

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui gambaran *self-compassion* pada perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami KDP. Berdasarkan hasilnya menunjukkan jika perempuan yang pernah mengalami KDP mempunyai *self-compassion* tinggi. Selain itu peneliti juga melakukan kategorisasi pada dimensi *self-compassion*. Hasil pada dimensi *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* memiliki skor tinggi. Di sisi lain dimensi negatif yang ada memiliki skor yang rendah, hasil ini mengatakan jika perempuan korban KDP terkadang masih menyalahkan dirinya atas peristiwa yang terjadi. Peneliti juga melakukan analisis lain dengan mengkategorisasikan berdasarkan demografinya yakni lama berpacaran, status hubungan, siklus kekerasan, dan jenis kekerasan dengan menggunakan *mean* teoritik. Hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa lama berpacaran dan lainnya berkaitan dengan *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan yang pernah mengalami KDP. Lebih lanjut berdasarkan pengkategorisasian tersebut, perempuan yang pernah mengalami KDP cenderung memiliki *self-compassion* tinggi. Berdasarkan analisis tambahan melalui *contingency tables* bentuk kekerasan, ditemukan bahwa sebagian responden yang mengalami kekerasan emosional, emosional dan pembatasan aktivitas, ekonomi, fisik dan emosional, ekonomi dan pembatasan aktivitas, seksual, seksual dan ekonomi, seksual dan pembatasan aktivitas, serta fisik, fisik dan ekonomi memiliki *self-compassion* yang tinggi. Hal ini mengatakan jika sebagian responden diatas memiliki kemampuan ketahanan diri yang baik dalam menghadapi peristiwa tersebut, sehingga lebih mampu untuk menyayangi dan terbuka atas penderitaan yang dialami. Di sisi lain sebagian responden yang mengalami lebih dari 1 kekerasan yakni, fisik dan seksual, fisik, emosional, dan ekonomi, emosional dan ekonomi, serta fisik, ekonomi dan pembatasan aktivitas, memiliki *self-compassion* yang rendah. Hasil ini mengatakan jika mereka masih belum bisa terbuka dan menyayangi diri atas peristiwa

yang dialaminya, sehingga terus menerus merasa malu dan menyalahkan diri. Berdasarkan penjelasan diatas, disimpulkan jika hipotesis pada penelitian ini diterima.

5.2. Diskusi

Penelitian ini memperlihatkan jika *self-compassion* pada perempuan yang pernah mengalami KDP berada dalam kategori tinggi, yang terdapat pada tabel 4.3. Dapat diartikan jika perempuan KDP yang secara umum mengalami konflik dalam dirinya, yaitu terus menerus menyalahkan diri, dan merasa malu, memiliki kemampuan kognitif dan ketahanan yang baik dalam menghadapi peristiwa traumatis tersebut. Artinya mereka mampu mengasih dan menerima keadaan diri serta peristiwa yang dialaminya secara utuh. Sejalan dengan yang dipaparkan Neff (2003a) bahwa individu dengan *self-compassion* mampu menerima dan memahami akan penderitaan yang dialaminya, Di sisi lain sesuai yang dipaparkan Neff dan Beretvas (2013) jika tingginya tingkatan *self-compassion* sangat memengaruhi bagaimana persepsi, sikap dan perilaku yang muncul, menjadi lebih positif dari individu kepada dirinya sendiri dan orang lain. Hal ini membuat seseorang dengan *self-compassion* (SC) tinggi bisa menghasilkan persepsi serta sikap positif dalam menghadapi permasalahan. Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Junita (2023) bahwa seseorang yang mempunyai *self-compassion* tinggi berkaitan dengan tiga komponen positif dari dimensi *self-compassion* yang lebih dominan dibandingkan dengan tiga komponen negatif lainnya.

Tingginya tingkatan *self-compassion* yang dimiliki oleh responden ini berkaitan dengan tiga komponen positif yang dimiliki oleh Neff (2003a), yakni melalui *self-kindness* mereka mampu memahami dan menerima dirinya dengan memberikan kebaikan tanpa harus menyakiti atau menghakimi peristiwa yang dialami. Pada dasarnya perempuan yang pernah mengalami kekerasan akan merasa bahwa penderitaan yang mereka miliki adalah disebabkan oleh kesalahan mereka. Melalui *common humanity* mereka akan menyadari bahwa peristiwa yang pernah dialaminya merupakan bagian dari pengalaman yang dilewati oleh manusia lainnya, sehingga mengurangi ekspektasi bahwa sebuah kehidupan akan selalu berjalan dengan baik. Disisi lain melalui komponen *mindfulness*, mereka dapat menyadari dan tidak menyangkal atas permasalahan yang dimilikinya.

Peneliti melakukan analisis menggunakan *mean* empirik dan teoritik pada tabel 4.2 berdasarkan variabel yang ada. Terlihat jika skor *self-compassion* yang dimiliki oleh responden dalam penelitian ini cenderung tinggi, kemudian dilakukan analisis kembali berdasarkan dimensi yang dimiliki, terlihat jika dimensi *self-kindness* dan *mindfulness* merupakan dimensi dengan skor *mean* empirik tertinggi, sedangkan dimensi *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification* memiliki skor *mean* empirik yang rendah. Hal ini membuktikan bahwa perempuan yang pernah mengalami kekerasan cenderung menunjukkan sikap menyayangi diri dengan menerima dan memahami peristiwa yang pernah terjadi, serta menyadari akan keadaan diri atau peristiwa tersebut, dengan tidak menyangkal atau dilebih-lebihkan. Hal ini selaras dengan yang dipaparkan oleh penelitian Valdez & Lilly (2016) bahwa seseorang yang memiliki *self-kindness* dan *mindfulness* yang baik, dapat dikaitkan dengan berkurangnya gejala stress yang disebabkan oleh peristiwa traumatis, serta membantu individu mengelola respon emosional yang berlebihan. Akan tetapi ketika diamati lebih lanjut ditemukan bahwa dimensi *self-compassion* yaitu *self-judgment*, *isolation*, dan *overidentification* memiliki skor *mean* empirik dan teoritik dengan skor yang tidak terlalu jauh. Hasil tersebut menunjukkan jika responden terkadang masih menyalahkan dirinya atas peristiwa traumatis yang dialami, menghindari dari lingkungan sekitar karena merasa malu. Hal ini selaras dengan wawancara yang dilakukan terkait fenomena *self-compassion*, terdapat responden yang terkadang masih menyalahkan diri, cenderung mengisolasi diri dari lingkungan sekitar, dan larut dalam kesedihan.

Peneliti melakukan analisis menggunakan kategorisasi berdasarkan durasi berpacaran, status hubungan, durasi lepas dari siklus kekerasan, status hubungan dengan orang lain, dan jenis kekerasannya. Berdasarkan kategorisasi durasi berpacaran pada tabel 4.4, ditemukan bahwa responden dengan durasi berpacaran lebih dari 1 tahun mempunyai *self-compassion* tinggi, dapat diartikan jika responden memiliki kemampuan untuk mengasihi dirinya, memberikan rasa nyaman, serta dapat menerima dan memahami kekurangan atau kesalahan yang dimilikinya. Hal ini selaras dengan yang dipaparkan oleh (Neff & Beretvas, 2013). Selain itu kategorisasi berdasarkan status hubungan dengan pelaku saat ini terlihat pada tabel 4.5, memperlihatkan responden dengan status sudah

tidak berhubungan sama sekali memiliki *self-compassion* yang tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian Fatahya (2018) jika perempuan yang sudah tidak berhubungan sama sekali, jauh lebih mengasihi dirinya, dan cenderung memunculkan banyak manfaat sebagai hasil dari perjuangan trauma yang dilewati, dibandingkan dengan perempuan yang masih berhubungan dengan pelaku dan mengalami reviktimisasi secara fisik dan kognitif, meskipun terdapat manfaat yang muncul dari hasil dari perjuangan tersebut tetap terasa, namun berada dalam skala rendah dibandingkan mereka yang tidak mengalami ancaman terus-menerus.

Berdasarkan kategorisasi data individu yang sudah lepas dari siklus kekerasan di tabel 4.6 memperlihatkan, subjek yang sudah lepas dari siklus kekerasan dalam rentang waktu lebih dari 6 bulan memiliki skor *self-compassion* yang cenderung tinggi. Sejalan dengan penelitian Karakasidou dan Stalikas (2017) jika individu yang telah lepas dari peristiwa traumatis lebih mampu mengasihi dirinya serta sudah mampu menerima pengalaman tersebut, dan berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik. Kategorisasi pada tabel 4.7 berdasarkan data individu yang menjalin hubungan baru dengan orang lain, memperlihatkan baik subjek yang sudah menjalin hubungan baru dan yang memilih tidak menjalin hubungan baru, memiliki *self-compassion* tinggi. Sejalan dengan pemaparan Neff dan Beretvas (2013) yakni, individu dengan *self-compassion*, lebih mampu mengasihi dirinya, dan memiliki kepercayaan untuk membangun hubungan dengan orang disekitarnya. Sehingga mereka berani untuk memulai hubungan baru dengan orang lain.

Selanjutnya kategorisasi pada tabel 4.8 berdasarkan jenis kekerasan yang dialami, memperlihatkan subjek yang mengalami jenis kekerasan tunggal memiliki skor *self-compassion* yang cenderung tinggi. Diartikan bahwa responden yang mengalami satu jenis kekerasan, kemungkinan mengalami trauma pada rentang waktu tertentu, sehingga mereka lebih mudah mengaitkan peristiwa traumatis tersebut dengan peristiwa lainnya, pada jangka waktu terbatas, sehingga lebih mudah untuk merasakan belas kasih pada diri sendiri. Berbanding terbalik dengan responden yang mengalami kekerasan ganda memiliki kemungkinan pola berulang dan reviktimisasi, yang berpengaruh pada cara pandang terhadap dirinya. Selaras dengan pemaparan Scoglio et al., (2015) jika kekerasan

yang dialami dapat menimbulkan perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri secara terus-menerus.

Peneliti melakukan analisis lain menggunakan *contingency tables* pada tabel 4.9 terhadap bentuk kekerasan yang dialami korban. Hasil menunjukkan bahwa responden yang mengalami kekerasan fisik dan seksual, fisik, emosional, dan pembatasan aktivitas, serta kekerasan emosional dan ekonomi mempunyai *self-compassion* rendah. Dapat diartikan jika mereka masih belum bisa terbuka dan menyayangi diri atas peristiwa yang dialaminya. Lebih lanjut status sosial dan ekonomi serta dominasi laki-laki dalam sebuah hubungan bisa menyebabkan terjadinya kekerasan psikis, fisik, seksual, dan pembatasan aktivitas yang dapat menimbulkan luka secara fisik ataupun psikologis, yang membuat korban merasa malu dan terus-menerus menghakimi diri (Scoglio et al., 2015).

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan diantaranya, tidak adanya keterangan mengenai intensitas perilaku kekerasan yang dialami oleh perempuan KDP, sehingga hal ini menyebabkan tidak adanya acuan berapa kali perempuan KDP mengalami kekerasan, dan disebut sebagai korban. Kekurangan lainnya pada penelitian ini ialah peneliti tidak turun langsung dalam pengumpulan data, disebabkan hanya dilakukan melalui online. Hal ini menyebabkan terdapat beberapa responden yang tidak memahami isi kuesioner, sehingga terdapat beberapa jawaban responden yang kurang jelas.

5.3. Saran

Penelitian terdiri atas dua saran yakni, saran metodologis dan praktis

5.3.1. Saran Metodologis

1. Terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini, seperti tidak adanya keterangan intensitas perilaku kekerasan, serta bukti korban tersebut yang dialami korban selama menjalin hubungan pacaran. Maka saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk menambahkan kriteria intensitas perilaku kekerasan yang diterima oleh korban, guna mengidentifikasi perempuan yang menjadi korban kekerasan.
2. Topik pada penelitian ini cukup sensitif, peneliti sudah mencoba menghubungi beberapa komunitas namun tidak menemui hasil, karena

komunitas tidak dapat memberikan akses dikarenakan menjaga kestabilan mental korban, dan identitas personalnya. Lalu peneliti hanya menyebarkan data secara online melalui media sosial. Maka diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk mengumpulkan data secara langsung dengan bantuan lembaga atau komunitas formal yang lebih luas.

5.3.2. Saran Praktis

1. Saran Bagi Perempuan yang Sedang Menghadapi Kekerasan dalam Pacaran

Peneliti berharap perempuan dapat mengembangkan sikap mengasihi diri dan menerima kekurangan yang ada tanpa menyalahkannya. Serta bisa segera lepas dari siklus kekerasan dan pasangan yang memberikan trauma, banyak sekali perubahan dan dampak positif yang dapat dirasakan oleh diri sendiri.

2. Saran Bagi Instansi atau Komunitas yang Menaungi Perempuan Korban Kekerasan

Peneliti berharap bagi instansi atau komunitas yang menaungi perempuan yang pernah mengalami kekerasan, dapat memberikan upaya untuk lebih meningkatkan dan mempertahankan kemampuan *self-compassion*, seperti melalui program pelatihan yang diselenggarakan melalui organisasi di Universitas, ataupun secara umum dan psikoedukasi melalui media sosial.