

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Tindakan kekerasan merupakan kasus yang saat ini masih menjadi sebuah ancaman di Indonesia, dan masih minim perhatian. Menurut Catatan Tahunan kekerasan terhadap perempuan dalam (Komnas Perempuan, 2023), menunjukkan peningkatan kasus secara signifikan dari tahun ke tahun. Tahun 2021, jumlah kekerasan pada perempuan sebanyak 338.496 kasus. Lalu terjadi peningkatan, sebanyak 339.782 di tahun 2022, namun terjadi penurunan di tahun 2023 menjadi 289.111 kasus. Data di atas menunjukkan jumlah yang cukup tinggi untuk kasus kekerasan yang terjadi pada perempuan. Tindakan kekerasan dapat terjadi pada perempuan dalam hubungan pacaran, menurut Kail dan Cavanuhg (Sebagaimana dikutip dalam Marita & Rahmasari, 2021) dibalik aktivitas pacaran yang dirasa menarik dan membahagiakan, ternyata mampu menimbulkan kekerasan yang dilakukan oleh pasangan, sehingga dapat menciptakan hubungan yang tidak harmonis. Menurut Anderson, (Sebagaimana dikutip dalam Neavins et al., 2020) kekerasan yang terjadi dalam hubungan pacaran (*dating violence*), adalah perilaku melukai dalam bentuk kekerasan fisik, verbal serta seksual yang dilakukan oleh salah satu pihak dalam jalinan pacaran.

Laporan Lembaga layanan dalam data Catatan Tahunan (CATAHU) komnas perempuan, menyajikan data kekerasan dalam pacaran (KDP) sebanyak 1.453 kasus di tahun 2022 (Komnas Perempuan, 2023). Menurut data yang dilansir dalam CATAHU 2021 (Sebagaimana dikutip dalam Pratita & Herdiana, 2022) menyebutkan korban kekerasan dalam hubungan pacaran didominasi oleh usia 19-24 tahun, dimana usia ini masuk ke dalam fase *emerging adulthood*. *Emerging adulthood* menurut Arnett (2016) yaitu fase yang masuk ke dalam rentang usia 18 sampai 25 tahun. Pada usia ini individu sedang dalam masa eksplorasi terhadap kehidupan, salah satunya menjalin hubungan

percintaan. Menjadi penyebab banyaknya kekerasan terjadi di usia tersebut. Banyaknya kasus kekerasan yang terjadi di usia *emerging adulthood* dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu, adanya ketergantungan dan kekuasaan yang dilakukan oleh satu pihak, paham patriarki, kepribadian seseorang, serta adanya dorongan seksual (Azzahra & Herdiana, 2022).

Dilansir dalam catatan tahunan (CATAHU) komnas perempuan 2023, menyebutkan bentuk kekerasan dalam pacaran, terbagi menjadi lima macam yaitu kekerasan emosional, fisik, seksual, pembatasan aktivitas, atau ekonomi. Kekerasan fisik. Berdasarkan data yang dilansir menyebutkan jika kekerasan didominasi oleh kekerasan emosional sebanyak 3.498 (41,55%), fisik sebanyak 2.081 (24,71%), seksual berjumlah 2.078 (24,69%), serta ekonomi berjumlah 762 (9,05%) (Komnas Perempuan, 2023). Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan jika kekerasan yang terjadi, memiliki banyak bentuk dan menimbulkan dampak negatif baik secara fisik yaitu memar, adanya keinginan untuk melukai diri sendiri serta berhubungan juga dengan kesehatan seksual, yakni kehamilan, dan timbulnya penyakit infeksi menular.

Poerwandari (Sebagaimana dikutip dalam Fatimah et al., 2016) melihat jika KDP yang dialami oleh perempuan sebagai suatu pengalaman menyakitkan, Perempuan yang mengalami kekerasan secara fisik ditandai dengan segala aktivitas menyakitkan yang menyebabkan luka secara fisik seperti ditampar, ditendang, dipukul, dipaksa untuk melakukan hubungan seksual. Akibatnya perempuan korban KDP dapat mengalami dampak negatif secara fisik, yakni memar, terganggunya aktivitas keseharian, hingga keinginan untuk melukai diri sendiri serta berhubungan juga dengan kesehatan seksual, yaitu kehamilan, timbulnya penyakit menular. Lebih lanjut dampak negatif secara psikologis yakni, mengacu pada perasaan tertekan, memiliki harga diri yang rendah, terganggunya aktivitas keseharian, menyalahkan diri sendiri terus-menerus (Lestari et al., 2022).

Perempuan yang menjadi korban kekerasan memiliki karakteristik yang dapat dikaitkan dengan beberapa respon emosional negatif seperti menyalahkan diri sendiri dan perasaan malu (Tesh et al., 2015). Lebih lanjut, berdasarkan Survei yang dilakukan oleh Vidal dan Petrak (2015) di Australia pada 25 perempuan korban kekerasan

menyebutkan, sebanyak 18 responden (75%) perempuan merasa malu dan takut bertemu dengan lingkungan sekitar akibat peristiwa yang dialaminya. Hal ini menyebabkan mereka tidak dapat melakukan aktivitas kesehariannya dengan baik, cenderung menyendiri, menutup diri, dan tidak dapat menerima dirinya secara utuh. Di sisi lain sebanyak 7 (25%) responden memahami jika peristiwa tersebut dapat dijadikan sebagai pelajaran hidup dan memandang peristiwa tersebut sebagai pengalaman. Dapat disimpulkan jika mayoritas korban kekerasan cenderung merasa malu dan takut, walaupun mereka memiliki pemahaman akan peristiwa tersebut, namun masih berada dalam intensitas yang sangat rendah.

Survei yang dilakukan oleh Demi (2021) kepada 20 perempuan korban kekerasan seksual di Indonesia, menemukan bahwa sekitar 18 (80%) korban masih belum dapat menerima peristiwa yang terjadi pada dirinya. Kondisi ini disebabkan karena dampak negatif terjadi begitu besar sehingga korban kesulitan untuk menyadari dan menerima pengalaman tersebut seutuhnya. Lebih lanjut, jika kondisi ini terus terjadi akan berdampak jangka panjang pada diri individu tersebut. Di sisi lain 2 (20%) korban dapat memahami dan menerima peristiwa traumatis yang terjadi pada dirinya.

Di sisi lain, walaupun secara umum menyebutkan bahwa perempuan korban KDP memiliki karakteristik negatif, namun penelitian Williamson dan Serna (2018) menyebutkan individu penyintas atau yang pernah mengalami kekerasan memiliki karakteristik lebih positif dibanding dengan seseorang yang disebut sebagai korban. Hal ini ditandai dengan adanya kemauan yang kuat untuk bertahan dari peristiwa traumatis, disisi lain mereka juga mampu mengatasi dampak negatif yang disebabkan oleh peristiwa traumatis tersebut, dengan berbagai cara termasuk melakukan penerimaan dan memahami akan peristiwa yang dialaminya. Perempuan yang telah lepas dari siklus kekerasan dengan durasi lebih dari enam bulan lebih mampu berpikir secara kognitif, serta memiliki kemampuan terkait ketahanan dalam menghadapi sebuah peristiwa (Karakasidou & Stalikas, 2017). Lebih lanjut tidak semua perempuan yang pernah mengalami KDP memiliki karakteristik yang negatif.

Self-compassion sangat penting untuk perempuan yang mengalami peristiwa traumatis, seperti dipaparkan oleh Lambert (2024) jika melalui *self-compassion*

perempuan mampu memahami jika mereka tidak bertanggung jawab atas kekerasan yang sudah dilakukan oleh pasangannya dan berhasil mengembalikan bagian yang hilang dari dirinya. Perempuan penyintas KDP cenderung mempunyai *self-compassion* tinggi. Selaras dengan yang dipaparkan Williamson & Serna (2017) pada penelitiannya yang menjelaskan terkait perbedaan labeling korban dan penyintas kekerasan seksual, yang menyebutkan bahwa mereka yang disebut sebagai penyintas atau pernah mengalami kekerasan, memiliki belas kasih dan tidak menyalahkan diri sendiri dengan berlebihan, serta mampu menghadapi peristiwa traumatis.

Perempuan yang pernah mengalami kekerasan tidak langsung memiliki kemampuan untuk bisa mengasihi dirinya dan lepas dari siklus kekerasan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kurnia et al. (2023) menyebutkan jika subjek dalam penelitian tersebut melakukan percobaan bunuh diri, dan terus-menerus menyalahkan diri pasca lepas dari hubungan tidak sehat tersebut, namun setelah individu merasakan dampak negatifnya, individu secara perlahan mulai menerima dan memahami keadaan serta peristiwa yang dialaminya, kondisi ini lah yang berkaitan dengan *self-compassion*. Individu juga memiliki cara yang berbeda untuk bangkit dan keluar dari peristiwa traumatisnya, antara lain memberikan motivasi pada dirinya agar terus bangkit, menerima tanpa menghakimi peristiwa yang pernah dialaminya, hal ini dapat diartikan mereka memiliki *self-kindness* yang baik, kemudian mereka menyadari jika keadaan tersebut dapat dijadikan pelajaran hidup, ini menandai seseorang tersebut memiliki *common humanity*. Serta mereka mampu menyadari tanpa menyangkal atau melebih-lebihkan pengalaman yang dialaminya, yang berkaitan dengan *mindfulness*. Sikap ini berkaitan dengan komponen positif dari *self-compassion*.

Self-compassion adalah konsep yang terdiri dari tiga dimensi, yaitu *self-kindness*, *feeling of common humanity*, dan *mindfulness* yang bisa mendukung perempuan yang pernah mengalami kekerasan untuk dapat mengelola emosi negatifnya (Neff, 2003a). *Self-compassion* diartikan sebagai sikap dimana individu mengasihi dirinya, tidak menghakimi penderitaan, kegagalan atau kekurangan yang dimiliki (Neff, 2003a). *Self-compassion* mampu meningkatkan respon emosional positif bagi individu yang pernah mengalami trauma. Hal ini serupa dengan yang dipaparkan oleh Philips dan Ferguson

(Sebagaimana dikutip dalam Wong & Yeung, 2017), menyatakan jika *self-compassion* mempunyai kaitan atas penerimaan hidup, dan membangun kognitif yang lebih positif. Maka dengan adanya *self-compassion* menjadi cara bagi para perempuan korban kekerasan untuk dapat menghadapi berbagai peristiwa atau pengalaman negatif, salah satunya kekerasan dalam pacaran.

Penelitian yang melibatkan *self-compassion* pernah dilakukan oleh Junita (2023) kepada 118 perempuan berusia 18 hingga 25 tahun pernah mengalami KDP, memaparkan jika 50 subjek (42,4%) memiliki *SC* rendah dan 68 subjek (57,6%) memiliki *self-compassion* tinggi. Seseorang yang memiliki *SC* tinggi cenderung mampu memperhatikan dan memahami diri, yang artinya mereka dapat menerima kekurangan, kegagalan atau kesalahan yang dimilikinya. Penelitian lain oleh Nabila dan Larue (2023) kepada 227 partisipan laki-laki dan perempuan usia 20 hingga 30 tahun, memaparkan jika 220 subjek (97%) memiliki *SC* yang sedang. Tingkatan *self-compassion* yang ada pada seseorang bisa berbeda sesuai kondisi individu tersebut, dijelaskan oleh Neff (2003a) terdapat berbagai penyebab yang bisa memengaruhi tingkatan *self-compassion* seperti, budaya, jenis kelamin, lingkungan, usia, dan kepribadian individu tersebut.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada dua subjek perempuan penyintas KDP, serta sudah lepas dari siklus kekerasan, guna mengeksplorasi *self-compassion* yang dimilikinya. Kedua subjek sudah tidak menjalin hubungan pacaran dengan pelaku dalam rentang 1 sampai 3 tahun. Subjek A berusia 23 tahun, pernah menjalani hubungan pacaran selama satu tahun. Mengalami kekerasan emosional, fisik, dan pembatasan aktivitas, selama 10 bulan dalam rentang pacaran selama satu tahun. Kekerasan fisik yang dialami berupa dicekik, ditampar, dan dicubit. Selain itu ia juga sering diberikan kalimat kasar dan tidak pantas ketika sedang berkonflik. Subjek juga tidak diperbolehkan berteman, bahkan mengikuti organisasi kampus jika ada laki-laki di dalamnya. Hal ini membuat subjek menjadi malu, tertekan, sedih, dan stres selama memiliki hubungan. Dampak negatif lainnya setelah memutuskan hubungannya yaitu, subjek mengalami emosi yang tidak stabil, hingga sering melampiaskan amarah kepada adiknya. Hingga saat ini A masih sering menyalahkan dirinya sendiri karena perlakuan kekerasan yang pernah diberikan oleh pelaku, serta rasa malu untuk bertemu dengan lingkungan

sekitarnya, hingga saat ini subjek A masih dalam kondisi mencoba berdamai dengan peristiwa yang dialaminya. Saat ini subjek masih berhubungan sesekali dengan pelaku.

Pada subjek B berusia 23 tahun, pernah menjalani hubungan pacaran selama 4 tahun. Mengalami kekerasan seksual, verbal, dan materi yang dilakukan pasangannya selama 2 tahun. Kekerasan seksual yang dialami berupa memaksa korban berhubungan seksual, serta ancaman menyebarkan video apabila korban tidak menuruti kemauan pelaku. Disisi lain subjek juga mengalami kerugian materi, dimana pelaku sering meminta uang dan berjanji akan dikembalikan namun hal itu tidak pernah terjadi. Akibatnya subjek B merasa tertekan, takut, stress, bahkan setelah mengakhiri hubungan subjek masih belum bisa menerima kondisinya selama beberapa bulan pertama, takut untuk bertemu dengan lingkungan sekitar karena takut dipermalukan. Lebih lanjut sampai saat ini subjek sudah menerima peristiwa yang terjadi tersebut dan tidak menyalahkan dirinya. Disisi lain ia menganggap bahwa kekerasan yang dialami hanya bagian dari masa lalu dan menganggap orang lain juga memiliki permasalahan, dan dijadikan sebagai sebuah pelajaran yang berarti. Saat ini subjek sudah tidak berhubungan sama sekali dengan pelaku.

Berdasarkan hasil wawancara dapat dilihat jika pada kedua kasus diatas, kekerasan yang dialami berupa kekerasan ganda, selain kekerasan fisik terdapat pula kekerasan seksual dan materi hingga menimbulkan dampak negatif secara psikologis, dimana subjek menjadi rendah diri hingga memiliki emosi yang tidak stabil. Pada banyak kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) dampak psikologis memang disebutkan sebagai bagian paling rawan dalam diri individu, dikarenakan luka yang ada tidak terlihat secara fisik, sehingga individu tidak memiliki kemampuan untuk menyembuhkan dan hidup bersama luka sepanjang hidupnya, namun jika dibiarkan akan memiliki dampak yang lebih buruk lagi (Natasya & Susilawati, 2020). Subjek A dapat dikatakan memiliki *self-compassion* yang rendah, hal ini terlihat dari dimensi-dimensi negatif *self-compassion* yang muncul lebih dominan, seperti sikap menyalahkan diri atas peristiwa yang dialaminya, yang identik dengan dimensi *self-judgment*. Lalu mengisolasi diri karena malu serta takut bertemu dengan lingkungan sekitar, dan merasa bahwa hanya dia yang memiliki pengalaman yang menyakitkan yang identik dengan dimensi *isolation*.

Disisi lain subjek B cenderung memiliki *self-compassion* yang tinggi, terlihat dari dimensi-dimensi positif *self-compassion* yang muncul lebih dominan. Hal ini terlihat dari sikap menyayangi dirinya dengan menerima dan memahami pengalaman yang ada, yang identik dengan dimensi *self-kindness*, namun pada rentang waktu beberapa bulan pertama setelah lepas dari siklus kekerasan, subjek B masih sering menyalakan dirinya atas peristiwa yang dialaminya, hal ini identik dengan dimensi *self-judgment*, akan tetapi hal ini tidak berlangsung lama. Subjek B juga menyadari bahwa peristiwa yang pernah dialami, merupakan bagian dari pengalaman hidup yang dan dapat dijadikan sebagai pembelajaran, hal ini sesuai dengan dimensi *common humanity*. Pada komponen ini mengartikan jika manusia pernah berbuat salah dan tidak sempurna. Disisi lain subjek juga melakukan penerimaan tanpa adanya penyangkalan, serta melihat pengalaman yang terjadi melalui sudut pandang objektif yang identik dengan dimensi *mindfulness*, hal ini terlihat ketika ia mengatakan peristiwa tersebut dijadikan sebagai pembelajaran hidup.

Sejalan dengan yang dipaparkan seseorang dengan *self-compassion* tinggi cenderung bisa memahami dirinya, artinya mereka bisa menerima kegagalan, kesalahan, atau kekurangan mereka. Oleh karena itu ketika individu dihadapkan dengan pengalaman traumatis, maka emosi positif yang dimilikinya mampu membantu individu tersebut untuk mengatur ulang persepsi buruk yang dimilikinya (Nabilah & Kusristanti, 2021). *Self-compassion* bisa menolong perempuan yang menjadi korban KDP untuk bisa mengatasi dampak negatif dari peristiwa yang dialami, seperti menyalahkan diri sendiri dan perasaan malu (Azzahra & Herdiana, 2022).

Penelitian lain mengenai *self-compassion* pernah dilakukan oleh Junita (2023) kepada 118 perempuan berusia 18-25 tahun korban kekerasan dalam pacaran. Akan tetapi subjek pada penelitian tersebut memiliki rentang waktu kejadian yang lebih pendek yaitu 3 bulan terakhir ketika mengalami kekerasan, sedangkan pada penelitian Nabila dan Larue (2023) kepada 227 partisipan laki-laki dan perempuan usia 20 sampai 30 tahun yang sedang mengalami minimal satu peristiwa kekerasan dalam hubungan pacaran. Akan tetapi kriteria subjek yang digunakan yaitu masih dalam fase mengalami kekerasan, selain itu subjek yang digunakan adalah laki-laki dan perempuan. Berdasarkan fenomena kekerasan yang masih banyak terjadi, khususnya pada perempuan *emerging adulthood*,

dengan karakteristik *self-compassion* yang ditimbulkan berbeda-beda. Oleh karenanya peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang bagaimana gambaran *self-compassion* yang berfokus terhadap subjek perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.2. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian yakni, “Bagaimana Gambaran *Self-Compassion* pada Perempuan *Emerging Adulthood* yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran (KDP)?”

1.3. Tujuan Penelitian

Melihat tingkatan *self-compassion* pada perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran (KDP).

1.4. ● Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoretis

Berharap bisa dijadikan sumber informasi dan literatur pada ilmu psikologi, yaitu psikologi klinis. Disisi lain diharapkan bisa menjadi referensi pada penelitian selanjutnya tentang *self-compassion*. Dapat membantu mengembangkan psikologi positif agar dapat menopang kesehatan psikologis.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Dapat menyumbangkan informasi tentang bagaimana gambaran *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.
- b. Bagi instansi atau komunitas yang menaungi perempuan korban kekerasan, diharapkan penelitian ini mampu memberikan informasi mengenai bagaimana mengembangkan dan mempertahankan *self-compassion* perempuan yang pernah mengalami kekerasan, misalnya melalui program pelatihan yang diselenggarakan melalui organisasi di Universitas maupun secara umum, dan Psikoedukasi melalui media sosial.