

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

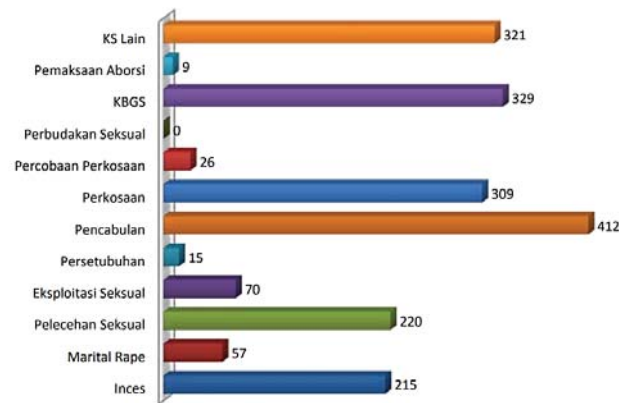
Fenomena kekerasan saat ini semakin marak terjadi di masyarakat, baik dalam ruang lingkup internasional maupun nasional. Menurut Robert Audi, kekerasan adalah tindak penyerangan/penyalahgunaan kekuatan secara fisik terhadap seseorang atau binatang, penghancuran, perusakan yang kasar, kejam, dan ganas untuk merebut hak milik orang lain (2001 dalam Anjari, 2014). Kekerasan pada perempuan, menjadi salah satu bentuk kekerasan yang kerap terjadi di masyarakat. Di tahun 1979, Perserikatan Bangsa-Bangsa telah melakukan perjanjian untuk mengutuk segala bentuk kekerasan terhadap perempuan, termasuk praktik diskriminasi perempuan (Perserikatan Bangsa-Bangsa, 1979). Pendefinisian kekerasan pada perempuan telah diatur dalam Pasal 1 Deklarasi Penghapusan Kekerasan pada Perempuan *United Nations* tahun 1993, yaitu setiap tindakan berdasarkan perbedaan jenis kelamin yang mengakibatkan kesengsaraan atau penderitaan perempuan secara fisik, seksual, atau psikologis termasuk tindakan mengancam, pemaksaan/perampasan kemerdekaan secara sepihak, baik yang terjadi di depan umum atau dalam ranah privat (Majelis Umum Perserikatan Bangsa-Bangsa, 1993).

Meskipun telah diatur terkait dengan langkah-langkah terstruktur dalam memerangi kekerasan terhadap perempuan, fenomena tersebut masih kerap terjadi. Berdasarkan hasil survey *World Health Organization* di 161 negara pada tahun 2000 hingga 2018, ditemukan bahwa sepertiga perempuan di dunia atau sekitar

30% pernah mengalami kekerasan fisik dan seksual dalam hidupnya (World Health Organization, 2021). Di Indonesia, kasus kekerasan terhadap perempuan juga terus mengalami peningkatan yang signifikan. Dilansir pada CNN Indonesia (09/12/2021), Komnas Perempuan menyampaikan bahwa terjadi jumlah aduan kasus kekerasan seksual terhadap perempuan melonjak dua kali lipat di tahun 2021 (CNN Indonesia, 2021).

Hasil Catatan Tahunan (CATAHU) Komnas Perempuan di tahun 2021 yang menghimpun data mengenai kasus kekerasan pada perempuan di sepanjang tahun 2020 menunjukkan bahwa jumlah korban kasus kekerasan mencapai 299.911. Meskipun angka tersebut mengalami penurunan, namun bukan berarti kasus kekerasan terhadap perempuan lebih sedikit. Hal ini dikarenakan keterbatasan pengembalian kuesioner dari mitra dan pihak lainnya yang tidak sesuai dengan jumlah pihak yang menerima kuesioner dari Komnas Perempuan.

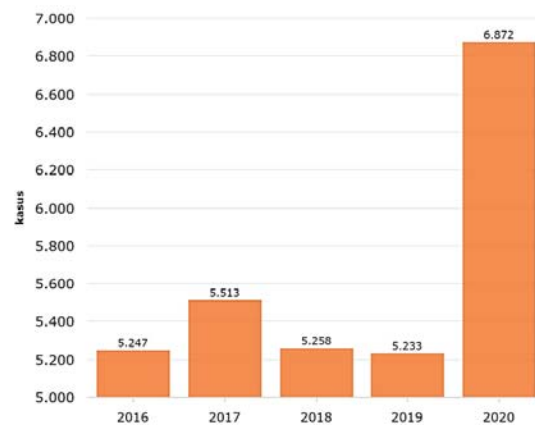
Bentuk kekerasan yang dialami perempuan sangat beragam bentuknya. Catatan Tahunan Komnas Perempuan tahun 2021 menyebutkan bahwa bentuk kekerasan tertinggi yang terjadi di ranah relasi personal/kekerasan dalam rumah tangga sebesar 79%. Adapun rincian dari kekerasan yang terjadi di ranah personal/kekerasan dalam rumah tangga adalah kekerasan fisik sebesar 31%, kekerasan seksual sebesar 30%, kekerasan psikis sebesar 28%, dan kekerasan ekonomi sebesar 10%. Namun, temuan terbaru dari himpunan data tersebut, didapatkan bahwa kasus pencabulan meningkat menjadi 412 kasus disepanjang tahun 2020. Kemudian, kekerasan berbasis gender seksual sebanyak 329 kasus, dan kasus seksual lain sebanyak 321 kasus.



Gambar 1. 1 Jenis Kekerasan Seksual di Ranah Relasi Personal Tahun 2020

(Sumber: Komnas Perempuan, 2021, h.15)

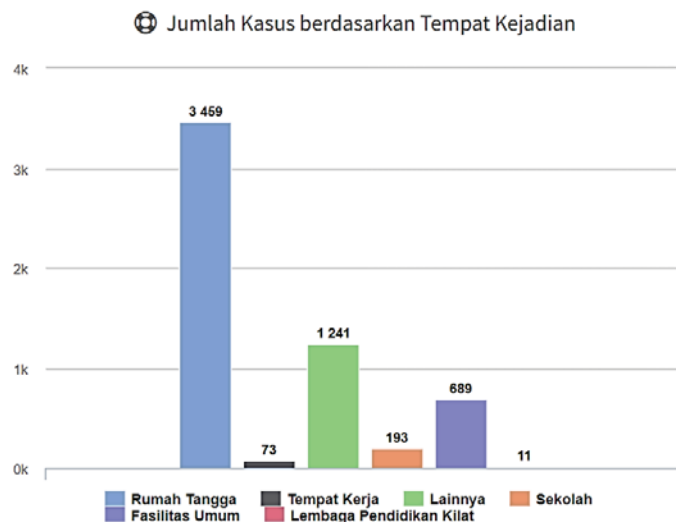
Hasil pelaporan CATAHU Komnas Perempuan juga menyebutkan bahwa bentuk kekerasan di ranah komunitas pada tahun 2020 banyak terjadi dalam bentuk kekerasan seksual lain sejumlah 371 kasus, pemerkosaan sejumlah 229 kasus, pencabulan dengan 181 kasus, dan pelecehan seksual sejumlah 181 kasus juga menjadi kasus tertinggi.



Gambar 1. 2 Data Statistik Kasus Pemerkosaan dan Pencabulan 2016-2020

(Sumber: Badan Pusat Statistik, 2021)

Hal ini juga diperkuat dengan temuan data Badan Pusat Statistik tahun 2021, jumlah kasus pemerkosaan dan pencabulan meningkat hingga 31% dalam kurun waktu 2016-2020. Pada tahun 2020 diterima 6.872 kasus pemerkosaan dan pencabulan, meningkat jauh dari tahun sebelumnya yang hanya 5.233 kasus (Badan Pusat Statistik, 2021). Sehingga, secara umum, tiga jenis kekerasan yang dialami oleh korban perempuan adalah kekerasan seksual, kekerasan psikis, dan kekerasan fisik (SIMFONI PPA, 2022).

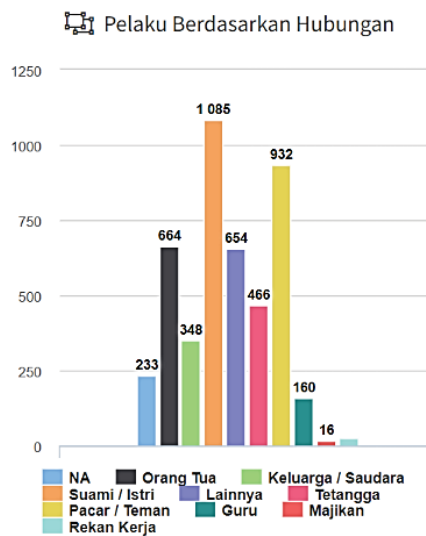


Gambar 1.3 Jumlah Kasus Berdasarkan Tempat Kejadian

(Sumber: SIMFONI PPA, 2022)

Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak melaporkan hingga per Bulan Maret 2022, bahwa rumah tangga (domestik/ranah relasi personal) menjadi tempat kejadian terbanyak untuk melangsungkan kekerasan pada perempuan, kemudian dilanjutkan dengan lainnya dan fasilitas umum. Adapun

pelaku kekerasan pada perempuan seringkali merupakan orang terdekat atau orang yang dikenal oleh korban. Hal tersebut disebutkan dalam temuan sistem informasi perlindungan perempuan dan anak perihal Pelaku Berdasarkan Hubungan sebagai berikut.



Gambar 1. 4 Jumlah Pelaku Berdasarkan Hubungan

(Sumber: SIMFONI PPA, 2022)

Suami menjadi pelaku kekerasan terhadap perempuan tertinggi dalam grafik. Hal ini sejalan dengan tempat kejadian kekerasan yang juga banyak terjadi di ranah relasi personal/kekerasan dalam rumah tangga. Kemudian, pacar/teman menjadi pelaku tertinggi kedua sebagai pihak yang melakukan kekerasan terhadap perempuan. Selanjutnya, diikuti orang tua sebagai pihak yang melakukan kekerasan pada perempuan tertinggi ketiga. Kendati demikian, pihak-pihak lain juga menjadi yang menjadi pelaku juga turut mendapatkan perhatian karena angka kasus

kekerasan terus bertambah yang artinya jumlah pelaku berpotensi meningkat setiap waktunya (SIMFONI PPA, 2022).

Pola-pola kekerasan tersebut juga terlihat pada tahun-tahun sebelumnya. Pada catatan tahunan Komnas Perempuan 2020 yang menghimpun data kekerasan sepanjang tahun 2019, ditemukan bahwa terdapat 431.417 kasus kekerasan dengan 75.4% terjadi di ranah personal/kekerasan dalam rumah tangga. Rincian bentuk kekerasan terjadi adalah kekerasan fisik sebanyak 4.783 kasus, kekerasan psikis sebanyak 2.056 kasus, kekerasan seksual 2.807 kasus, dan kekerasan ekonomi/penelantaran rumah tangga sebanyak 1.459 kasus. Dan juga, hasil catatan tahunan Komnas Perempuan 2019 yang menghimpun data kekerasan sepanjang tahun 2018 menemukan 406.187 kasus kekerasan yang dilaporkan dengan ranah personal/kekerasan dalam rumah tangga mendominasi tempat kejadian kekerasan tersebut. Adapun rincian bentuk kekerasan yang terjadi adalah 41% berupa kasus kekerasan fisik, 31% berupa kasus kekerasan seksual, 17% kasus kekerasan psikis, dan 11% kasus kekerasan ekonomi.

Sehingga, kasus kekerasan terhadap perempuan memiliki proporsi yang tinggi pada ranah personal/kekerasan dalam rumah tangga. Hal ini didapatkan dari data catatan tahunan Komnas Perempuan dari tahun 2019 hingga 2021 yang menyampaikan bahwa aduan yang diterima oleh lembaga mitra, badan peradilan agama, dan komnas perempuan secara langsung selalu menunjukkan bahwa kekerasan dalam rumah tangga menjadi kasus kekerasan tertinggi yang dialami korban perempuan.

Berdasarkan catatan tahunan Komnas Perempuan tahun 2021 yang menghimpun data kekerasan terhadap perempuan di sepanjang tahun 2020, usia korban kekerasan di ranah personal/kekerasan dalam rumah tangga didominasi pada usia 25-40 tahun. Kemudian, diurutkan kedua terjadi pada usia 18-24 tahun, dan urutan ketiga terbanyak terjadi di usia 41-60 tahun. Rentang usia tersebut juga berlaku pada kasus kekerasan terhadap perempuan di ranah komunitas/umum.

Grafik usia korban kekerasan pada ranah personal/kekerasan dalam rumah tangga juga sama halnya dengan temuan data di tahun 2020 oleh Komnas Perempuan. Usia 25-40 tahun mendominasi dengan usia korban yang paling banyak mengalami kekerasan. Adapun jumlah korban yang ditemukan di tahun 2020 jauh lebih tinggi, yaitu 3.720 korban. Namun, pada urutan kedua dengan usia korban yang mengalami kekerasan berada pada usia 13-18 tahun dengan 2.261 korban. Lalu, pada usia 19-24 tahun sebanyak 2.213 korban. Selain itu, data menyebutkan bahwa pola pekerjaan korban kekerasan ranah personal/kekerasan dalam rumah tangga setiap tahunnya selalu didominasi oleh ibu rumah tangga dan pelajar/mahasiswa. Kemudian, diikuti dengan korban kekerasan berstatus karyawan/buruh.

Kerentanan perempuan mengalami kekerasan dalam rumah tangga tersebut kerap terjadi pada periode awal pernikahan. Masa transisi yang dialami oleh individu dalam pernikahan adalah belajar berkomitmen, menerima perubahan-perubahan nilai hidup antar pasangan, peran baru sebagai istri/suami dan sebagai orang tua, menyesuaikan diri terhadap tanggung jawab baru, mengolah emosi dan relasi yang dimiliki. Sehingga, konflik pada masa awal pernikahan mudah untuk

terjadi. Clinebell & Clinebell (2005 dalam Anjani & Suryanto, 2006) mengungkapkan bahwa tahun-tahun pertama dalam pernikahan menjadi masa kritis karena adanya tugas penyesuaian diri antara pasangan suami-istri. Sama halnya dengan Duvall dan Miller (1985 dalam Kilis, 2015) yang menekankan pada dua tahun pertama pernikahan adalah masa-masa adaptasi yang berat bagi pasangan suami-sitri untuk saling menyesuaikan dengan lingkungan dan kondisi baru dalam rumah tangga. Disaat proses penyesuaian tersebut, akan timbul ketegangan emosi karena perbedaan dan perubahan yang dialami (Hurlock, 2004). Adapun penelitian milik Kulu (2014) yang menemukan bahwa pasangan yang memiliki usia pernikahan 5 tahun pertama lebih berisiko mengalami perceraian. Dan seiring bertambahnya tahun pernikahan, kecenderungan tersebut menurun. Berdasarkan hasil penelitian Anjani & Suryanto (2006) menyebutkan bahwa usia pernikahan 10 tahun sebagai usia krisis atau rawan terjadi konflik. Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Fajrini dan kawan-kawan (2018) bahwa perempuan yang menikah pada usia 0-9 tahun cenderung menyetujui adanya kekerasan di dalam rumah tangganya dibandingkan usia pernikahan yang lebih lama.

Konflik yang terjadi di dalam rumah tangga dan kondisi-kondisi tertentu yang dimiliki dalam pernikahan memberikan peluang lebih besar bagi perempuan untuk mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Beberapa penelitian menunjukkan karakteristik sosial demografi pada perempuan sebagai korban kekerasan dalam rumah tangga yaitu rendahnya pendapatan keluarga. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa rendahnya pendapatan didominasi oleh individu yang tumbuh dari keluarga yang memiliki status ekonomi yang rendah dan tidak

memiliki keamanan yang baik. Kekerasan tersebut dapat terjadi pada perempuan yang memiliki penghasilan sendiri, namun perempuan yang memiliki pendapatan rendah dan bahkan tidak berpenghasilan memiliki risiko lebih besar untuk menjadi korban (Aslan et al., 2019; Basar & Demirci, 2018; Kinyondo & Joseph, 2021; Setiawan et al., 2018). Kemudian tingkat pendidikan yang rendah juga turut menjadi faktor risiko terjadi kekerasan domestik terhadap perempuan. Kurangnya pengetahuan dan wawasan yang diperoleh perempuan, tidak memiliki kesempatan untuk membangun relasi dan komunikasi dengan individu lain ketika bersekolah, dan kurangnya mengasah kemampuan untuk berpikir dengan matang membuat perempuan sering berada dalam kondisi pasrah atas perlakuan kasar oleh pasangan (Aslan et al., 2019; Basar & Demirci, 2018; Castro et al., 2017). Selain itu, menikah di usia dini menjadi salah satu kerentanan perempuan untuk mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Berdasarkan hasil penelitian Fajrini (2018) dan kawan-kawan ditemukan bahwa banyaknya konflik pernikahan yang masih belum diselesaikan dengan mandiri, emosi yang masih belum stabil dan sikap yang kurang dewasa membuat perempuan rentan untuk mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Pengalaman kekerasan di masa lalu juga memberikan peluang bagi perempuan untuk kembali mengalami kekerasan dalam rumah tangga. Hal ini disebabkan adanya kecenderungan untuk bersifat pasif dan memiliki tingkat toleransi yang tinggi dengan kekerasan, sehingga memaknai kekerasan bukan lagi sebagai hal yang perlu untuk disudahi (Basar & Demirci, 2018; Castro et al., 2017). Serta adanya kuasa dari suami yang didasari pemahaman ideologi gender bahwa perempuan diperlakukan tidak adil dalam berperan dan berkontribusi penuh dalam pengelolaan

rumah tangga. Atkinson dan kawan-kawan (2015 dalam Aziz et al., 2018) mengamati bahwa ideologi gender yang dimiliki turut mempengaruhi perlakuan semua terhadap istri, termasuk dalam mengatur pendapatan keluarga dan pengambilan keputusan bersama, serta lebih mudah menggunakan kekerasan untuk mewujudkan kuasanya di dalam rumah tangga.

Tindak kekerasan pada perempuan tentunya memberikan dampak yang besar bagi korban dan kehidupannya pasca kejadian tersebut. Dampak tersebut dapat mempengaruhi kondisi fisik dan kesehatan mental. Kekerasan psikis kerap kali dianggap sepele ketika dibandingkan dengan kekerasan fisik. Namun, dampak dari kekerasan psikis terbukti signifikan dalam memprediksi gangguan-gangguan psikis yang dialami oleh korban (Babcock et al., 2008 dalam Costa & Botelho, 2021). Pada tindak kekerasan yang dilakukan oleh pasangan (*intimate partner violence*), ditemukan adanya hubungan antara tindak kekerasan tersebut dengan permasalahan psikologis yaitu *posttraumatic stress disorder* (Langdon et al., 2014 dalam Costa & Botelho, 2021). Berdasarkan hasil penelitian Dillon, Hussain, Loxton, dan Rahman (2013), ditemukan bahwa perempuan korban kekerasan dengan pasangan intim memiliki potensi tiga kali lebih banyak untuk mengalami gangguan PTSD dibandingkan perempuan yang tidak memiliki pengalaman tersebut. Adapun simptom-simtom yang kerap dimiliki pada penderita PTSD adalah mudah teringat pengalaman *traumatic*, sulit berpikir jernih, emosi tidak terkontrol, dan gangguan tidur (Phillips, Rosen, Zoellner, dan Feeny, 2006 dalam Wong, 2014).

Selain PTSD, perempuan yang menjadi korban kekerasan secara terus menerus akan meningkatkan simptom kecemasan akut dan depresi (Langdon et al,

2014 dalam Costa & Botelho, 2021). Beberapa studi melaporkan bahwa kondisi biologis, lingkungan, dan psikososial individu menjadi faktor risiko dari depresi (Dienemann et al., 2000). Tindak kekerasan pada perempuan merupakan faktor risiko psikososial pada depresi (Wong, 2014). Prevalensi gangguan depresi pada korban *intimate partner violence* mencapai 48% (Dutton, 2009 dalam Matheson et al., 2015).

Selain itu, pada penelitian Ferrari et al., (2014) yang meneliti pengaruh kekerasan domestik pada perempuan, ditemukan bahwa tindak kekerasan tersebut mengakibatkan rendahnya konsep diri, harga diri, tidak berdaya, tidak berharga, hilang harapan, gangguan tidur, depresi, dan PTSD. Temuan ini memperkuat dampak psikologis yang dialami oleh perempuan sebagai korban kekerasan seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Childress S (2013), bahwa perempuan memanifestasikan pengalaman kekerasan itu dengan perasaan sedih, terisolasi, mengucilkan diri, dan keputusasaan. Dan juga, dampak kekerasan fisik lebih mudah untuk disembuhkan, namun mengembalikan hancurnya harga diri dan identitas tidak mudah (Matheson et al., 2015).

Tindak kekerasan pada perempuan ini memiliki dampak yang signifikan untuk meningkatkan kecenderungan ingin bunuh diri. Devries (2011, dalam Dillon et al., 2013) telah membuktikan signifikansi tersebut pada 13 tempat penelitian berbeda di sembilan negara.

Selain menyebabkan gangguan mental, kekerasan pada perempuan turut mempengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang ditandai dengan rasa bahagia, memiliki kepuasan

hidup, memiliki pemaknaan hidup yang tinggi, dan dapat mengembangkan diri sesuai dengan minat dan bakat yang dimiliki. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Greenfield & Marks (2010), menemukan bahwa kekerasan fisik dan psikologis yang dialami oleh anak-anak berhubungan dengan rendahnya kesejahteraan psikologi di masa dewasa dan menjadi faktor risiko yang tinggi mengalami perkembangan diri yang tidak optimal. Dengan adanya faktor risiko tersebut, individu akan berpeluang untuk mengalami hambatan/permasalahan di tahap perkembangannya (Manly, Cicchetti, & Barnett, 1994 dalam Greenfield & Marks, 2010). Tindak kekerasan yang dialami oleh perempuan juga memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan emosi di masa dewasa, seperti munculnya simptom depresi, kecemasan dan *posttraumatic stress disorder* (Springer, Sheridan, Kuo, & Carnes, 2003 dalam Greenfield & Marks, 2010).

Hasil penelitian terdahulu milik Herrenkohl dan kawan-kawan (2012) menemukan bahwa adanya korelasi negative pada bentuk kekerasan pengabaian dengan *self-esteem*, *autonomy*, *purpose in life*, dan *life satisfaction*. Artinya, semakin tinggi pengabaian tersebut memberikan dampak buruk semakin besar terhadap pembentukan harga diri, kemampuan individu untuk mandiri, memiliki tujuan hidup, dan rendahnya kepuasan atas pencapaian yang telah diraih dalam hidup. Lalu, terdapat korelasi yang signifikan antara kekerasan di masa kecil dengan kehidupan di masa dewasa pada dimensi *autonomy* dan *life satisfaction*. Begitu juga dengan kekerasan yang dilakukan oleh orang tua, memberikan dampak yang buruk pada kesejahteraan psikologis individu pada dimensi *anger*, *self-esteem*, dan *happiness/life satisfaction*.

Dalam penelitian Mir (2017), ditemukan bahwa terdapat korelasi negatif antara pasangan yang melakukan kekerasan dengan kesejahteraan psikologis. Individu kesulitan membangun relasi yang sehat, merasa tidak berdaya, dan merasa tidak layak untuk hidup. Rendahnya kualitas *psychological well-being* juga ditemukan pada penelitian ditemukan bahwa *group psychological abuse* dan stress memberikan dampak buruk pada *satisfaction with life*, *psychological well-being*, *social well-being*, dan mengalami kesulitan untuk membangun hubungan yang positif dengan orang lain (Saldaña et al., 2021).

Namun, dampak buruk yang terjadi akibat dari kekerasan mampu diatasi dengan memperbaiki/meningkatkan *psychology well-being* melalui enam dimensi, yaitu *autonomy*, *environment mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance* (Ryff & Keyes, 1995 dalam Tarber et al., 2016). Kebutuhan untuk memperbaiki dan meningkatkan *psychological well-being* tersebut dalam dilakukan dengan mengembangkan kemampuan welas asih diri (*self-compassion*). *Self-compassion* adalah sikap terbuka dan menerima, serta tergerak hatinya atas pengalaman buruk yang dialami, rasa peduli dan kasih pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri (NEFF, 2003). *Self-compassion* memiliki tiga dimensi yaitu *self-kindness vs self-judgment*, *a sense of common humanity vs isolation*, dan *mindfulness vs overidentification* (Neff, 2009 dalam Tarber et al., 2016).

Psychological well-being yang dikembangkan Ryff (1989) merupakan kesejahteraan psikologis yang bersifat *eudaimonic*. Artinya, kondisi psikologis individu yang dikehendaki adalah mengenai kebermaknaan dalam hidup yang

diperoleh dari penerimaan diri secara utuh dan penuh termasuk menerima segala bentuk pengalaman buruk dan penderitaan yang dialami dan dapat mengaktualisasi diri dengan optimal dan matang baik untuk diri sendiri dan bermasyarakat. Sehingga, pemenuhan kebutuhan untuk mendapatkan *psychological well-being* yang tinggi bukan untuk memenuhi kesenangan dan kegembiraan diri sendiri sebagaimana *subjective well-being* dengan sifat *hedonic*. Bentuk penerimaan diri dan pemaknaan atas pengalaman buruk di masa lalu juga menjadi salah satu komponen dari *self-compassion* dalam dimensi *self-kindness* dan *common humanity*. Neff (2003) mengungkapkan bahwa perilaku proaktif individu terhadap pengalaman buruk dapat memberikan dan mempertahankan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini dikarenakan berbelas kasih kepada diri sendiri membantu untuk berdamai dengan kesedihan dan salah satu sumber untuk mencapai potensi dalam diri. Sehingga, ketercapaian kesejahteraan psikologis melalui dimensi *self-acceptance*, *personal growth*, *purpose of life*, *positive relation with others*, *environmental mastery*, dan *autonomy* dapat dicapai dengan memenuhi dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* pada *self-compassion*.

Penelitian yang dilakukan Allen dan kawan-kawan (2021) bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang kuat dengan emosi dan pikiran positif pada individu. Semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin berkurang emosi negatif, mampu membentuk identitas diri positif, dan lebih kuat untuk berjuang dalam menyembuhkan luka psikis. Kemudian hasil penelitian terdahulu milik Whitehead dan kawan-kawan (2021) juga memberikan hasil bahwa *self-compassion* memiliki signifikansi yang kuat pada variasi *psychological distress* dan

psychological well-being. Konteks penelitian ini menjelaskan bahwa subjek yang memiliki simtom depresi dapat mengurangi atau mengendalikan simtom tersebut karena memiliki tingkatan *self-compassion* yang tinggi. Sehingga, *self-compassion* menjadi prediktor yang kuat untuk mengurasi *psychological stress* pada subjek. Hal ini dikarenakan mengambil sikap menjadi baik dan tulus menerima diri sendiri dapat membantu individu meningkatkan kesejahteraan dan memperbaiki gejala gangguan mental.

Berdasarkan penjelasan tersebut, kualitas kesejahteraan psikologis perempuan korban kekerasan inilah yang digunakan oleh peneliti untuk menyoroti hubungannya dengan welas diri (*self-compassion*). Bagaimana hubungan antara *self-compassion* terhadap pada *psychological well-being*? Pertanyaan-pertanyaan inilah yang menarik peneliti dan akan dicoba untuk dijawab dalam penelitian ini.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan data yang telah disampaikan ditemukan bahwa kasus kekerasan dalam rumah tangga terus mengalami peningkatan setiap tahunnya dengan pola yang sama, yaitu kekerasan tersebut terjadi kepada perempuan. Adapun bentuk kekerasan dialami oleh korban didominasi oleh kekerasan fisik, kekerasan seksual, kekerasan psikis, dan penelantaran ekonomi. Kerentanan perempuan terhadap kekerasan rumah tangga yang dialami terjadi para periode awal pernikahan dengan kondisi-kondisi yang mendukung terjadinya kekerasan seperti rendahnya pendapatan keluarga (Aslan et al., 2019; Basar & Demirci, 2018; Kinyondo & Joseph, 2021; Setiawan et al., 2018), pendidikan rendah (Aslan et al., 2019;

Basar & Demirci, 2018; Castro et al., 2017), pernikahan dini (Fajrini et al., 2018), pengalaman kekerasan di masa lalu (Basar & Demirci, 2018; Castro et al., 2017), dan pemahaman ideologi gender (Atkinson et al., 2005).

Pengalaman-pengalaman traumatik tersebut memberikan dampak yang buruk dan mempengaruhi pikiran, perasaan, perilaku, dan kondisi fisik korban. Penelitian yang dilakukan Dillon dan kawan-kawan (2013) menemukan bahwa kekerasan dengan pasangan intim (*intimate partner violence*) yang dialami perempuan memberikan potensi untuk menderita PTSD. Selain itu, hasil penelitian milik Herrenkohl dan kawan-kawan (2012) menemukan bahwa kekerasan bentuk pengabaian memberikan dampak pada rendahnya harga diri yang dimiliki oleh korban, rendahnya kemampuan untuk dapat hidup mandiri (*autonomy*), sulit mengambil keputusan sendiri, merasa sulit menentukan tujuan hidup (*purpose of life*), dan merasa tidak bangga atas pencapaian yang telah diraih dalam hidupnya (*life satisfaction*). Selain itu, korban kekerasan memanifestasikan pengalaman tersebut dengan tenggelam pada emosi negatif, mengucilkan diri, dan penuh keputusasaan dalam hidup (Childress, 2013). Begitu juga dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Greenfield & Marks (2010) yang menemukan bahwa pengalaman kekerasan fisik dan psikis yang dialami di masa kecil dapat mempengaruhi kualitas *psychological well-being* di masa dewasa dan menjadi faktor risiko yang tinggi untuk mengalami perkembangan diri yang tidak optimal.

Namun, dampak buruk kekerasan mampu diatasi dengan memperbaiki/meningkatkan *psychology well-being* melalui welas asih (*self-compassion*). *Religious coping* yang dilakukan pada penelitian milik Walker-

Williams dan kawan-kawan (2013) terbukti meningkatkan kesejahteraan psikologis seperti mengenali diri lebih dalam, menerima kekurangan/pengalaman pahit di masa lalu (*self-acceptance*) dan dapat membuat pemaknaan hidup yang baru. Kemampuan untuk meningkatkan kualitas *psychological well-being* adalah dengan memiliki kemampuan menerima diri dengan utuh atas segala kelebihan, kekurangan, dan pengalaman-pengalaman hidup yang menyertainya, mengembangkan potensi dalam diri untuk tumbuh an berkembang, memaknai hidup dengan baik, dan mampu memimpin dan mengendalikan diri. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mengembangkan sikap welas asih (*self-compassion*) dengan berbuat baik kepada diri sendiri, tidak menghakimi atas pengalaman buruk yang dialami, dan menyadari bahwa pengalaman tersebut adalah bagian dari hidup sehingga tidak perlu dimaknai sebagaimana adanya. Ketercapaian *eudaimanic* pada *psychological well-being* dapat diraih dengan mengembangkan sikap *self-compassion*. Hal ini sejalan dengan penelitian Allen dan kawan-kawan (2021) bahwa semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka semakin berkurang emosi negatif, mampu membentuk identitas diri positif, dan lebih kuat untuk berjuang dalam menyembuhkan luka psikis. Selain itu, berdasarkan penelitian Neff dan kawan-kawan (2018) menunjukkan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan *psychopathology*, *psychological well-being*, intelegensi emosi, konsep diri, dan *interpersonal functioning*. Selain itu, *self-compassion* juga berhubungan pengurangan evaluasi diri yang tinggi (*negative self-evaluation*). Selain itu, memperkuat temuan Neff & Germen (2017) bahwa intervensi *self-compassion*

mampu meningkatkan optimisme, kebahagiaan, kepuasan hidup, *self-efficacy*, dan mengurangi depresi, kecemasan, stress, dan *body shame*.

Sikap welas asih terhadap diri sendiri (*self-compassion*) terhadap pengalaman buruk atau penderitaan akan membantu individu untuk lebih mampu bertahan. Melalui *self-compassion* dapat membantu mengurasi perasaan malu, bersalah, dan mendorongnya untuk mengubah emosi negative menjadi perasaan penuh kasih dan pengertian kepada diri sendiri. Dengan sikap *self-compassion* pada korban kekerasan dalam rumah tangga akan lebih bersikap terbuka dan menerima atas pengalaman buruk yang dialami, rasa peduli dan kasih pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri (NEFF, 2003)

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being*. Cabrera dan kawan-kawan (2021) menemukan bahwa penyintas kekerasan pada perempuan yang memiliki *trauma related shame* merasa kesulitan untuk membangun kembali nilai dalam hidup karena disibukkan dengan tekanan internal mereka. Kondisi tersebut rupanya dipengaruhi rendahnya rasa welas asih/saling mengasihi diri sendiri *self-compassion*. Namun, individu memiliki *self-compassion* yang baik, maka kecenderungan untuk mengelola emosi dan pikiran negatif jauh lebih terkontrol dan dapat mengambil keputusan dengan baik (Leary et al, 2007 dalam Allen et al., 2021). Penelitian yang dilakukan Seligowski dan kawan-kawan (2015) membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-compassion* dengan *post traumatic disorder*. Sehingga semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki, maka

semakin rendah kerentanan mengidap gangguan kesehatan jiwa. Hal ini konsisten oleh temuan penelitian oleh Allen & Larry (2010) bahwa strategi *coping* untuk menangani pengalaman traumatik lebih mudah dilakukan pada individu yang memiliki *self-compassion* tinggi. Sehingga, individu akan merasa lebih bahagia dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik walaupun harus berjuang menyembuhkan kecemasan dan depresi yang dialami (Neely et al., 2009; Zeller et al., 2015). Melalui *self-compassion* yang tinggi, individu cenderung mendapatkan nilai yang tinggi dalam kepuasan hidup, hubungan sosial dengan orang lain, dan memiliki kesejahteraan diri yang baik (Allen & Leary, 2010). Dan juga pada penelitian terdahulu milik Voci dan kawan-kawan (2019) memberikan hasil temuan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang sangat kuat dengan *self-acceptance* dan juga berhubungan kuat dengan *autonomy*, *environmental mastery*, dan *positive relations with others*, namun tidak memiliki hubungan yang kuat dengan *personal growth* atau *purpose in life*.

Di Indonesia telah ada penelitian mengenai hubungan dan pengaruh *self-compassion* dengan *psychological well-being* yaitu penelitian Evi Nurcahyani (2021). Penelitian ini memberikan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara *self-compassion* dengan setiap dimensi *psychological well-being* dalam konteks stress akademik pada mahasiswa. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni & Nashori (2022), ditemukan bahwa seluruh dimensi welas asih diri memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Aspek yang memiliki pengaruh paling besar adalah *self-judgment*. Selanjutnya, penelitian oleh Syafei (2021) dalam konteks pelecehan seksual di dunia maya, ditemukan bahwa adanya pengaruh pada

peran *mindfulness* dan *self-compassion* terhadap *psychological well-being* korban pelecehan seksual di dunia maya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis kembali ingin mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* dalam konteks kekerasan dalam rumah tangga yang dialami oleh perempuan. Sesuai dengan penjelasan sebelumnya bahwa *psychological well-being* dan *self-compassion* berperan penting bagi korban untuk mengurangi dampak negatif dari pengalaman kekerasan yang dialami. Sehingga, perbedaan konteks inilah yang menimbulkan pertanyaan apakah benar terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* individu.

1.3 Batasan Masalah

1.3.1 Self-Compassion

Merupakan sikap terbuka dan menerima, serta tergerak hatinya atas pengalaman buruk yang dialami, rasa peduli dan kasih pada diri sendiri, memahami tanpa menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan diri (NEFF, 2003). Terdapat 3 dimensi pada *self-compassion* yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*.

Self-kindness merupakan sikap untuk memberikan kebaikan dan memahami diri sendiri tanpa menghakimi saat mengalami kegagalan atau penderitaan. *Common humanity* merupakan sikap untuk melihat peristiwa yang dialami lebih luas dan mengubah cara pandang bahwa masalah yang terjadi adalah bagian dari cerita kehidupan. Dan *mindfulness* merupakan menyadari dengan penuh

bahwa adanya pikiran dan perasaan yang menyakitkan dan menyeimbangkan dengan tidak merespon secara berlebihan.

1.3.2 Psychological Well Being

Merupakan sebuah konsep yang kompleks dan menyeluruh untuk memahami kondisi dan kualitas kesejahteraan psikologis individu untuk kemampuan individu dalam menerima diri secara tulus dan apa adanya (*self-acceptance*), membentuk hubungan yang sehat dan hangat dengan orang lain (*positive relation with others*), memiliki kemandirian dalam menghadapi hal buruk (*autonomy*), dapat mengendalikan lingkungan di sekitarnya (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup yang jelas (*purpose of life*), serta mampu mengembangkan potensi diri sesuai minat dan bakat secara berkala (*personal growth*) (Ryff & Keyes, 1995).

1.3.3 Usia Pernikahan

Usia pernikahan adalah usia yang dimiliki oleh pasangan suami-istri dalam membina rumah tangga sesuai dengan peran yang disepakati bersama. Usia pernikahan yang digunakan adalah pada usia 0-10 tahun pertama pernikahan. Clinebel & Clinebel (2005 dalam Anjani & Suryanto, 2006) bahwa masa awal pernikahan menjadi masa-masa penuh dengan ketegangan. Hal ini juga disampaikan oleh Duvall & Miller (1985 dalam Kilis, 2015) bahwa usia dua tahun pertama pernikahan dipenuhi dengan konflik pernikahan. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Anjani menunjukkan bahwa usia 10 tahun pertama merupakan masa kritis atau rawan terjadi konflik.

1.3.4 Kekerasan Dalam Rumah Tangga

Menurut Flury *et al.* (2010) kekerasan dalam rumah tangga adalah tindakan mengancam atau melakukan kekerasan secara fisik, psikis dan/atau emosional kepada orang lain dengan tujuan menimbulkan rasa bahaya atau menyalahgunakan kekuasaan dan kendali atas pelaku.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan yang disampaikan pada latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Memberikan hasil ilmiah mengenai hubungan *self-compassion* dan *psychological well-being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga dan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan gambaran/informasi kepada masyarakat mengenai hubungan *self-compassion* dengan *psychological well-being* pada wanita korban kekerasan dalam rumah tangga.

2. Bagi Konselor

Menambah pengetahuan bagi para konselor dan psikolog dalam merancang sebuah intervensi program konseling dalam membantu korban kekerasan dalam rumah tangga.