana laki-laki dapat memanfaatkan posisinya yang dianggap lebih dominan untuk melakukan kekerasan pada pasangannya baik fisik, psikis, maupun seksual.

Kekerasan dalam pacaran tentunya memiliki berbagai dampak negatif pada pasangan yang mengalaminya, terutama bagi korban kekerasan. Dampak dari kekerasan dalam pacaran sendiri sangatlah banyak, baik dari segi fisik maupun emosional bagi para korbannya. Kebanyakan dari korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan gangguan stres pasca trauma (PTSD), kesehatan fisik dan mental yang buruk, sakit kepala, perasaan sakit yang mendalam, kesulitan tidur, dan mengalami keterbatasan aktivitas. Trauma sendiri menurut Anolli & Pascucci (2005 dalam Scoglio dkk., 2015) dapat memunculkan perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri, yang mana kedua sikap tersebut

dapat menyebabkan evaluasi negatif pada diri yang bersifat internal, global, statis, dan tidak dapat dikontrol oleh penyintas trauma.

Namun, tidak semua korban kekerasan dalam pacaran akan mengalami stres, masa sulit, dan dampak negatif lainnya yang berkepanjangan. Terdapat perempuan korban kekerasan dalam pacaran yang mampu mengatasi masa sulitnya dengan berpikir secara rasional dan memutuskan mengambil langkah untuk bangkit kembali setelah mengalami kekerasan (Marita & Rahmasari, 2021). Penderitaan yang dialami oleh korban kekerasan dalam pacaran mendorong mereka untuk melakukan berbagai usaha dan tindakan positif agar dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik dan mendapatkan hasil yang positif (Isnaeni, 2015). Mereka bahkan menunjukkan usaha yang keras untuk tetap produktif dan memandang secara positif kejadian yang telah dialaminya serta memaknai masa lalunya atau kekerasan yang pernah dialaminya sebagai sebuah pembelajaran. Kekerasan yang dialaminya bahkan membuat dirinya mengalami peningkatan, serta memunculkan keinginan untuk terus berkembang mencari pengalaman baru untuk menambah wawasan dan terus bertumbuh menjadi pribadi yang lebih positif (Kusbaidini & Suprapti, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Linley & Joseph (2004 dalam Anderson dkk., 2012) menyatakan bahwa beberapa individu dapat mengembangkan kepribadian yang sehat dan stabil meskipun sedang berada dalam lingkungan atau kondisi yang sulit dan stres.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai resiliensi pada perempuan korban kekerasan, ditemukan hasil bahwa perempuan korban kekerasan dalam pacaran yang berhasil keluar dari hubungan penuh kekerasan memiliki tingkat resiliensi yang tinggi (Anderson dkk., 2012). Korban kekerasan dalam pacaran yang mampu beradaptasi dengan kondisi sulit akan dapat bertahan dalam keadaan yang menyulitkan dirinya, bahkan ia mampu mengubah kondisi dirinya menjadi lebih baik dan bangkit kembali untuk menjalani kehidupannya. Korban kekerasan dalam pacaran dengan kemampuan tersebut merupakan individu yang dapat mencapai resiliensi.

Resiliensi merupakan kualitas personal individu yang memungkinkan untuk tetap bertahan, bangkit dan berkembang dalam menghadapi situasi yang sulit (Connor & Davidson, 2003). Dampak negatif yang dirasakan oleh korban kekerasan dalam pacaran merupakan situasi yang cukup sulit untuk korban agar dapat bangkit dan melanjutkan hidup kembali, sehingga kemampuan resiliensi pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran sangat diperlukan. Dengan adanya resiliensi, perempuan korban kekerasan dalam pacaran dapat bertahan, mampu mengatasi dan beradaptasi dengan dampak-dampak negatif yang terjadi akibat tindak kekerasan tersebut untuk dapat melanjutkan hidup kembali.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi seorang individu, menurut Connor & Davidson (2003 dalam Scoglio dkk., 2015) sikap dan pemaknaan positif terhadap diri sendiri yang mana sikap tersebut sejalan dengan prinsip *self-compassion* merupakan salah satu diantara banyaknya karakteristik yang berkaitan dengan resiliensi. *Self-compassion* sendiri didefinisikan sebagai sikap peduli dan mengasihani atau menyayangi diri ketika dihadapkan pada situasi sulit atau penderitaan. *Self-compassion* juga meliputi sikap terbuka terhadap penderitaan yang sedang dialami, tidak menghindari atau lari dari penderitaan tersebut, sikap untuk mengurangi dan bangkit dari penderitaan dan menyembuhkan diri sendiri dengan cara yang sehat dan positif. Sikap *self-compassion* yang dimiliki oleh individu dapat membantu untuk mengurangi perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri dan mendorong untuk mengubahnya menjadi perasaan sayang dan pengertian terhadap diri sendiri. Sikap ini tentunya akan sangat berdampak bagi seorang individu untuk mencapai resiliensi.

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwasanya *self-compassion* memiliki kaitan dengan resiliensi, seperti penelitian yang dilakukan oleh Smith (2015) pada orang dewasa yang lebih tua yang tinggal di Pantj Jompo dan penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hayter & Dorstyn (2014) pada individu dewasa pengidap *spina bifida*. Di Indonesia sendiri, penelitian mengenai korelasi antara *self-compassion* dengan

resiliensi telah menunjukkan hasil yang konsisten pada berbagai konteks, namun belum ditemukan penelitian yang terkait terhadap perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.

Tidak ditemukannya penelitian mengenai *self-compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran menarik penulis untuk melakukan penelitian ini. Oleh karena itu, urgensi dari penelitian ini adalah berfokus kepada menguji hubungan antara *self-compassion* dan resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Pendekatan kuantitatif korelasional ini dipilih karena tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan variabel independen terhadap variabel dependen. Menurut Azwar (2012) penelitian dengan tipe korelasional sangat cocok digunakan untuk penelitian yang bertujuan untuk meneliti sejauh mana suatu variabel memiliki korelasi terhadap variabel lainnya, yang dilihat berdasarkan koefisien korelasi. Sementara, metode yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan kuesioner yang disebarluaskan secara *online*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran dengan rentang usia 18-25 tahun dan berdomisili di Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan *software G*Powers* dengan pengaturan *statistical test* berupa *correlation: bivariate normal model two tails* dengan *effect size* sebesar 0,30, *alpha error prob* 0,05 dan *power* sebesar 0,80 sehingga menghasilkan total sampel sebanyak 84 orang. *Informed consent* juga telah dilampirkan pada halaman awal kuesioner yang wajib diisi oleh partisipan sebelum melanjutkan kuesioner untuk menyatakan kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Seluruh partisipan dalam penelitian ini berjumlah 120 perempuan dewasa awal korban kekerasan dengan rincian ($M_{\text{usia}}=21,37$; $SD_{\text{usia}}=1,48$; 100%). Sebagian besar partisipan berusia 18-21 tahun (65,9%) dan 22-25 tahun (34,1%). Jenis kekerasan yang dialami mayoritas kekerasan emosional (86,7%), diikuti kekerasan seksual (65,8%) dan terakhir kekerasan fisik (38,3%). Partisipan dalam penelitian ini berasal dari berbagai provinsi di Indonesia yang berasal dari Pulau Jawa, Bali, Sumatera, dan Sulawesi.

Pengukuran

Instrumen pengukuran dalam penelitian ini terdiri dari dua alat ukur. Skala yang digunakan untuk mengukur *self-compassion* adalah *Self-Compassion Scale* milik Neff (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan divalidasi oleh Rachman (2020). Skala terdiri dari 23 item, dimana terdapat 11 item *favourable* dan 12 item *unfavourable* dengan lima pilihan jawaban (1="tidak pernah" hingga 5="hampir selalu"), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=.901$). Sementara skala yang digunakan untuk mengukur resiliensi adalah *The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)* milik Connor dan Davidson (2003) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dan divalidasi oleh Syarifah dan Suprpti (2018). Skala terdiri dari 25 item, dimana seluruh item merupakan item

favourable dengan lima pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju" 5="sangat setuju") dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha=.923$).

Analisis Data

Dalam upaya menjawab hipotesis yang dirumuskan oleh penulis, dilakukan dua uji analisis statistik, yaitu analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memberikan gambaran terhadap data dan statistik inferensial yang bertujuan untuk menjawab keterkaitan antara *self-compassion* dan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik dengan uji korelasi menggunakan *Pearson Correlation Coefficient* untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yang diteliti dan menjawab hipotesis yang telah dirumuskan. Penulis juga melakukan analisis tambahan uji beda yaitu, *one-way anova* berdasarkan data demografis berupa jenis kekerasan yang dialami oleh para partisipan. Sebelum melakukan uji korelasi, penulis melakukan uji asumsi normalitas dan linearitas terlebih dahulu. Dalam melakukan pengolahan data pada penelitian ini, penulis menggunakan bantuan *software IBM SPSS Statistic 23.00 for Mac*.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji statistik deskriptif yang telah dilakukan peneliti menunjukkan bahwa penelitian ini ($N=120$, $M_{\text{usia}}=21,37$; $SD_{\text{usia}}=1,48$; 100%), partisipan penelitian mayoritas berumur 21 tahun dengan persentase sebesar 46,7%, berdomisili di Surabaya dengan persentase sebesar 22,5%, serta mengalami kekerasan emosional dengan persentase sebesar 86,7%. Selain itu, uji deskriptif juga menunjukkan hasil dimana *self-compassion* ($N=120$, $M_{\text{SC}}=70,48$; $SD_{\text{SC}}=14,72$) dan resiliensi ($N=120$, $M_{\text{R}}=95,48$; $SD_{\text{R}}=14,85$) yang berarti sebagian besar partisipan pada penelitian ini berada pada kategori sedang dalam pengkategorian dengan persentase sebesar 70% untuk *self-compassion*, dan berada pada kategori tinggi dalam pengkategorian dengan persentase sebesar 60,8% untuk resiliensi.

Dalam upaya membuktikan hipotesis yang telah diajukan, penulis melakukan uji asumsi normalitas dan linearitas terlebih dahulu sebelum melakukan uji korelasi. Uji asumsi normalitas dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan pengambilan keputusan jika nilai $p>0.05$ maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa baik *self-compassion* maupun resiliensi memiliki persebaran data yang normal karena nilai p yang dihasilkan sebesar 0,200 untuk kedua variabel. Selanjutnya uji asumsi linearitas dilakukan oleh peneliti dengan melihat hasil nilai signifikansi *linearity* pada uji linearitas dengan pengambilan keputusan jika nilai $p<0.05$ maka dapat dikatakan data memiliki hubungan yang linear. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel *self-compassion* dan resiliensi memiliki hubungan yang linear karena nilai p yang dihasilkan sebesar 0,000 untuk kedua variabel.

Setelah penulis selesai melakukan uji asumsi dan hasilnya memenuhi asumsi, selanjutnya penulis melakukan uji korelasi untuk melihat apakah hipotesis dalam penelitian ini ditolak atau diterima serta melihat hubungan antar variabel. Uji korelasi yang dilakukan oleh peneliti adalah statistik *parametrik Product Moment Pearson* yang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran ($r(120)=0,614$; $p=0,000$).

Selain itu, penulis melakukan analisis tambahan dengan uji beda *one-way anova* yang dilakukan pada faktor demografis berupa jenis kekerasan yang dialami oleh para partisipan. Pada uji beda jenis kekerasan yang dialami partisipan pada variabel resiliensi menghasilkan ($F(7, 112)=1,853$; $p=0,084$).

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran jika dilihat dari jenis kekerasan yang dialaminya.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji dan membuktikan hubungan antara variabel *self-compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Hasil analisis data yang dilakukan oleh penulis menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, di mana diketahui *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian-penelitian sebelumnya yang membahas mengenai *self-compassion* dengan resiliensi yang dilakukan oleh Scoglio dan kawan-kawan (2015), Smith (2015) dan Hayter & Dorstyn (2014) dimana ketiga penelitian tersebut menunjukkan hasil yang sama, bahwasanya *self-compassion* memiliki hubungan yang positif dengan resiliensi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan yang positif antara *self-compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran, yang mana dapat diartikan apabila perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran memiliki kemampuan *self-compassion* yang tinggi, maka semakin tinggi pula kemampuan resiliensi yang dimilikinya dalam menghadapi kekerasan dalam pacaran yang dialaminya. Begitu pun sebaliknya, jika semakin rendah kemampuan *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran, maka semakin rendah pula kemampuan resiliensi yang dimilikinya dalam menghadapi kekerasan dalam pacaran yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Connor & Davidson (2003 dalam Scoglio dkk., 2015) yang menyatakan bahwa sikap dan pemaknaan positif terhadap diri sendiri yang mana sikap tersebut sejalan dengan prinsip *self-compassion* merupakan salah satu diantara banyaknya karakteristik yang berkaitan dengan resiliensi.

Sebagai perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran, tentunya terdapat berbagai dampak negatif yang dirasakan oleh korban akibat dari kekerasan yang dilakukan oleh pasangannya. Kebanyakan dari korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan gangguan stres pasca trauma (PTSD), kesehatan fisik dan mental yang buruk, sakit kepala, perasaan sakit yang mendalam, kesulitan tidur, dan mengalami keterbatasan aktivitas. Trauma sendiri menurut Anolli & Pascucci (2005 dalam Scoglio dkk., 2015) dapat memunculkan perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri, yang mana kedua sikap tersebut dapat menyebabkan evaluasi negatif pada diri yang bersifat internal, global, statis dan tidak dapat dikontrol oleh penyintas trauma.

Dampak-dampak negatif inilah yang akan semakin memburuk apabila tidak ditangani secara lebih lanjut. Namun disinilah peran *self-compassion* yang dimiliki perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran menjadi sangat penting. Sikap *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran dapat membantu untuk mengurangi perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri dan mendorong untuk mengubahnya menjadi perasaan sayang dan pengertian terhadap diri sendiri, sikap ini tentunya akan sangat berdampak bagi seorang individu untuk mencapai resiliensi.

Neff (2011) mengungkapkan dengan adanya *self-compassion* individu akan peduli dan pengertian terhadap diri sendiri tanpa menghakimi kekurangan atau kegagalan yang terjadi serta akan memotivasi individu untuk bangkit dan memperbaiki diri. Selain itu Neff (2009) juga mengungkapkan bahwa, ketika seorang individu memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, maka mereka akan cenderung lebih

mampu untuk mengatasi dan menghadapi stres serta bangkit dari tekanan atau situasi yang sulit. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwasanya *self-compassion* akan sangat membantu individu untuk mencapai resiliensi.

Individu dengan sikap *self-compassion* akan memiliki pemikiran bahwasanya penderitaan, kegagalan, kekurangan yang ada pada dirinya merupakan bagian dari kehidupan manusia (Pommier dkk., 2019). Ketika perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran dapat menerima kenyataan akan situasi yang dialaminya dahulu tanpa melebih-lebihkan keadaan, maka individu tersebut akan lebih mudah untuk bertahan dan menghadapi segala kekurangan dan masalah yang akan datang. Hal ini akan dapat membantu perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran untuk menerima dirinya dan mengurangi rasa takut akan penolakan sosial yang dilakukan oleh lingkungannya.

Melihat dari hasil penelitian-penelitian terdahulu dan juga penelitian yang dilakukan oleh penulis, dapat diambil kesimpulan bahwasanya *self-compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan resiliensi. Dengan adanya *self-compassion* individu akan peduli dan pengertian terhadap diri sendiri tanpa menghakimi kekurangan atau kegagalan yang terjadi serta akan memotivasi individu untuk bangkit dan memperbaiki diri (Neff, 2011). Maka dari itu, ketika individu memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi, mereka akan cenderung lebih besar untuk dapat mengatasi dan menghadapi stres serta bangkit dari tekanan atau situasi yang sulit (Neff & Vonk, 2009).

Hasil penelitian ini dapat menjadi sebuah komplementer bagi penelitian-penelitian terdahulu, karena penelitian ini berfokus pada subjek perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran, yang mana penelitian-penelitian terdahulu belum ada yang menjadikan perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran sebagai subjek penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh penulis, dapat disimpulkan bahwasanya terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *self-compassion* dengan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran yang mengartikan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran, maka tingkat resiliensinya juga semakin tinggi, begitu pun sebaliknya, semakin rendah *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran, maka tingkat resiliensinya juga semakin rendah.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah melanjutkan penelitian dengan uji statistik yang lebih kompleks untuk mengetahui pengaruh dari *self-compassion* terhadap resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Selain itu penelitian selanjutnya, diharapkan untuk memperbanyak jumlah sampel penelitian dengan memperluas cakupan pengambilan data agar sampel yang dihasilkan dapat lebih representatif. Penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran dengan variabel lainnya seperti dukungan sosial, dukungan orang tua, optimisme, religiusitas, kecerdasan emosional, *self-esteem*, dan regulasi diri.

Selain itu, saran untuk pemerintah serta instansi lainnya seperti psikolog klinis, psikolog ataupun psikiater dapat merancang intervensi untuk meningkatkan *self-compassion* bagi para korban kekerasan untuk mampu menghadapi serta bangkit dari keterpurukan yang dialaminya akibat dari kekerasan yang pernah dialaminya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan artikel dan bertahan hingga saat ini. Penulis juga berterima kasih kepada partisipan yang bersedia untuk meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tak lupa penulis ucapkan terima kasih kepada bapa, mama, mba serta keluarga dan sahabat-sahabat penulis yang selalu ada mendampingi, mendukung, dan mendoakan penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada Dr. Ike Herdiana, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih atas waktu, bimbingan, ilmu, arahan, dan saran yang telah Ibu berikan selama proses penelitian ini hingga selesai. Terakhir penulis ingin berterima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis selama proses penelitian ini hingga sekarang yang tidak mungkin penulis cantumkan satu persatu.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Adinda Putri Azzahra dan Ike Herdiana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dan dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Anderson, K. M., Renner, L. M., & Danis, F. S. (2012). Recovery: Resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence Against Women*, 18(11), 1279–1299. <https://doi.org/10.1177/1077801212470543>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Belajar.
- CNN. (2021). *Kekerasan saat pacaran, 3 besar kasus ranah privat terbanyak Indonesia*. CNN Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20211207191901-284-731132/kekerasan-saat-pacaran-3-besar-kasus-ranah-privat-terbanyak-indonesia>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The connor-davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Davis, M., Ombayo, B., & Gilbar, O. (2021). Examining the role of national context: Do country conditions during childhood impact perpetration of dating violence in emerging adulthood? *Journal of Interpersonal Violence*, 088626052110435. <https://doi.org/10.1177/08862605211043575>
- Handayani, M. M., Suminar, D. R., Hendriani, W., Alfian, I. N., & Hartini, N. (2008). *Psikologi keluarga*. Unit Penelitian dan Publikasi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Hayter, M. R., & Dorstyn, D. S. (2014). Resilience, self-esteem and self-compassion in adults with spina bifida. *Spinal Cord*, 52(2), 167–171. <https://doi.org/10.1038/sc.2013.152>
- Isnaeni, N. H. (2015). Resiliensi perempuan dewasa muda sebagai korban kekerasan dalam pacaran. *Portal Artikel Tugas Akhir Universitas Trunojoyo Madura*.
- Kemennppa. (2018). *Waspada bahaya kekerasan dalam pacaran*. KEMENTERIAN PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK REPUBLIK INDONESIA.

- <https://kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-kekerasan-dalam-pacaran>
- Kusbaidini, W., & Suprapti, V. (2014). Psychological well being perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 3(2), 80–92.
- Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi perempuan korban kekerasan dalam hubungan pacaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 10–22.
- Murray, J. (2007). *But, i love him*. Gramedia Pustaka Utama.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2011a). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D. (2011b). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being: Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>
- Network, W. C. of. (2008). *Communities of color*.
- Perempuan, K. (2020). *CATAHU 2020: Kekerasan terhadap perempuan meningkat: Kebijakan penghapusan kekerasan seksual menciptakan ruang aman bagi perempuan dan anak perempuan*.
- Perempuan, K. (2021). *CATAHU 2021: Perempuan dalam himpitan pandemi: Lonjakan kekerasan seksual, kekerasan siber, perkawinan anak dan keterbatasan penanganan di tengah covid-19*.
- Pommier, E., Neff, K. D., & Tóth-Király, I. (2019). The Development and Validation of the Compassion Scale. *Assessment*, 27(1), 21–39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>
- Rachman, M. F. (2020). *Pengaruh self compassion terhadap resiliensi remaja dengan orang tua yang bercerai*. [Skripsi, Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/98211/>
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development: Perkembangan masa hidup edisi kelima jilid 2*. Erlangga.
- Scoglio, A. A. J., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2015a). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016–2036. <https://doi.org/10.1177/0886260515622296>
- Scoglio, A. A. J., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2015b). Self-Compassion and Responses to Trauma: The Role of Emotion Regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016–2036. <https://doi.org/10.1177/0886260515622296>
- Smith, J. L. (2015). Self-compassion and resilience in senior living residents. *Seniors Housing & Care Journal*, 23(1), 16–32.
- Syarifah, A., & Suprapti, V. (2018). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RESILIENSI PADA PENDERITA EPILEPSI REMAJA DAN DEWASA AWAL. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 7(4), 31-40.