

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pacaran merupakan kegiatan atau tindakan yang bertujuan untuk lebih mengenal satu sama lain. Namun, sebelum mencapai status pacaran, kedua individu harus saling mengenal terlebih dahulu. Hubungan itu sendiri didasari oleh cinta dan kasih sayang dan bertujuan untuk saling membangun dan mendukung, menciptakan rasa aman dan saling menghormati satu sama lain (DeGenove, 2008).

Tidak semua hubungan cinta atau pacaran memiliki cerita yang indah. Tidak jarang orang merasa terintimidasi atau bahkan tidak dihargai oleh pasangannya. Banyak orang pernah mengalami kekerasan dari pasangannya. Kekerasan tersebut tidak hanya berupa kekerasan fisik atau verbal, namun juga kekerasan seksual yang terjadi dalam hubungan, baik disengaja maupun tidak disengaja oleh pasangan. Menurut Murray (2007), kekerasan dalam pacaran seringkali dilatarbelakangi oleh mempertahankan ego dan kekuasaan untuk mengontrol pasangannya. Mayoritas pelaku kekerasan dalam pacaran menikmati kekerasan dalam pacaran karena menimbulkan efek dominasi dimana pelaku merasa lebih berkuasa dan memegang kendali terhadap korban yang tertindas (Guamarawati, 2009).

Kekerasan dalam pacaran masih marak terjadi di Indonesia dan menjadi ancaman nyata bagi perempuan. Berdasarkan Catatan Tahunan Komnas Perempuan Tahun 2022 (CATAHU 2022), jumlah kasus kekerasan dalam pacaran (KDP) dan kekerasan mantan pacar (KMP)

berdasarkan data yang diperoleh dari lembaga layanan ada sebanyak 1.334 kasus dan laporan langsung kepada komnas perempuan tercatat sebanyak 1.276 kasus.

Pasangan yang mengalami kekerasan mempunyai banyak dampak negatif, terutama bagi korban kekerasan dalam pacaran (KDP). Kekerasan dalam pacaran (KDP) berdampak pada korban baik secara mental maupun fisik. Mayoritas korban kekerasan dalam pacaran (KDP) mengalami gangguan stres pascatrauma (PTSD) yang mengakibatkan gejala psikis dan fisik seperti rasa sakit yang hebat, sakit kepala, gangguan tidur, bahkan gangguan aktivitas yang semakin parah (Azzahra & Herdiana, 2022).

Kegagalan beradaptasi terhadap tantangan hidup dapat mengakibatkan berbagai masalah perilaku lain yang lebih serius (Notosoedirdjo & Latipun, 2016). Individu yang mengalami peristiwa kekerasan mau tidak mau akan mengalami trauma fisik dan psikologis. Trauma dapat sembuh seiring berjalannya waktu ketika seseorang menerima dan berupaya untuk pulih dari pengalaman hidup yang buruk (Hendriani, 2018).

Orang yang menghadapi masalah dalam hidupnya, seperti kekerasan oleh pasangan, juga perlu mengembangkan keterampilan pribadinya agar mampu secara efektif mengatasi dan mengatasi masalah yang dialaminya. Kemampuan ini disebut resiliensi, yaitu kemampuan mengatasi, belajar dari, dan mengubah tantangan hidup (Grotberg, 2003). Pada penelitian yang dilakukan oleh Farisa Nisrina Ghaisani di Universitas Airlangga menemukan bahwa lebih dari separuh remaja perempuan korban

kekerasan dalam pacaran memiliki tingkat resiliensi yang rendah yaitu sebanyak 45 orang atau sekitar 54,2% dari total sampel memiliki resiliensi rendah.

Resiliensi yang tinggi membantu orang pulih dari pengalaman kekerasan pasangan (Rahayu & Qodariah, 2019). Menurut Grotberg, ada tiga aspek penting yang dapat mendukung resiliensi seseorang. Ini termasuk dukungan eksternal, kekuatan internal, dan keterampilan interpersonal dan pemecahan masalah (Grotberg, 2003). Pemulihan bagi korban kekerasan dalam pacaran bukanlah hal yang mudah dan membutuhkan waktu yang lama untuk pulih.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya, menunjukkan kemampuan perempuan untuk mengatasi dan bangkit kembali dari trauma serta kesulitan yang dihadapi selama berada dalam hubungan yang penuh kekerasan. (Anderson dkk., 2012). Korban kekerasan dalam pacaran yang dapat menyesuaikan diri dapat bertahan meskipun dalam situasi yang penuh tantangan. Bahkan, mereka dapat mengubah kondisi diri mereka menjadi lebih baik dan bangkit untuk melanjutkan kehidupan. Individu yang memiliki kemampuan seperti ini merupakan seseorang yang dapat mencapai tingkat resiliensi.

Setyawan (2018) menunjukkan bahwa resiliensi membantu mengatasi frustrasi, kesulitan, depresi, stres, dan masalah internal lainnya. Seseorang dapat pulih dari tekanan, depresi dan akan berusaha mengatasi permasalahan dengan mulai mengembangkan sikap kasih sayang dan *self-compassion* kepada diri sendiri. Neff (2003) mengungkapkan bahwa *self-compassion* adalah tindakan memahami & bersikap baik kepada diri

sendiri saat dihadapkan dengan kegagalan atau telah membuat kesalahan, yang berarti tidak menilai diri sendiri terlalu keras atau terlalu kritis. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang kemanusiaan mereka sendiri, sehingga meminimalisir ketakutan akan penolakan sosial. Hal inilah yang akan membuat orang merasa terhubung secara interpersonal (Neff, 2010).

Berdasarkan fenomena yang penulis temui, terdapat korban kekerasan yang mengalami keterpurukan, tetapi dapat pulih kembali, hal ini didukung oleh data berdasarkan artikel Tirto.id terdapat beberapa korban yang mampu pulih dari dampak negatif yang muncul.

B. Rumusan Masalah

Berlandaskan latar belakang yang sudah diuraikan, maka penulis merumuskan masalah penelitian yaitu:

Apakah terdapat hubungan antara *self compassion* dengan resiliensi pada korban kekerasan dalam pacaran?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *self compassion* dan resiliensi pada korban kekerasan dalam pacaran.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan hubungan *self-compassion* dan resiliensi pada korban kekerasan dalam pacaran. Dengan demikian, teori-teori yang berkaitan dengan keduanya dapat saling melengkapi dan memberikan perspektif baru mengenai peran

self-compassion dalam meningkatkan resiliensi pada individu yang mengalami trauma.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini memberikan petunjuk dan wawasan baru mengenai pentingnya *self-compassion* dalam membangun resiliensi pada korban kekerasan dalam pacaran untuk kemudian diharapkan penerapannya di Masyarakat.