

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Santrock (dalam Ola dkk., 2023) masa dewasa awal, mencakup rentang usia 18 – 25 tahun. Periode dewasa awal merupakan periode kehidupan di mana individu mengalami berbagai perubahan signifikan dalam berbagai aspek. Salah satu aspek tersebut adalah mulai menjalin hubungan asmara yang lebih serius (Jahja, 2011). Arnett (dalam Permana, dkk 2023) mengemukakan bahwa masa dewasa awal adalah waktu untuk mengeksplorasi pilihan mereka dalam hal romansa dan cinta, menemukan orang seperti apa yang ingin mereka nikahi, serta mendapatkan pengalaman menjalin hubungan sebelum menentukan seseorang yang akan menjadi pasangan mereka secara permanen.

Resiliensi merupakan kualitas personal individu yang memungkinkan untuk tetap bertahan, bangkit, dan berkembang dalam menghadapi situasi yang sulit. Ketika seseorang berada dalam hubungan yang tidak sehat dapat berdampak pada kesehatan baik secara fisik maupun psikisnya, resiliensi dibutuhkan agar seseorang mampu untuk segera keluar dari hubungan yang tidak sehat. Masa dewasa awal merupakan masa yang penting bagi individu untuk meningkatkan resiliensinya, sebab hal tersebut akan sangat berkaitan dengan kualitas hidupnya (Khairunnisa, dkk 2023).

Fenomena rendahnya resiliensi individu membuat mereka kesulitan untuk bisa segera keluar dari *toxic relationship* yang dihadapi. Penelitian yang dilakukan Hariaji (2022) mengemukakan bahwa resiliensi memiliki pengaruh penting pada korban *toxic relationship*. Semakin rendah tingkat resiliensi individu maka akan lebih sulit untuk dapat keluar dari situasi yang menyakitkan bagi individu. Salah

satu partisipan dalam penelitian tersebut, masuk dalam kategori resiliensi rendah sebab partisipan memerlukan waktu untuk bangkit dari keterpurukannya hingga 9 tahun lamanya. Kasus terkait dengan resiliensi individu yang terjebak dalam *toxic relationship* juga dikemukakan oleh Ola et al. (2023). Resiliensi mereka termasuk dalam kategori resiliensi yang rendah, sebab hubungan yang dilalui terlampau cukup lama yaitu 2 – 7 tahun untuk dapat lepas dari *toxic relationship*.

Reivich dan Shatte (2002) menyatakan bahwa resiliensi berarti individu tidak ingin larut lebih lama lagi dalam kekerasan yang dialaminya. Resiliensi memungkinkan individu untuk menemukan cara-cara untuk mempertahankan diri ketika masalah muncul. Resiliensi individu yang berada dalam *toxic relationship* penting untuk diteliti agar individu mengetahui daya tangguh yang dimiliki.

Memiliki resiliensi yang rendah berdampak pada kehidupan sehari-hari. Ini membuat seseorang kurang mampu mengatasi masalah yang mereka hadapi sendiri (Mawarti & Mutmainnah, 2020). Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh Hariaji (2022), individu dengan resiliensi rendah membuat mereka akan kesulitan untuk dapat keluar dari masalah yang mereka hadapi. Kemudian dalam penelitiannya juga mengemukakan bahwa bertahan pada tekanan yang cukup lama dapat membuat seseorang menjadi stress hingga mengalami trauma atas kejadian yang menimpa dirinya. Bila kondisi ini tidak diatasi maka akan semakin banyak individu dengan resiliensi rendah mengalami kesulitan untuk menuntaskan permasalahan yang mereka hadapi.

Menurut Connor & Davidson (dalam Azzahra dkk., 2022), ada beberapa faktor yang dapat memengaruhi resiliensi seseorang, salah satunya adalah sikap dan pemaknaan positif terhadap diri sendiri yang sejalan dengan prinsip *self-compassion*. *Self-compassion* dapat diartikan sebagai sikap penuh kasih dan

perhatian terhadap diri sendiri ketika menghadapi situasi sulit atau penderitaan. Hal ini mencakup kemampuan untuk menerima penderitaan tanpa menghindarinya, serta usaha untuk pulih dan menyembuhkan diri secara sehat dan positif.

Memiliki *self-compassion* dapat membantu individu mengurangi perasaan malu dan menyalahkan diri sendiri, serta menggantinya dengan rasa kasih dan pengertian terhadap diri sendiri. Sikap ini berperan penting dalam mendukung individu mencapai resiliensi ketika mereka menjalin hubungan asmara yang lebih serius. Namun, kenyataannya tidak semua pasangan mampu menjalani hubungan yang sehat. Kurangnya kemampuan untuk menjalin hubungan asmara yang sehat membuat kebanyakan pasangan sering terjebak dalam hubungan tidak sehat atau *toxic relationship*. Menurut Dr. Lillian Glass (dalam Prawintasari 2022), *toxic relationship* adalah hubungan yang tidak saling mendukung satu sama lain. Berdasarkan pada hasil survey pengalaman masyarakat dalam menjalani *toxic relationship* menurut DataIndonesia.id sebanyak 64,3% dari total 750 partisipan menyatakan bahwa mereka pernah terjebak dalam *toxic relationship*. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Putri., dkk (2022) dengan jumlah 228 partisipan, sebanyak 62,3 % partisipan pernah mengalami *toxic relationship* dengan rentang usia partisipan 16-20 tahun sebanyak 95,2 %.

Berdasarkan pada penelitian terdahulu menyampaikan ketika individu memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi maka ia akan mudah untuk menyadari keadaan buruk yang sedang dihadapi, hal tersebut akan mempermudah seseorang untuk segera keluar dari kejadian buruk. Sehingga semakin tinggi *self-compassion* yang dimiliki oleh seseorang maka semakin tinggi pula resiliensi individu, begitu pula sebaliknya (Permana et al., 2023; Azzahra &

Herdiana, 2022; Hariaji, 2022). Penulis menawarkan kebaharuan dalam penelitian ini yaitu terletak pada subjek penelitian yang lebih spesifik merujuk pada dewasa awal berusia 18 – 25 tahun yang berada dalam *toxic relationship*. Selain itu, penggunaan instrumen *screening* untuk mengetahui bahwa partisipan benar – benar berada dalam *toxic relationship*.

Berdasarkan pada uraian latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self-compassion* dengan Resiliensi pada Dewasa Awal yang Berada dalam *Toxic relationship*”.

B. Rumusan Masalah

Sebagaimana latar belakang telah dipaparkan, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu : Apakah terdapat hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada dewasa awal yang berada dalam *toxic relationship* ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-compassion* dengan resiliensi pada dewasa awal yang berada dalam *toxic relationship*.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Melalui pengkajian mengenai hubungan *self-compassion* dengan resiliensi, penulis dapat membantu mengidentifikasi bagaimana individu dapat bangkit dari pengalaman negatif terutama dalam konteks hubungan yang merugikan yaitu *toxic relationship*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat mendorong pengembangan program dukungan bagi individu yang mengalami *toxic relationship*, dengan mengajarkan keterampilan *self-compassion* yang dapat meningkatkan ketahanan mereka ketika mengalami peristiwa yang menyulitkan.