

BAB I**PENDAHULUAN****1.1 Latar Belakang Masalah**

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. 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. Berikut merupakan tingkat kasus kekerasan dalam pacaran yang terjadi dalam 5 tahun terakhir berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh CNN Indonesia.

Tabel 1. 1 Hasil Survei Kekerasan dalam Pacaran CNN Indonesia

Data Kekerasan dalam Pacaran	Jumlah Kasus
2016	2.171 Kasus
2017	1.873 Kasus
2018	2.073 Kasus
2019	1.815 Kasus
2020	1.309 Kasus

Sumber: www.cnnindonesia.com/gaya-hidup

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwasanya tingkatan kasus kekerasan dalam pacaran selama 5 tahun terakhir ini cenderung fluktuatif perkembangannya. Namun, belakangan ini 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 Komnas Perempuan menyatakan terdapat 1.309 kasus kekerasan

dalam pacaran yang telah ditangani oleh Lembaga Mitra Pengada Layanan di sepanjang tahun 2020 (Kemenpppa, 2021), sedangkan sepanjang tahun 2019, Komnas Perempuan menyatakan kasus kekerasan dalam pacaran menjadi kekerasan ketiga tertinggi di Indonesia dengan total jumlah kasus sebanyak 1.815 kasus (Kemenpppa, 2020).

Kekerasan dalam pacaran (*dating violence*) merupakan segala tindakan kekerasan terhadap pasangan yang tidak memiliki ikatan perkawinan yang meliputi kekerasan baik secara fisik, psikologis, seksual maupun ekonomi. Menurut Murray (2007) kekerasan dalam pacaran merupakan penggunaan dengan sengaja taktik kekerasan dan tekanan fisik untuk mendapatkan serta mempertahankan kekuasaan atau kontrol terhadap pasangannya.

Kekerasan dalam pacaran ini dapat terjadi pada siapa pun, tanpa memandang usia maupun gender. Melansir 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 (Kemenpppa, 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, dimana 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. Dampak kekerasan dari segi fisik dapat berupa luka ringan hingga berat yang dapat berakibat fatal bagi kesehatan. Sementara dampak emosional atau psikis yang dialami oleh korban kekerasan dalam pacaran dapat berupa mengalami kecemasan, penderitaan, perasaan tidak berdaya, putus asa, dan kesedihan yang mendalam (Tsirigotis & Łuczak, 2018). Selain itu kekerasan dalam pacaran juga dapat memberikan dampak negatif berupa kesehatan mental yang buruk, rasa bersalah pada korban, dan juga penyalahgunaan obat-obatan terlarang (DeMaris & Kaukinen, 2005; Gomez, 2011; Exner-Cortens, Eckenrode, & Rothman, 2013 dalam Tussey, dkk., 2021).

Berdasarkan data yang diambil dari National Intimate Partner dan Survei Kekerasan Seksual (Black, dkk., 2011) menunjukkan bahwa baik perempuan maupun laki-laki yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran melaporkan gejala gangguan stres pasca trauma (PTSD), kesehatan fisik dan mental yang buruk, sakit kepala, perasaan sakit yang mendalam, kesulitan tidur dan keterbatasan aktivitas terutama pada korban perempuan. Hal ini sejalan dengan O'Keefe (2005) yang menyatakan bahwa perempuan melaporkan lebih banyak mengalami dampak negatif akibat dari tindakan kekerasan yang dialaminya. Trauma menurut Anolli dan 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 para penyintas trauma. Selain itu dampak dari kekerasan dalam pacaran juga dapat menimbulkan perilaku negatif yang menyimpang seperti penggunaan obat-obatan terlarang, konsumsi minuman beralkohol, dan perilaku merokok (Black, dkk., 2011). Penderitaan dan dampak negatif yang dirasakan oleh korban kekerasan ini dapat menimbulkan stres yang berkepanjangan jika tidak ditangani dengan baik, terlebih ketika korban tidak mampu untuk beradaptasi dengan kondisi sulit yang tengah dialaminya.

Penelitian Daeli (2018) menemukan bahwa perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran mengalami dampak negatif yang sangat mempengaruhi kondisi psikologis dan kehidupan sehari-harinya, subjek 1 terlihat kondisi fisik dan psikisnya sangat lemah, ia juga terkesan tidak dapat berkonsentrasi dalam menghadapi masalah yang ada dihidupnya. Subjek 2 mengalami banyak luka fisik

akibat tindakan kekerasan yang dialaminya, ia juga memiliki rasa kurang percaya diri yang sangat tinggi terlebih ketika berkomunikasi dengan lawan jenis. Sedangkan subjek 3 terlihat mengalami keterpurukan yang sangat mendalam dan trauma akibat dari tindak kekerasan yang dialaminya, ia juga selalu merenung dan menangis ketika menceritakan hidupnya.

Faktanya, 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 & Suprpti, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Linley dan 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.

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.

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). Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh Rahayu dan Qodariah (2019) pada 43 perempuan korban kekerasan dalam pacaran, ditemukan bahwa 51% dari keseluruhan sampel berhasil mencapai resiliensi meskipun pernah mengalami kekerasan dalam hubungan berpacaran.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Marita dan Rahmasari (2021) ditemukan bahwa ketiga partisipan penelitian juga dapat berhasil bangkit dan mencapai resiliensi setelah mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran. Seluruh partisipan dalam penelitian di atas dapat mencapai resiliensi tidak lain karena kemampuan yang dimilikinya masing-masing, kemampuan yang ditunjukkan oleh perempuan tersebut antara lain adalah regulasi emosi, efikasi diri, kekuatan dari dalam diri untuk menerima diri dan optimis akan kehidupan di masa depan, empati, kemampuan interpersonal dan penyelesaian masalah yang digunakan untuk mencapai dan membentuk resiliensi (Marita & Rahmasari, 2021). Kemampuan yang ditunjukkan oleh seluruh subjek memiliki spesifikasi dan karakteristik yang berbeda antara satu sama lain. Kemampuan resiliensi yang dimiliki subjek ini

sangat membantu mereka untuk bangkit dan melewati tekanan-tekanan yang ditimbulkan akibat kekerasan dalam pacaran dan kembali melanjutkan hidup dengan melakukan kegiatan yang positif.

Resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seorang individu untuk bertahan dalam situasi yang sulit dan beradaptasi setelah mengalami peristiwa sulit tersebut. Connor dan Davidson (2003) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kualitas personal individu yang memungkinkan untuk tetap bertahan, bangkit dan berkembang dalam menghadapi situasi yang sulit. Sedangkan Reivich dan Shatte (2002) mengartikan resiliensi sebagai sebuah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk merespons kondisi atau situasi traumatis dan penuh kesengsaraan dengan cara yang sehat dan produktif. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Davidson dan kawan-kawan (2005 dalam Scoglio, dkk., 2015) menyatakan bahwasanya salah satu kemampuan yang memungkinkan individu untuk mencapai pemulihan dari gangguan PTSD adalah kemampuan resiliensi. Selain itu, Nemeroff dan kawan-kawan (2006 dalam Scoglio, dkk., 2015) menambahkan bahwasanya resiliensi juga dapat mempengaruhi penurunan kemungkinan munculnya PTSD dan tingkat keparahan dari gejala PTSD.

Melihat kasus dan data yang telah penulis kumpulkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan resiliensi bagi korban kekerasan dalam pacaran sangatlah penting. Menurut pernyataan dari Tsirigotis dan Luczak (2018) korban kekerasan dalam pacaran sering menunjukkan sikap malu, menyesal, hingga menyalahkan diri sendiri dan merasa bahwa dirinya merupakan pasangan yang tidak baik dan gagal. Perasaan malu yang ditimbulkan akibat kekerasan dalam

pacaran ini tentunya dapat memberikan efek yang mendalam pada identitas pribadi seseorang. Individu dapat melihat dirinya sebagai hal yang cacat, seseorang yang buruk, tidak berdaya, pantas untuk menerima penganiayaan, dan segala hal yang terjadi padanya merupakan sebuah hal yang memalukan dan perlu untuk disembunyikan dari orang lain (Dutra dkk, 2008; Herman, 2012 dalam Scoglio, dkk., 2015). 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 dan 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 Yehuda dan kawan-kawan (2006 dalam Scoglio, dkk., 2015). resiliensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, *social support* dan sikap positif terhadap diri sendiri atau *self-compassion*. *Social support* merupakan salah satu faktor eksternal pada seorang individu yang dapat membantu mencapai resiliensi, sementara *self-compassion* merupakan salah satu faktor internal pada seorang individu yang dapat membantu mencapai resiliensi. Reivich dan Shatte (2002) mengungkapkan bahwasanya interaksi antara faktor eksternal dan internal yang dimiliki oleh individu sangat membantu mereka dalam mencapai resiliensi. Namun faktanya, individu yang merasa disayangi dan didukung orang lain belum tentu mengalami tingkat kesulitan yang lebih rendah dalam menghadapi

permasalahan, sedangkan individu yang mampu menyayangi dan mendukung diri sendiri memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami tingkat kesulitan yang lebih rendah dalam menghadapi permasalahan (Lim & Kartasasmita, 2019). Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwasanya individu sebenarnya lebih bergantung pada diri sendiri untuk mendapat dukungan dan kasih sayang daripada bergantung pada orang lain. Kemampuan resiliensi seorang individu ketika dihadapkan pada situasi sulit atau permasalahan lebih dipengaruhi oleh sikap positif pada diri sendiri dibandingkan dengan dukungan dari orang lain (Lim & Kartasasmita, 2019). Hal inilah yang membuat peneliti memilih variabel *self-compassion* dibandingkan variabel *social support*.

Selain itu terdapat beberapa alasan tambahan yang membuat penulis memilih *self-compassion* sebagai variabel independen dalam penelitian ini. Pertama, *self-compassion* dinilai mampu menjadi variabel yang dapat mengurangi reaktivitas individu terhadap stres dan meningkatkan resiliensi (Putu, dkk., 2021). Kedua, menurut Cortina dan Kubiak (2006 dalam Paramitha, dkk., 2018) kekerasan merupakan salah satu bentuk peristiwa traumatis yang dialami oleh seorang individu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zeller dan kawan-kawan (2015) menunjukkan bahwa *self-compassion* berfungsi untuk melindungi individu dari dampak negatif setelah mengalami peristiwa traumatis dan berkaitan dengan proses resiliensi serta pemulihan dari para penyintas trauma. Ketiga, *self-compassion* akan membantu individu untuk memiliki pandangan positif terhadap masalah atau situasi sulit yang terjadi sehingga akan membantu individu lebih

tangguh dalam menghadapi masalah (Krieger, dkk., 2013 dalam Amaranggani, dkk., 2021).

Menegaskan pernyataan Yehuda dan kawan-kawan (2006 dalam Scoglio, dkk., 2015), penelitian yang dilakukan oleh Hayter dan Dorstyn (2014) mengenai hubungan antara resiliensi, *self-compassion*, dan *self-esteem* pada individu dewasa pengidap *spina bifida*, ditemukan hasil bahwa *self-esteem* dan *self-compassion* berkorelasi dengan resiliensi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Scoglio (2015) mengenai hubungan antara diregulasi emosi, *self-compassion*, resiliensi, dan gejala PTSD pada wanita dengan riwayat trauma interpersonal menunjukkan hasil yang sama, dimana resiliensi secara signifikan memiliki hubungan dengan *self-compassion*. Penelitian yang dilakukan pada populasi umum juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki keterkaitan secara signifikan dengan perilaku dan kemampuan membentuk resiliensi, mencakup kebahagiaan, evaluasi diri positif, dan perasaan yang positif akan hubungan sosial dengan orang lain (Neff, dkk., 2007).

Menurut Neff (2003) *self-compassion* merupakan 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* tinggi 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.

Self-compassion sendiri terdiri dari tiga komponen utama yaitu, *self-kindness* atau sikap peduli dan mengasihi diri sendiri, *a sense of common humanity* atau sifat manusiawi, dimana kegagalan, penderitaan maupun kekurangan merupakan suatu hal yang wajar dialami oleh seluruh manusia, dan *mindfulness* atau kesadaran penuh atas situasi yang terjadi saat ini tanpa melebih-lebihkan (Neff, 2003). Individu dengan sikap *self-compassion* yang lebih tinggi akan memiliki pemikiran bahwasanya penderitaan, kegagalan, kekurangan yang ada pada dirinya merupakan bagian dari kehidupan manusia (Pommier, dkk., 2019). Hal ini akan dapat membantu individu untuk menerima dirinya dan mengurangi rasa takut akan penolakan sosial yang dilakukan oleh lingkungannya.

Ketika individu 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 (Neff, 2003). Selain itu, *self-compassion* juga dapat mengurangi dan menghindari individu dari stres dan depresi serta pemikiran negatif, hal ini disebabkan oleh sikap menerima kenyataan dengan memahami dan rasa peduli terhadap diri sendiri akan sangat membantu seorang individu dalam menghadapi tekanan atau situasi sulit (Neff & Vonk, 2009). Individu yang memiliki sikap *self-compassion* lebih tinggi menunjukkan lebih banyak resiliensi emosional seperti merespons situasi yang sulit dengan lebih adaptif (Neff & Vonk, 2009).

Berdasarkan penelitian dan landasan teori yang telah dikemukakan di atas, peneliti menemukan hasil bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat berkaitan dengan resiliensi seseorang. Salah satu faktor yang berkaitan dengan resiliensi tersebut adalah *self-compassion*. *Self-compassion* dapat mengurangi dan menghindari individu dari stres dan depresi serta pemikiran negatif, hal ini disebabkan oleh sikap menerima kenyataan dengan memahami dan rasa peduli terhadap diri sendiri akan sangat membantu seorang individu dalam menghadapi tekanan. Kemampuan *self-compassion* ini tentunya akan sangat berguna pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran untuk mampu bertahan dan bangkit dari dampak yang ditimbulkan oleh kekerasan dalam pacaran yang dialaminya dan mencapai resiliensi. Hasil penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan dengan resiliensi. Selain itu, belum ditemukannya penelitian yang membahas mengenai *self-compassion* dan resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran juga menjadi salah satu alasan peneliti ingin mengetahui hal tersebut secara lebih lanjut. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melihat dan menguji hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Menjadi korban kekerasan dalam pacaran bukanlah merupakan suatu hal yang mudah untuk dijalani, rasa bersalah, bayang-bayang akan kekerasan yang pernah dialami sebelumnya, trauma yang ditimbulkan akibat dari hubungan yang penuh kekerasan menjadi penghalang atau hambatan bagi korban kekerasan untuk

dapat bangkit dan menjalani kehidupannya kembali seperti sedia kala. Berbeda dengan individu dengan hubungan pacaran yang harmonis atau sehat, yang dapat menjalani kehidupannya dengan normal, bahkan dapat lebih produktif dan bahagia dengan adanya dukungan dari pasangan yang memperlakukannya dengan baik dan penuh kasih sayang tanpa adanya kekerasan.

Kekerasan dalam pacaran dapat mempengaruhi perasaan, perilaku, dan kondisi fisik para korbannya (Fuadi, 2011). Peristiwa kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh para korbannya juga sering kali membuat mereka merasa malu, merasa bersalah, dan berpikir bahwa dia telah melakukan kesalahan (Shorey, dkk., 2012). Kekerasan dalam pacaran juga menyebabkan perempuan yang menjadi korban mengalami kecemasan, harga diri rendah, *learned helplessness*, dan memiliki konsep diri yang negatif (Astutik & Syafiq, 2019 dalam Marita & Rahmasari, 2021). Murray (2007) juga mengungkapkan bahwa korban kekerasan dalam pacaran akan merasa tidak berdaya, tidak percaya diri, selalu merasa malu dan bersalah, kehilangan identitas diri, kompetensi diri rusak, kehilangan keahlian yang dimiliki, tidak dapat berfungsi secara baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari hingga akibat yang paling fatal adalah korban dapat melakukan bunuh diri.

Dampak yang dihasilkan pasca kekerasan dalam pacaran pada para korbannya menuntut penanganan yang serius mengingat luasnya dampak yang ditimbulkan terhadap kualitas hidup dan aspek kesehatan dari para korbannya (Rusyidi & Hidayat, 2020). Korban kekerasan dalam pacaran banyak dilaporkan mengalami tekanan psikologis seperti stres, merasa *down*, memiliki rasa atau keinginan menyakiti diri sendiri, hingga depresi (Pratiwi & Septi, 2020).

Penderitaan dan dampak negatif yang dirasakan oleh korban kekerasan ini dapat menimbulkan stres yang berkepanjangan jika tidak ditangani dengan baik, terlebih ketika korban tidak mampu untuk beradaptasi dengan kondisi sulit yang tengah dialaminya. Kegagalan dalam menyesuaikan diri terhadap persoalan hidup yang dihadapi dapat menyebabkan timbulnya berbagai permasalahan perilaku lain yang lebih parah (Notosoedirjo & Latipun, 2016 dalam Marita & Rahmasari, 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Jessica (2007) dewasa muda yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran memiliki harga diri yang rendah, mengalami depresi, stres pasca trauma, kecemasan, rasa malu, terisolasi, dan merasa tertekan akibat dari kekerasan yang dialaminya. Guidi dan kawan-kawan (2012) mengungkapkan bahwasanya korban kekerasan dalam pacaran mengalami perasaan tertekan dan traumatis, kilasan-kilasan kekerasan yang dialaminya sering kali terlintas dalam memori korban yang nantinya akan mengganggu perasaan korban. Hasil penelitian lainnya yang dilakukan oleh Devy dan Sugiasih (2017) korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan bahwa mereka kurang bahagia dan merasa sedih karena mengalami kekerasan, korban juga merasakan tekanan secara psikologis yang memicu munculnya hal-hal negatif seperti perasaan minder, takut dan pesimis.

Meskipun begitu, dampak yang dihasilkan dari kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh seorang individu merupakan sebuah tantangan dalam menghadapi situasi sulit penuh tekanan. 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). Penelitian yang dilakukan oleh Isnaeni (2015) menunjukkan bahwa memunculkan respons positif, melakukan penyesuaian diri dengan keadaan yang ada, meregulasi emosi dengan baik, memiliki optimisme yang tinggi untuk keluar dari masalah akan sangat membantu perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran dalam menjalani kehidupan yang lebih baik dan mencapai resiliensi. Hal ini terbukti dalam penelitian yang dilakukan oleh Marita & Rahmasari (2021), dimana perempuan korban kekerasan dalam pacaran menunjukkan kemampuan seperti regulasi emosi, efikasi diri, kekuatan dari dalam diri untuk menerima diri dan optimis akan kehidupan di masa depan, empati, kemampuan interpersonal dan penyelesaian masalah yang sangat membantu mereka dalam mencapai dan membentuk resiliensi.

Resiliensi sendiri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam menghadapi dan mengatasi situasi sulit. Resiliensi diyakini menjadi suatu keterampilan yang sangat penting untuk dikembangkan dalam kehidupan untuk memecahkan masalah, mengembangkan harga diri, konsep diri, dan kepercayaan diri secara optimal sehingga dapat mempertahankan perasaan dan energi positif (Fajrina, 2017). Sun dan Stewarts (2007) mengungkapkan bahwasanya individu yang tidak memiliki kemampuan resiliensi akan sulit untuk bangkit dari masalah atau tekanan yang dihadapinya dan tidak mampu untuk mengontrol dirinya sendiri. Oleh karena itu kemampuan resiliensi akan sangat berguna bagi para perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Salah satu faktor yang berkaitan dengan resiliensi adalah *self-compassion*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kunuroglu dan Yuzbasi (2021) bahwa *self-compassion* ditemukan

memiliki hubungan yang signifikan dengan resiliensi. Penelitian yang dilakukan oleh Baker dan kawan-kawan (2019) menunjukkan hasil yang serupa dimana terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan resiliensi.

Sikap positif pada diri sendiri atau *self-compassion* dan proporsional terhadap suatu peristiwa akan membantu individu untuk lebih mampu bertahan dalam berbagai peristiwa. Sebaliknya sikap negatif pada diri dan berlebihan pada suatu peristiwa akan menimbulkan perasaan lebih tersiksa yang menyulitkan individu untuk bertahan (Mayasari, 2014). Korban kekerasan dalam pacaran tak jarang melihat dirinya sebagai hal yang cacat, seseorang yang buruk, tidak berdaya, pantas untuk menerima penganiayaan, dan segala hal yang terjadi padanya merupakan sebuah hal yang memalukan dan perlu untuk disembunyikan dari orang lain menurut (Dutra dkk, 2008; Herman, 2012 dalam Scoglio, dkk., 2015). Sikap *self-compassion* dapat membantu individu untuk mengurangi perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri dan mendorong untuk mengubahnya menjadi perasaan sayang dan pengertian terhadap diri sendiri. Dengan adanya *self-compassion* individu perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran akan peduli dan pengertian terhadap diri sendiri tanpa menghakimi kekurangan atau kegagalan yang terjadi juga akan memotivasi individu untuk bangkit dan memperbaiki diri (Neff, 2011).

Selain membantu korban kekerasan dalam pacaran untuk mengurangi perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri, *self-compassion* juga berperan sangat positif bagi individu dalam mengatasi stres. Sebagaimana Neff (2009) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi akan cenderung

lebih besar untuk dapat mengatasi dan menghadapi stres serta bangkit dari tekanan atau situasi yang sulit.

Sejauh *literature review* yang telah penulis lakukan selama ini, beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Shebuski dan kawan-kawan (2020) menunjukkan bahwa *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan terhadap resiliensi pada mahasiswa. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Saeedah dan kawan-kawan (2018) menemukan adanya hubungan signifikan *self-compassion* dengan resiliensi pada perempuan pengidap kanker payudara. Meskipun begitu, terdapat hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sunbul dan Gordesli (2021) yang menunjukkan tidak adanya korelasi antara *self-compassion* dengan resiliensi pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus, dimana *self-compassion* tidak memiliki keterkaitan secara langsung dengan resiliensi, melainkan *self-compassion* baru ditemukan berkorelasi secara tidak langsung dengan resiliensi melalui peran mediasi dari harapan pada orang tua dengan anak berkebutuhan khusus.

Perbedaan hasil penelitian dengan konstruk yang sama pada konteks yang berbeda ini menimbulkan pertanyaan apakah benar terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi individu. Selain itu, penulis juga belum menemukan adanya penelitian dengan konstruk yang sama (*self-compassion* dan resiliensi) pada konteks perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Maka dari itu, penelitian ini perlu dilakukan untuk menguji hubungan *self-compassion* dengan resiliensi pada konteks perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi permasalahan yang diteliti pada hubungan *self-compassion* dan resiliensi perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran. Hal ini diperlukan agar penelitian ini memiliki batasan yang jelas, serta menghindari permasalahan yang menyimpang dari penelitian. Batasan-batasan dari penelitian ini merupakan:

1.3.1 Perempuan Dewasa Awal

Perempuan dewasa awal merupakan seseorang individu yang sedang menjalani masa transisi dari remaja menuju dewasa dengan rentang usia berkisar antara 18 hingga 25 tahun (Santrock, 2002).

1.3.2 Korban Kekerasan Dalam Pacaran

Subjek penelitian ini meliputi individu yang pernah mengalami tindak kekerasan dalam pacaran yang sudah berhasil keluar dari hubungan penuh kekerasan tersebut. Kekerasan dalam pacaran menurut Murray (2007) merupakan penggunaan dengan sengaja taktik kekerasan atau tekanan fisik dengan tujuan mendapatkan atau mempertahankan kekuasaan atau kontrol atas pasangannya.

1.3.3 Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu dalam menghadapi sebuah tekanan atau kesulitan, yang dapat membantu individu untuk bertahan dan bahkan memungkinkannya untuk berkembang dalam menghadapi kesulitan atau tekanan (Connor & Davidson, 2003).

1.3.4 *Self-Compassion*

Self-Compassion merupakan sikap peduli dan mengasihani 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 serta menyembuhkan diri sendiri dengan cara yang sehat dan positif (Neff, 2003).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi permasalahan yang sudah dipaparkan di atas, maka permasalahan penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran?”.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empiris apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Membuktikan secara ilmiah mengenai hubungan *self-compassion* dan resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.
2. Menambah penelitian dan data penelitian mengenai hubungan *self-compassion* dan resiliensi.

3. Menambahkan pengetahuan dan wawasan mengenai penelitian yang membahas *self-compassion*, terutama kaitannya terhadap resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.
4. Membuka peluang dan menarik peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai *self-compassion* pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.
5. Membuka peluang dan menarik peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai resiliensi pada perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Memberikan pandangan lebih lanjut terhadap masyarakat mengenai *self-compassion* dan resiliensi yang dialami oleh perempuan dewasa awal, sehingga dapat membantu perempuan dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran.
2. Memberikan penjelasan dan menambah pengetahuan bagi para konselor dan psikolog dalam membentuk sebuah intervensi atau rancangan program konseling untuk membantu para perempuan dewasa awal korban kekerasan dalam pacaran.
3. Memberikan informasi mengenai bagaimana perempuan dewasa awal yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran merespons dan bersikap dalam menghadapi peristiwa yang dilaluinya.
4. Bermanfaat bagi para pasangan mengenai bahaya dan dampak negatif dari tindakan kekerasan dalam pacaran.