

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut *World Health Organization* (2010, dalam Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2018), 1 dari 3 wanita pernah mengalami kekerasan, baik kekerasan secara fisik maupun kekerasan secara seksual. Asia merupakan salah satu benua dengan tingkat persentase kekerasan yang cukup tinggi yaitu sebanyak 37%. Sistem Informasi *Online* Perlindungan Perempuan dan Anak (2020) menyebutkan bahwa dari 8.391 pelaku kekerasan, 1.613 di antaranya merupakan pacar atau teman, yang menyebabkan pacar/teman berada pada tingkat kedua tertinggi sebagai pelaku kekerasan setelah suami atau. Selain itu, pada tahun 2017, Komisi Nasional Perempuan juga mengatakan bahwa kekerasan dalam pacaran menduduki peringkat kedua terbanyak setelah kekerasan terhadap istri dalam ranah kekerasan dalam rumah tangga, dan juga relasi personal.

Jolly & Connolly (2016) mendefinisikan kekerasan dalam pacaran sebagai tindakan dimana individu menyakiti pasangannya, bisa dalam bentuk kekerasan psikologis, fisik, dan juga secara seksual. Hal tersebut selaras dengan definisi kekerasan dalam pacaran menurut Murray (2007) yaitu terdapat tiga jenis kekerasan dalam pacaran, yaitu kekerasan fisik, kekerasan seksual dan juga kekerasan verbal dan emosional. Capaldi, Knoble, Shortt, & Kim (2012) mengatakan bahwa kekerasan fisik adalah kekerasan dimana hal tersebut didasari adanya intensi untuk menyakiti fisik pasangan dengan intens. Straus, et al (1996) mengatakan bahwa

kekerasan seksual adalah sebuah perilaku dimana salah satu pasangan akan memaksa pasangannya untuk melakukan aktivitas seksual. Kekerasan verbal dan emosional adalah perilaku atau sikap non-fisik yang dirancang untuk mengendalikan, menundukkan, menghukum, atau mengisolasi orang lain menggunakan hinaan (Engel, 2002).

Kemen PPPA (2018) mencatat bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan kekerasan dalam pacaran, yaitu adanya pengalaman mengalami kekerasan dalam keluarga, *self-esteem* yang rendah, pemahaman bahwa kekerasan akan menyelesaikan masalah, masih adanya pemahaman patriarki, serta kepribadian yang cenderung mengeksploitasi pasangan. Untari (2014) juga mengatakan bahwa kurangnya percaya diri, korban cenderung lemah, dan juga sangat mencintai pasangan merupakan hal yang sering terjadi dalam kasus kekerasan dalam pacaran.

Kemen PPPA (2018) mengatakan bahwa terdapat berbagai dampak yang dapat muncul akibat dari kekerasan dalam pacaran. Dampak dari kekerasan dapat mengganggu kesehatan secara fisik, seperti berupa memar, patah tulang, bahkan bisa menyebabkan kecacatan permanen. Dampak kekerasan dalam pacaran juga dapat menyebabkan gangguan psikis seperti memiliki tingkat depresi yang tinggi, cemas, yang akhirnya dapat membuat kesehatan mental menurun. Selain itu, Evans (2010) juga mengatakan bahwa dampak dari kekerasan dalam pacaran yaitu korban akan kehilangan harga diri dan kepercayaan diri, merasa tidak stabil, bingung, ketakutan, mulai timbul rasa tidak percaya terhadap diri sendiri dan juga memiliki pemikiran yang irasional. Individu yang pernah menjadi korban kekerasan dalam

pacaran sering mengalami perasaan menyalahkan diri sendiri (Tesh, Learman, & Pulliam, 2013). Selain itu, Gilbert & Procter (2006) mengatakan bahwa menyalahkan diri sendiri dapat menjadi tujuan yang fungsional sebagai cara untuk mengatasi konflik ketika ancaman yang berpotensi mematikan atau merugikan memiliki kemungkinan akan terjadi, ataupun ketika efek sisa masih dirasakan oleh korban kekerasan dalam pacaran.

Neff, & Knox (2017) mengatakan bahwa *self-compassion* dapat menurunkan depresi, kecemasan, dan stres, karena *self-compassion* dapat dijadikan sumber kekuatan dan ketahanan yang penting ketika individu sedang dihadapkan dengan bermacam-macam stresor seperti masalah dalam hubungan interpersonal, dan juga fungsi fisiologis (Bluth, & Neff, 2018). Tesh, Learman, & Pulliam (2013) mengatakan bahwa *self-compassion* dapat meningkatkan respons emosional dan juga meningkatkan hasil kesehatan mental bagi individu yang pernah mengalami trauma, seperti kekerasan dalam pacaran. Neff (2003a) juga mengatakan bahwa individu yang *self-compassionate* akan memiliki kesehatan mental yang lebih baik, karena dalam *self-compassion* terdapat tiga komponen positif yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan juga *mindfulness*. Dengan adanya *self-kindness* dalam diri individu yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, individu tersebut mampu untuk memahami keadaan yang pernah dialami, dan juga individu tersebut dapat memberikan kelembutan serta kehangatan terhadap dirinya sendiri sebagai wujud menyayangi diri sendiri. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wong, & Yeung (2017) yang mengatakan bahwa individu *self-compassionate* yang pernah mengalami setidaknya satu krisis atau satu peristiwa kehidupan yang traumatis (contoh : mengalami pelecehan, atau kehilangan orang yang dicintai)

akan menunjukkan *acceptance* yang lebih besar. Meredith & Mark (2011) membahas bagaimana sikap orang mempengaruhi perilaku perawatan kesehatan mereka. Mereka menemukan bahwa orang yang memperlakukan diri mereka sendiri dengan *self-kindness* akan memiliki kemungkinan yang lebih kecil untuk menyalahkan diri sendiri dan lebih cenderung mencurahkan lebih banyak perhatian pada perawatan diri dan meningkatkan kesehatan mereka. *Common humanity* akan membuat individu merasa bahwa penderitaan, kegagalan, dan ketidakmampuan merupakan bagian dari kondisi setiap manusia (Neff, 2003a). Dengan adanya *common humanity* pada individu yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, maka individu tersebut akan memiliki pandangan bahwa pengalaman yang pernah dialami merupakan sebuah pengalaman yang dapat dirasakan oleh setiap manusia termasuk dirinya sendiri tanpa memandang usia, ras, agama, dst. Dengan begitu, individu yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran tidak akan merasa terisolasi. *Self-compassion* juga memiliki peran yaitu memfasilitasi perasaan terkoneksi dengan orang lain pada saat merasa gagal atau sedang kesulitan, sehingga hal tersebut dapat menghindarkan individu dari perasaan terputus dan perasaan terisolasi dari orang lain ketika sedang ada sesuatu yang salah (Neff, 2003a). Komponen terakhir yaitu *mindfulness* dimana dengan adanya komponen ini, individu akan menyadari kenyataan yang terjadi dengan cara yang jelas dan seimbang sehingga individu tidak akan mengabaikan atau merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai dari dalam diri sendiri. Dengan adanya *mindfulness* dari dalam individu yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran maka individu tersebut tidak akan terpaku dengan pengalaman negatif yang pernah dialami sebelumnya, dan akan lebih terfokus pada aspek-aspek positif yang ada dalam

dirinya. Selain itu, dengan adanya *mindfulness*, dapat berupaya untuk mengurangi perasaan dan juga pemikiran menyakitkan yang berlebihan, yang biasa disebut *over-identification* atau lawan dari *mindfulness* itu sendiri. *Mindfulness* juga memusatkan perhatian pada situasi dan perasaan yang ada dengan cara pragmatis untuk mengurangi penghindaran masalah (Neff, 2003a).

Dengan adanya komponen-komponen positif dari *self-compassion*, tidak berarti penelitian ini akan menormalisasikan kekerasan dalam pacaran, namun komponen-komponen tersebut memiliki peran agar individu yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran tetap bisa mengasihi dan menerima dirinya sendiri meskipun pernah mengalami kejadian yang negatif atau tidak diinginkan. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Zhang, Chen, & Shakur (2019) yang menunjukkan bahwa individu yang *self-compassionate* akan lebih bisa untuk menerima kekurangan mereka, dan pada akhirnya dapat memprediksi penerimaan yang lebih besar atas kekurangan dari pasangan mereka. Neff, & Beretvas (2013) juga mengatakan bahwa alih-alih melarikan diri dengan alur cerita masalah dan juga kekurangan individu dengan cara yang terlalu dramatis, *self-compassion* melibatkan kesadaran yang seimbang antara pengalaman hidup yang menyakitkan, dan mengakuinya sebagaimana adanya pada saat ini.

Menurut Neff et al., (2007b, dalam Leary, & Allen, 2010), mengatakan bahwa individu yang *self-compassionate* akan dilindungi dari perasaan cemas setelah mendapatkan stresor, dan pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self-compassion* dapat dikonseptualisasikan sebagai *coping strategy* yang mempromosikan kesejahteraan dan juga fungsi psikologis yang positif. Neff, Hsieh,

& Dejjterat (2005) juga mengatakan bahwa individu yang *self-compassionate* akan cenderung lebih bergantung pada *adaptive coping strategies*, sedangkan menurut Rickwood, & Thomas (2012), salah satu *adaptive coping strategies* adalah dengan mencari bantuan dalam konteks kesehatan mental yang ditandai dengan adanya upaya untuk mencoba mendapatkan bantuan eksternal untuk masalah kesehatan mental. Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi (2005) mendeskripsikan *formal help-seeking* sebagai bentuk *coping* yang melibatkan interaksi dengan orang lain, namun sebelum terjadinya *formal help-seeking* terdapat faktor yang mempengaruhi individu yaitu *formal help-seeking attitudes* (Hammer, Parent, & Spiker, 2018). Mereka juga mengatakan bahwa *attitudes* adalah kunci dari konstruk *formal help-seeking* yang akan mempengaruhi perilaku untuk mencari pertolongan.

Rickwood, Deane & Wilson (2007) mengatakan bahwa banyak *emerging adulthood* yang lebih memilih untuk tidak mencari pertolongan ketika mereka merasa mengalami gangguan mental. Terdapat empat studi di Australia yang menguji lebih dari 2.600 siswa sekolah menengah dan universitas (Rickwood, et al 2005). Studi tersebut menemukan bahwa siswa yang memiliki gejala gangguan kesehatan mental yang lebih parah adalah siswa yang lebih memilih untuk tidak mencari bantuan dari siapapun, sedangkan Schomerus & Angermeyer (2018) mengatakan yang mengatakan bahwa mencari bantuan untuk kesehatan mental merupakan hal yang bermanfaat.

Perilaku mencari bantuan secara aktif dari orang lain merupakan definisi dari *help-seeking* (Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005). Mereka juga mengatakan bahwa *help-seeking* merupakan tentang bagaimana individu berkomunikasi dengan orang lain untuk mendapatkan bantuan dalam hal

pemahaman, saran, informasi, perawatan, dan dukungan umum dalam menghadapi masalah atau pengalaman yang menyusahkan. Rickwood & Thomas (2012) mengatakan bahwa pencarian bantuan dibedakan berdasarkan tingkat formalitasnya, yaitu pencarian bantuan secara informal, dan pencarian bantuan secara formal. Pencarian bantuan secara informal meliputi hubungan sosial informal seperti teman, sahabat, maupun keluarga. Pencarian bantuan secara formal dapat berasal dari sumber bantuan yang profesional dimana sumber tersebut memang sudah terlatih dalam menyediakan bantuan dan saran, seperti guru, orang yang berada dalam bidang kesehatan mental, dan pendeta. Terdapat juga sumber bantuan yang tidak melibatkan kontak langsung dengan orang lain, yaitu mencari sumber bantuan melalui internet. Dari penelitian yang dilakukan oleh Martin, Houston, Mmari, & Decker (2011), mengatakan bahwa individu usia muda lebih memilih untuk mencari bantuan informal seperti kakak, orang tua, dan teman dibandingkan dengan sumber bantuan formal. Pshenishny (2012) juga menemukan bahwa secara general, individu mendapatkan *informal help-seeking* dari 3 orang berbeda yang berada di lingkungan sosialnya, sebelum pada akhirnya individu tersebut akan mendapatkan bantuan profesional, namun menurut Koval (1989 dalam Black & Weisz, 2003) mengatakan bahwa mayoritas dukungan informal yang didapatkan dari teman tidak membantu dan akan cenderung menyalahkan orang yang sedang mencari dukungan atau bantuan. Martin, et al (2012) juga mengatakan bahwa teman sebaya atau anggota keluarga seringkali bukan sumber bantuan yang ideal. Mahlstedt & Keeny (1993 dalam Black & Weisz, 2003) mengatakan bahwa bantuan formal atau bantuan profesional dianggap paling membantu individu dalam mendiskusikan pengalaman kekerasan dalam pacaran.

Hal tersebut didukung oleh OneEighty (2017) yang menuliskan bahwa mencari bantuan layanan kesehatan mental merupakan hal yang penting karena terapis profesional dapat mengevaluasi gejala dan menentukan tingkat keparahan kondisi individu, oleh karena itu pemahaman ini sangat penting bagi individu dalam merencanakan perawatan dan terapi yang direkomendasikan agar individu dapat menjalani hidup yang bahagia dan memuaskan.

Dalam proses *help-seeking* terdapat tiga proses yaitu *help-seeking attitudes*, *help-seeking intentions*, lalu *help-seeking behavior*, namun pada penelitian ini, peneliti akan memfokuskan kepada *formal help-seeking attitudes*. Pengertian dari *formal help-seeking attitudes* adalah proses evaluasi secara keseluruhan oleh individu dalam mencari pertolongan kepada *mental health professional* (Hammer, Parent, & Spiker, 2018). Menurut Hammer, Parent, & Spiker (2018) *attitudes* penting untuk diukur karena *attitudes* merupakan kunci dari konstruk *help-seeking* yang nantinya akan mempengaruhi perilaku individu dalam mencari pertolongan.

Untuk subjek penelitian, peneliti memilih tahap *emerging adulthood* karena berdasarkan teori Arnett (2005), masa perkembangan ini akan ditandai dengan munculnya eksperimen dan eksplorasi. Ia juga mengatakan bahwa individu pada tahap *emerging adulthood* identik dengan ketidakstabilan dan eksplorasi terutama dalam hubungan intim. Karena adanya ketidakstabilan dari individu yang sedang ada dalam tahap tersebut, maka kekerasan pada pasangan intim relatif sering terjadi pada kalangan *emerging adulthood* (Brown & Bulanda, 2008).

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan sebelumnya, terlihat bahwa *self-compassion* memiliki banyak dampak positif terutama bagi individu yang mengalami kekerasan dalam pacaran, dan hal tersebut didukung oleh penelitian

yang dilakukan oleh Dschaak, Spiker, Berney, Miller, & Hammer (2019) yang mengatakan bahwa komponen positif *self-compassion* dapat menurunkan kemungkinan adanya faktor yang nantinya akan menghambat individu untuk memiliki *formal help-seeking attitudes*. Namun terdapat juga penelitian yang mengatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* lebih cenderung untuk tidak mencari bantuan ataupun dukungan eksternal (Leary et al., 2007 dalam Allen, & Leary, 2010). Mereka juga mengatakan bahwa meskipun *formal help-seeking* dapat diklasifikasikan sebagai perilaku positif, namun *formal help-seeking* dapat membuat individu untuk menjauh atau menghindari pemicu stres dan hal tersebut bertolak belakang dengan konsep dasar dari *self-compassion* yang dikemukakan oleh Neff (2003a; Neff, 2003b).

Sejauh penelusuran yang telah peneliti lakukan, peneliti belum banyak menemukan penelitian yang mengaitkan kedua variabel yang akan diteliti, selain itu peneliti menemukan beberapa penelitian yang memiliki hasil berbeda. Peneliti juga belum menemukan penelitian yang meneliti hubungan dari *self-compassion* dengan *formal help-seeking attitudes* di Indonesia. Oleh karena itu, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pembahasan tentang kedua variabel masih sangatlah minim, sehingga hal tersebut dapat meningkatkan urgensi untuk diadakannya penelitian ini, yaitu melihat apakah terdapat hubungan *self-compassion* dengan *formal help-seeking attitudes* pada *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.2 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini, dapat dikemukakan rumusan masalah yaitu “Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-compassion* dengan *formal help-seeking attitudes* pada *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran?”

1.3 Tujuan

Tujuan penelitian ini dilakukan adalah ingin mengetahui apakah *self-compassion* memiliki hubungan yang signifikan dengan *formal help-seeking attitudes* pada *emerging adulthood* yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.4 Manfaat

Manfaat dari penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu :

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan memiliki beberapa manfaat yaitu :

1. Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pada ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi klinis, psikologi kesehatan mental yang terkait dengan *self-compassion* dan *formal help-seeking attitudes*.
2. Penelitian ini bisa menjadi referensi bagi pihak-pihak yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai hubungan *self-compassion* dengan *formal help-seeking attitudes*.
3. Untuk menambah wawasan dan informasi tentang *self-compassion* dan *formal help-seeking attitudes* bagi pembaca penelitian ini.

4. Untuk memberikan sumbangsih dan untuk mengembangkan penelitian-penelitian yang terkait dengan *self-compassion* dan *formal help-seeking attitudes*.

1.4.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memiliki beberapa manfaat yaitu :

1. Untuk memberikan serta meningkatkan kesadaran para pembaca atau masyarakat agar tidak ragu ketika sedang atau pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dan ingin mencari bantuan kepada tenaga profesional.
2. Dapat memberikan informasi mengenai pentingnya *self-compassion* dan *formal help-seeking attitudes* bagi pembaca yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.
3. Bagi partisipan, diharapkan dengan adanya hasil dari penelitian ini dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya *formal help-seeking attitudes* terutama ketika mengalami kekerasan dalam pacaran.