

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja adalah tahap dimana individu mulai merasa tertarik pada lawan jenis. Rasa ketertarikan yang muncul dapat diwujudkan dengan beberapa cara, salah satunya dengan menjalin hubungan pacaran (Sembiring, Sumiati, & Hartini, 2014). Papalia dan Feldman (2015) mengungkapkan bahwa hubungan romantis adalah bagian utama dari hampir semua dunia sosial pada masa remaja dan hubungan romantis menjadi lebih intens dan intim pada masa remaja. Sebagian remaja menganggap pacaran adalah suatu proses yang dapat dilakukan untuk mengenal lebih jauh pasangan dan membantu remaja untuk memenuhi tugas perkembangan khususnya pencarian identitas terkait identitas seksualnya.

Proses pacaran dianggap sebagai suatu hal yang menyenangkan, tetapi tidak menutup kemungkinan pacaran dapat menimbulkan hal negatif di antara pasangan yang menjalin hubungan. Salah satu hal negatif yang mungkin terjadi dalam hubungan pacaran pada remaja adalah terjadinya kekerasan dalam pacaran (Sembiring, dkk., 2014). Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) dan Badan Pusat Statistik (BPS) melakukan survei mengenai pengalaman hidup perempuan di Indonesia pada tahun 2016 untuk mengetahui berapa banyak perempuan di atas 15 tahun yang mengalami kekerasan. Dari survei tersebut, diketahui bahwa ada 33,4 % perempuan usia 15-64 tahun yang mengalami kekerasan fisik, kekerasan seksual, ataupun keduanya. Kekerasan dapat dilakukan oleh siapa saja, bahkan dari orang terdekat seperti pacar, teman, rekan kerja, tetangga, dan sebagainya. KemenPPPA menjelaskan bahwa kasus kekerasan yang terjadi di Indonesia sudah menjadi masalah yang perlu segera ditangani karena merupakan masalah yang sangat serius (KemenPPPA, 2018).

Sistem Informasi *Online* Perlindungan Perempuan dan Anak (SimfoniPPPA) melaporkan angka kasus KDP di Indonesia pada tahun 2016 mencapai 2.090 kasus (KemenPPPA, 2018). Kekerasan dalam pacaran (KDP) merupakan perilaku ancaman atau pelecehan fisik (contoh: penggunaan kekuatan fisik yang disengaja yang mempunyai

potensi untuk membahayakan hingga membunuh), seksual (contoh: pemaksaan melakukan kontak seksual yang tidak diinginkan), pelecehan psikologis (contoh: mengisolasi pasangan dari teman maupun keluarganya, terlalu mendominasi hingga mengendalikan perilaku pasangan), ataupun kekerasan verbal (contoh: dibentak dan diancam) dalam suatu hubungan pacaran (Anderson & Danis, 2007; Teten, Ball, Valle, Noonan & Rosenbluth, 2009; Savitri, Linayaningsih, & Sugiarti, 2015).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Ariestina (2009), dikatakan bahwa KDP dapat menimbulkan akibat buruk dalam jangka pendek maupun jangka panjang, yang mencakup dampak fisik (contoh: luka, cacat, hingga kematian) ataupun psikologis (contoh: stres, ketakutan yang berlebihan, hingga trauma). Oleh karena itu, sangat penting mencari tahu bagaimana kondisi mental individu yang diakibatkan oleh kekerasan yang telah dialaminya (Cobb, Tedeschi, Calhoun, & Cann, 2006). KDP juga dapat mengakibatkan terganggunya hubungan interpersonal dan pola interaksi yang dapat terbawa hingga masa dewasa (Sembiring, dkk., 2014). Dikatakan oleh Cobb, dkk. (2006), kekerasan dapat memunculkan konsekuensi negatif layaknya peristiwa traumatis lainnya.

Cukup banyak penelitian terdahulu yang telah mengkaji hal-hal negatif sebagai akibat dari peristiwa kekerasan, termasuk KDP. Di samping dampak-dampak negatif tersebut, peristiwa traumatis mempunyai peluang memunculkan dampak positif pada seseorang. Hingga saat ini, belum banyak penelitian yang membahas tentang dampak positif yang dapat muncul akibat peristiwa traumatis khususnya peristiwa kekerasan. Salah satu perubahan positif yang dapat dialami individu yang mengalami peristiwa kekerasan adalah *posttraumatic growth* (PTG) (Helgeson, Reynolds, & Tomich, 2006). Menurut Tedeschi (1999), PTG adalah perubahan positif yang dapat muncul pada seseorang setelah melewati pengalaman yang sangat menantang. PTG dapat ditunjukkan dengan berbagai bentuk, seperti lebih memaknai peristiwa yang terjadi dalam kehidupan, hubungan interpersonal yang lebih baik, lebih terbuka dengan pengalaman hidup dan meningkatnya aspek spiritualitas dalam kehidupan (Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi, 1999). Tedeschi dan Calhoun (2004) menjelaskan individu yang sedang menumbuhkan PTG bukan hanya mampu bertahan dan melewati peristiwa traumatis saja, tetapi juga mengalami perubahan yang dianggap penting bagi kehidupan. Untuk melihat bagaimana proses pertumbuhan PTG perlu diperhatikan bagaimana keyakinan, tujuan, identitas dan hubungan interpersonal individu setelah mengalami peristiwa traumatis (Tedeschi, 1999).

Tedeschi dan Calhoun (2004) menyebutkan bahwa PTG mempunyai tiga domain penting yaitu persepsi terhadap diri sendiri, hubungan interpersonal, dan persepsi terhadap kehidupan.

Ketika individu menghadapi sebuah peristiwa traumatis maka skema kognitif merupakan salah satu aspek yang akan berubah (contoh: keyakinan dan asumsi individu tentang diri mereka sendiri, masa depan, keselamatan, dan kebaikan orang di sekitarnya) dan dikatakan bahwa selama proses pertumbuhan PTG, individu akan memperhatikan pertumbuhan yang dicapai dengan melibatkan proses kognitif (Tedeschi, 1999; Tedeschi & Calhoun, 2004). Wong dan Yeung (2017) mengatakan bahwa pemrosesan kognitif yang memfasilitasi pertumbuhan PTG adalah menginterpretasi sebuah pengalaman secara berulang dan lebih positif, secara sengaja membuat pemaknaan baru, membangun kembali pandangan tentang kehidupannya, memandu penyintas untuk kembali bergerak maju dan berusaha mendapatkan makna dari peristiwa negatif yang terjadi. *Self-compassion* adalah salah satu variabel yang dapat membantu individu dalam proses kognitif pada proses PTG.

Self-compassion adalah kebaikan, perhatian dan kepedulian terhadap diri sendiri ketika menghadapi peristiwa negatif (Terry & Leary, 2011). Wong dan Yeung (2017) menjelaskan ketika individu memiliki *self-compassion* ia akan memahami dan memperhatikan diri sendiri, mengakui kegagalan, kelemahan, atau kesalahan yang terjadi dan melihat bahwa semua itu adalah hal yang normal. Orang yang memiliki *self-compassion* mampu menumbuhkan emosi positif saat memandang peristiwa yang negatif dan menata kembali persepsinya yang berubah akibat peristiwa traumatis. Dapat dikatakan bahwa *self-compassion* dapat membantu individu untuk memperbaiki pemikiran negatif terhadap diri sendiri yang diakibatkan oleh peristiwa traumatis dan membantu individu untuk menemukan makna dari peristiwa traumatis hingga berkaitan dengan kesejahteraan psikologis individu (Marsh, Chan, dan MacBeth (2018; Scoglio, Rudat, Garvert, Jarmolowski, Jackson, & Herman, 2016; Wong & Yeung, 2017).

Peran *self-compassion* dalam membantu individu untuk mencari makna dari sebuah peristiwa dapat berkaitan dengan kesejahteraan individu. Schulenberg, Nassif, Hutzell, dan Rogina (2008) mengatakan bahwa pencarian dan pembentukan makna dari sebuah peristiwa dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun psikologis serta mempengaruhi perilaku manusia melalui munculnya kesadaran akan dukungan yang

diberikan dari lingkungannya, rasa identitas dan nilai, serta mendukung perilaku yang berkaitan dengan kesehatan. Dalam penelitian Melton dan Schulenberg (2008) dikatakan bahwa makna yang dimiliki individu juga berkaitan dengan suasana hati, tekanan psikologis yang dirasakan, dan pemilihan sikap yang menguntungkan bagi hidup individu. Basharpour, Mowlaie, dan Sarafrazi (2020) mengatakan bahwa pencarian makna dari peristiwa yang dihadapi dapat memfasilitasi proses pertumbuhan PTG. Tedeschi dan Calhoun (2004) menyatakan bahwa keterbukaan pemikiran positif terhadap peristiwa traumatis sangat diperlukan dalam pertumbuhan PTG. Ketika individu dihadapkan oleh berbagai macam peristiwa kehidupan termasuk peristiwa negatif yang tidak diinginkan, *self-compassion* dibutuhkan sebagai penguat individu dan membantu individu menumbuhkan karakter positif di dalam diri sehingga bisa bangkit dari peristiwa negatif yang dilalui (Hidayati, 2018).

Self-compassion membuat individu meningkatkan toleransi terhadap pengalaman negatif, dan menghadapinya bukan dengan secara pasif atau menghindar (Valdez & Lilly, 2015). Individu yang mempunyai *self-compassion* cenderung menggunakan strategi yang adaptif dalam menghadapi pengalaman negatif dan dapat mengatasi trauma (Allen & Leary, 2010). Leary, Tate, Allen, Adams, dan Hancock (2007) melakukan penelitian tentang pengaruh *self-compassion* terhadap respons atas peristiwa negatif yang tidak diinginkan, dan hasilnya mengatakan bahwa individu yang memiliki *self-compassion* tinggi akan berusaha untuk berbuat baik pada diri sendiri. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Leary, dkk. (2007) tersebut menunjukkan bahwa keberadaan *self-compassion* akan membantu individu merasa lebih baik dan membantunya untuk menganggap bahwa masalah yang dihadapi adalah suatu hal yang lazim dialami setiap orang. Zeller, Yuval, Nitzan-Assayag, dan Bernstein (2014) mengemukakan bahwa *self-compassion* berperan sebagai pelindung individu untuk terhindar dari dampak negatif setelah melewati peristiwa traumatis. Dapat dikatakan bahwa *self-compassion* berhubungan dengan ketahanan dan proses pemulihan individu yang mengalami peristiwa traumatis.

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, menurut Scoglio, dkk. (2016) *self-compassion* akan membantu individu yang mengalami peristiwa traumatis dengan memperbaiki pemikiran negatif terhadap diri sendiri dan hal ini berkaitan dengan salah satu domain PTG, yaitu persepsi terhadap diri sendiri yang bisa berubah karena

mengalami peristiwa traumatis. Peneliti ingin mengetahui signifikansi peran dari *self-compassion* terhadap PTG pada sampel berupa remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran karena angka kekerasan termasuk kekerasan dalam pacaran yang terjadi di Indonesia tidak bisa dikatakan berada pada jumlah yang sedikit. Menurut Sarwono (2018), remaja merupakan tahap di mana individu menyempurnakan perkembangan dari tahap-tahap sebelumnya dan masa remaja merupakan masa transisi dari keadaan di mana kesadaran manusia masih belum tersusun rapi, menyatukan pengetahuan yang ada, dan pengetahuan yang jelas untuk menjelaskan perasaan atau sikap individu. Dengan demikian, sebelum terbentuknya pemikiran yang utuh remaja masih dapat memperbaiki pemikirannya, khususnya dari pemikiran yang berdampak negatif bagi kehidupannya dan hal ini berkaitan dengan perubahan persepsi yang terjadi ketika individu menumbuhkan PTG.

Dalam perspektif Islam, Allah SWT akan memberikan ujian atau cobaan bagi hambaNya dan tidak akan menguji seseorang diluar kemampuannya. Ketika dihadapkan oleh suatu peristiwa, tugas seseorang adalah berusaha dan beriman kepada Allah SWT agar mendapat petunjuk dariNya. Saat dihadapkan oleh suatu peristiwa khususnya peristiwa yang menantang, seringkali individu hanya berfokus pada perubahan negatif yang terjadi, namun Allah SWT menjelaskan bahwa setiap ada kesulitan akan ada kemudahan dan terdapat nilai positif yang bisa didapatkan. Hal ini sejalan dengan konsep PTG bahwa disamping perubahan negatif yang dialami setelah peristiwa traumatis, terdapat perubahan positif yang dialami oleh individu.

Sejauh ini di Indonesia sudah ada penelitian yang melihat hubungan *self-compassion* dan PTG, hanya saja belum ditemukan penelitian yang melihat peranan *self-compassion* terhadap PTG khususnya pada remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini merupakan payung penelitian dengan topik utama *PTG* pada sampel remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran dan bersamaan dengan penelitian lainnya yang melihat signifikansi peran *percieved social support* (PSS) dan *locus of control* (LoC) terhadap *posstraumatic growth* (PTG) pada sampel remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.2 Rumusan Masalah

Peneliti ingin mengetahui signifikansi peran dari *self-compassion* terhadap PTG pada remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran. *Self-compassion* akan membantu individu yang mengalami peristiwa traumatis memperbaiki pemikiran negatif terhadap diri sendiri. Dari rumusan masalah di atas, muncul pertanyaan penelitian “Apakah terdapat peran yang signifikan dari *self-compassion* terhadap PTG pada remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran serta bagaimana tinjauannya menurut Islam?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui signifikansi peran *self-compassion* terhadap PTG pada remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran serta mengetahui tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Apabila hasil penelitian ini membuktikan bahwa *self-compassion* mempunyai peran yang signifikan terhadap PTG, maka penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat untuk bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan psikologi forensik, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar informasi yang membantu para ahli, khususnya di bidang psikologi klinis, untuk menciptakan suatu intervensi bagi korban kekerasan dalam pacaran untuk menumbuhkan PTG setelah mengalami peristiwa traumatis. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar pengetahuan untuk membuat sebuah program yang membantu menambah wawasan masyarakat terkait kasus kekerasan dalam pacaran dan juga terkait peran *self-compassion* terhadap PTG pada individu yang mengalami peristiwa traumatis seperti peristiwa kekerasan.

1.5 Kerangka Berpikir

