

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### 2.1 *Self-Compassion*

#### 2.1.1 Definisi *Self-Compassion*

*Self-compassion* pertama kali dikonstruksikan oleh Neff pada tahun 2003 dan masih diteliti hingga saat ini. Tahun 2003, Neff menjabarkan *self-compassion* sebagai sikap menyayangi dirinya sendiri dan menerima penderitaan tanpa menyalahkan, dan melihat penderitaan atau kegagalan sebagai bagian dari pengalaman yang dilewati orang lainnya, yakni “*being touched by and open to one’s own suffering, not avoiding or disconnecting from it, generating the desire to alleviate one’s suffering and to heal oneself with kindness. Self-compassion also involves offering nonjudgmental understanding to one’s pain, inadequacies and failures, so that one’s experience is seen as part of the larger human experience*” (Neff, 2003a).

Germer pada tahun 2009 mengemukakan *self-compassion* sebagai sebuah penerimaan, yakni “*self-compassion is acceptance of the person to whom it’s happening. It’s acceptance of ourselves while we’re in pain*” (Germer, 2009). Di sisi lain Stevens dan Woodruff pada tahun 2018 mengemukakan *self-compassion* sebagai sebuah kesadaran, yakni “*self-compassion is a sensitivity to our own suffering and a desire to alleviate that suffering*” (Stevens & Woodruff, 2018).

Terlihat pada tiga teori tentang *self-compassion*, peneliti memilih menggunakan teori Neff (2003). Definisi *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff sudah banyak dilakukan adaptasi dalam berbagai penelitian. Disisi lain definisinya mampu menguraikan makna *self-compassion* dengan rinci dan komprehensif yang menjelaskan bagaimana bersikap pada diri sendiri ketika menghadapi suatu permasalahan, dibandingkan definisi milik Germer (2009) yang hanya menguraikan sikap penerimaan yang dilakukan pada diri sendiri, dan definisi milik Stevens dan Woodruff (2018) yang menguraikan bagaimana individu memiliki kesadaran untuk mengurangi penderitaan

yang dimiliki. Neff merupakan tokoh pertama yang mengembangkan konsep teori *self-compassion*, sudah banyak penelitian lain mengenai *self-compassion*, yang memakai teori *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff. Penelitian oleh Karakasidou dan Stalikas (2017) di Athena Yunani, meneliti mengenai program pelatihan *self-compassion* pada perempuan yang mengalami kekerasan intim, sebanyak 21 perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Junita (2023) di Indonesia, meneliti mengenai peran *self-compassion* pada perempuan korban kekerasan sebanyak 118 perempuan usia 18-25 tahun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nabila dan Larue (2023) di Indonesia, meneliti mengenai hubungan *self-compassion* dengan *sexual esteem* pada korban kekerasan pasangan intim, sebanyak 227 laki-laki dan perempuan berusia 20 sampai 30 tahun. Ketiga penelitian diatas memakai alat ukur *self-compassion* milik Neff untuk menguji *self-compassion* pada korban kekerasan pasangan intim.

### **2.1.2. Dimensi Self-Compassion**

Menguraikan terdapat tiga dimensi *self-compassion*, yaitu:

a. *Self-Kindness*

*Self-Kindness* merupakan sikap dimana seseorang manyayangi, mengerti, menerima kekurangan, lalu bersikap baik kepada diri sendiri. Salah satu sikap menyayangi diri yaitu dengan cara menerima perasaan atau penderitaan tanpa harus menyalahkan diri. Seseorang yang mempunyai dimensi ini, akan bisa menerima serta merespon secara hangat pada diri sendiri sewaktu dihadapkan dengan situasi sulit. Sebaliknya individu akan bersikap keras, menyalahkan, dan menghakimi dirinya atas semua penderitaan yang dirasakan (*self-judgment*).

b. *Common Humanity*

*Common Humanity* ialah sikap menyadari jika penderitaan, adalah bagian dari pengalaman manusia lain. Sebaliknya, seseorang yang tidak mempunyai sikap tersebut akan melihat penderitaan sebagai suatu yang tercela, dan berpikir hanya mereka yang menderita dan semua orang tidak mengalami penderitaan (*isolation*).

c. *Mindfulness*

*Mindfulness* ialah sikap menerima dengan sadar, tidak menyangkal dan mendramatisasi penderitaan yang dialaminya, dengan *mindfulness* seseorang bisa menerima dan menghadapi penderitaan dengan seutuhnya. Di sisi lain *mindfulness* juga menolong untuk tidak tenggelam dalam permasalahan yang dialaminya. Adapun jika individu menyangkal atas penderitaan yang sedang dialaminya, maka akan muncul identifikasi yang berlebihan dan menganggap bahwa permasalahan yang dialami bersifat permanen (*overidentification*).

### 2.1.3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Compassion*

Neff (2003) menguraikan faktor-faktor yang mempengaruhi *self-compassion*, yakni :

a. Usia

Tingkatan usia memiliki kaitan yang relevan dengan *self-compassion*, remaja dianggap mempunyai *self-compassion* yang rendah, dikarenakan lebih terpaku pada diri sendiri dan membandingkan nya dengan orang lain. Pada taap ini remaja akan merasa menjadi pusat perhatian, dan melihat pengalaman hidupnya yang paling menarik. Hal tersebut akan meningkatkan kritik pada dirinya dan rasa terisolasi. *Self-compassion* sangat dibutuhkan pada masa remaja. Maka pada saat ini untuk meningkatkan *self-compassion* pada remaja perlu diajarkan dengan cara memahami diri, dan mengasishi diri. Akan tetapi seseorang cenderung memiliki *self-compassion* jauh lebih baik ketika sudah berada di usia menuju dewasa dikarenakan mampu menerima dirinya dengan utuh.

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin memiliki kaitan yang dapat memengaruhi *self-compassion*. *Self-compassion* antara perempuan dan laki-laki dianggap memiliki perbedaan, Hal ini dikarenakan perempuan memiliki kecenderungan untuk mengkritik dirinya sendiri ketika menghadapi masalah, dengan memikirkannya secara terus-menerus atau berulang yang disebut sebagai ruminatif. Sehingga perempuan dianggap mempunyai *self-compassion* lebih rendah dibanding laki-laki.

c. Budaya

Budaya yang ada dapat memengaruhi *self-compassion* yang pada individu. Seperti budaya kolektifis diketahui sebagai budaya yang mengedepankan kepentingan bersama. Di Asia terdapat budaya kolektifis, dimana seseorang lebih menghargai hubungan dengan orang lain, tangka laku seimbang, serta peduli terhadap orang lain. Oleh karenanya *self-compassion* meletakkan kesadaran dan keterikatan pada orang lainnya, maka bisa dikatakan jika budaya kolektifis dapat mempengaruhi *self-compassion* yang baik. Maka hal tersebut menunjukkan jika negara di Asia lebih memiliki sikap welas asih, karena memiliki budaya kolektifis yang tidak akan membandingkan dirinya dengan lingkungan sekitar, dan cenderung menghargai orang lain.

## 2.2 Kerangka Berpikir

Kekerasan dalam pacaran (KDP) adalah tindakan melukai dalam bentuk verbal, fisik, atau seksual yang diberikan oleh salah satu pihak dalam jalinan pacaran. Adapun beberapa bentuk kekerasan yaitu seksual, fisik, ekonomi, emosional dan pembatasan aktivitas. Korban KDP didominasi oleh usia 19-24 tahun. Hal ini serupa dengan teori Arnett (2015) yang memaparkan jika usia 18-25 tahun masuk kedalam fase *emerging adulthood*, dimana pada fase ini individu sedang dalam masa eksplorasi terhadap kehidupan, salah satunya menjalin hubungan percintaan, maka dari itu menyebabkan kekerasan banyak terjadi pada usia ini.

Kekerasan yang dilakukan dalam pacaran dapat menimbulkan banyak dampak negatif. Selaras dengan yang disebutkan Tesh et al (2013) bahwa perempuan yang menjadi korban kekerasan memiliki karakteristik yang dapat dikaitkan dengan beberapa respon emosional negatif, seperti menyalahkan diri sendiri dan perasaan malu, serta dampak kesehatan psikologisnya, seperti depresi, kecemasan, dan tindakan bunuh diri. Dengan demikian walaupun penelitian lain menyebutkan karakteristik yang secara umum banyak dialami oleh korban kekerasan, namun penelitian Williamson dan Serna (2018) menyebutkan individu penyintas atau yang pernah mengalami kekerasan memiliki karakteristik positif dibandingkan dengan seseorang yang disebut sebagai korban. Lebih lanjut 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 penyintas KDP cenderung mempunyai *self-compassion* tinggi. Selaras dengan yang dipaparkan Williamson dan Serna (2018) menyebutkan bahwa mereka yang disebut sebagai penyintas atau pernah mengalami kekerasan, cenderung memiliki belas kasih terhadap diri sendiri dan tidak menyalahkan dirinya dengan berlebihan, dan mampu menghadapi peristiwa traumatis. Akan tetapi perempuan yang pernah mengalami kekerasan tidak langsung berada pada kondisi diri yang baik. Individu lebih dulu melalui fase terus-menerus menyalahkan diri, hingga melakukan percobaan bunuh diri, setelah individu merasakan dampak negatif tersebut, individu secara perlahan mulai menerima dan memahami keadaan serta peristiwa yang dialaminya, hal ini. Hal ini menjelaskan jika tingginya *self-compassion* yang dimiliki berkaitan dengan dimensi positif *self-compassion* yang lebih dominan yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Dimensi diatas berfungsi agar perempuan mampu mengasihi diri akan kekurangan atau kegagalan, menyadari bahwa kekurangan atau kegagalan tersebut merupakan bagian dari pengalaman yang dilewati oleh manusia lainnya, serta menerima dan memahami keadaan diri dan peristiwa yang pernah dialaminya,

Maka dengan adanya *self-compassion* sangat penting bagi perempuan penyintas KDP, dengan begitu dapat meningkatkan respon emosional positif yang akan bermanfaat dalam mengatasi gejala rasa malu, depresi, dan menyalahkan diri sendiri, dan kesehatan mental yang baik bagi individu yang pernah mengalami trauma. Perempuan yang memiliki *self-compassion* positif mampu memahami bagaimana cara memperlakukan dan menerima kekurangannya, tanpa menghakimi diri dan memandang keadaan tersebut sebagai hal yang umum dilewati manusia lainnya (Neff, 2022). Oleh karena nya peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang gambaran *self-compassion* yang dimiliki oleh perempuan *emerging adulthood* yang pernah mengalami KDP. Di sisi lain peneliti juga berharap penelitian ini mampu memberikan kontribusi positif bagi para pembaca dan lembaga-lembaga terkait.

### 2.3 Hipotesis

Berdasarkan penjabaran diatas, maka hipotesis yang ada pada penelitian saat ini yakni:

H<sub>0</sub>: *Self-compassion* pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran (KDP) cenderung rendah

H<sub>a</sub>: *Self-compassion* pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran (KDP) cenderung tinggi