ALSYS
Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan

e-ISSN : 2808-540X
p-ISSN : 2808-7119

Terindeks: Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic Scholar, Garuda, Google Scholar, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/alsys.v4i6.4010

GAMBARAN SELF-COMPASSION PADA WANITA YANG PERNAH MENGALAMI DATING VIOLENCE: SEBUAH PENDEKATAN FENOMENOLOGI

Self-Compassion Description in Women who have Experienced Dating Violence: A Phenomenological Approach

Tiara Andini Putri & Rizal Kurniawan
Universitas Negeri Padang
tiaraandiniputri14@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Sep 22, 2024	Oct 5, 2024	Oct 20, 2024	Oct 26, 2024

Abstract

Dating violence is a form of abuse in a relationship that can have harmful physical and psychological impacts on one partner. Gender inequality due to patriarchal culture, along with the sense of attachment that often develops in women, makes them more vulnerable to becoming victims of dating violence. Self-compassion, which focuses on being kind to yourself and accepting pain as part of the human experience, can be used as a mechanism to help people cope with the traumatic experiences caused by dating violence. This study aims to describe self-compassion in women who have experienced dating violence using a qualitative method and a phenomenological approach. Data were collected through in-depth interviews, and purposive sampling was used to select 5 female participants, all of whom were college students who had experienced dating violence. Data analysis was carried out using a coding technique to identify the main themes related to the participants' self-compassion after experiencing dating violence. The findings showed that 2 out of 5 participants exhibited positive self-compassion. This was shown in their ability to recover after

Jurnal AlSys is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

experiencing dating violence, where they could show care and concern for themselves during the difficult post-breakup phase while also giving themselves the necessary positive affirmations. Furthermore, the participants initiated productive activities to improve their self-worth and confidence. This positive self-compassion played an important role in facilitating the psychological and emotional recovery from the inner wounds caused by the abusive relationship.

Keywords *:* Self-compassion, Dating violence, Women, Phenomenology

Abstrak: *Dating violence* merupakan bentuk tindak kekerasan dalam sebuah hubungan yang dapat memberikan dampak negatif baik secara fisik dan psikologis pada salah satu pihak dalam hubungan tersebut. Adanya ketimpangan relasi gender akibat budaya patriarki dan perasaan terikat yang muncul pada wanita menjadikan kelompok ini lebih rentan menjadi korban *dating violence*. Perilaku *self-compassion* yang berfokus pada sikap baik pada diri sendiri dan memahami penderitaan sebagai bagian dari pengalaman manusia menjadi salah satu mekanisme yang dapat membantu individu dalam menghadapi pengalaman traumatis akibat *dating violence*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *self-compassion* pada wanita yang pernah mengalami *dating violence* dengan menggunakan metode kualitatif dan pendekatan fenomenologi. Pengumpulan data dilakukan melalui proses wawancara mendalam (*in-depth interview*). Teknik *purposive sampling* digunakan dalam memilih lima orang partisipan yang merupakan mahasiswi yang pernah mengalami *dating violence*. Analisis data dilakukan melalui proses *coding* untuk menemukan tema-tema utama terkait gambaran *self-compassion* pada setiap partisipan setelah mengalami *dating violence*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 2 dari 5 partisipan memiliki sikap *self-compassion* yang positif. Hal ini terlihat dari kemampuan partisipan untuk bangkit setelah menghadapi *dating violence*, yaitu dengan memberikan perhatian dan kepedulian terhadap diri sendiri saat melalui masa sulit pasca-putus dan memberikan afirmasi positif yang dibutuhkan. Selain itu, partisipan juga menunjukkan inisiatif untuk melakukan hal-hal produktif yang dapat meningkatkan kualitas dan kepercayaan diri kembali. Sikap *self-compassion* yang positif ini berperan penting dalam membantu proses pemulihan psikologis dan emosional dari luka batin yang dialami setelah melewati hubungan yang melibatkan kekerasan.

Kata Kunci : *Self-compassion*, *Dating Violence*, Wanita, Fenomenologi

PENDAHULUAN

Setiap individu baik pria atau wanita ingin merasakan kebahagiaan sebagai salah satu jenis emosi positif dalam hidupnya. Salah satu momen yang menimbulkan rasa bahagia yaitu adanya sosok yang dianggap spesial dalam suatu hubungan antara pria dan wanita atau biasa disebut dengan hubungan pacaran. Kehadiran pasangan dalam suatu hubungan dapat memberikan semangat pada diri seseorang dalam melakukan aktivitasnya, hal ini menjadikan pasangan sebagai salah satu pendorong yang positif dan memberikan rasa bahagia. Namun, di sisi lain kehadiran pasangan justru dapat membuat seseorang merasa dibatasi baik secara sengaja maupun tidak, yang mana kondisi ini dapat mengarah pada indikasi hubungan yang tidak sehat hingga menyebabkan kekerasan dalam hubungan berpacaran (*dating violence*). *Dating violence* merupakan bentuk perilaku yang mengontrol dan

mendominasi pasangan dengan melibatkan kekerasan fisik, kekerasan seksual, ataupun kekerasan psikologis yang dapat mengakibatkan timbulnya luka maupun kerugian (Wolfe & Feiring, 2000). Kondisi hubungan yang tidak sehat ini akan membawa dampak negatif pada individu yang menjalaninya, terutama pada korban *dating violence* itu sendiri, seperti korban yang merasa tertekan dan terancam karena perlakuan buruk pasangannya.

Berdasarkan Catatan Tahunan Komisi Nasional (CATAHU Komnas) Anti Kekerasan Terhadap Perempuan tahun 2019, dari 13.568 kasus kekerasan yang tercatat, jumlah kekerasan dalam hubungan berpacaran mencapai 2.073 kasus. Angka ini menunjukkan bahwa masih banyak individu yang tidak memiliki kesiapan dalam menjalin hubungan (Irvin Perono et al, 2022). Bahkan di tahun-tahun berikutnya angka kekerasan dalam hubungan berpacaran menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Di tahun 2020 misalnya, terdapat 1.309 kasus kekerasan dalam hubungan berpacaran (CATAHU Komnas Perempuan 2021), pada 2021 terdapat 1.685 kasus (CATAHU Komnas Perempuan 2022), dan pada 2022 terdapat 3.950 kasus (CATAHU Komnas Perempuan 2023). Peningkatan angka kekerasan dalam hubungan berpacaran tersebut menunjukkan bahwa *dating violence* masih menjadi suatu fenomena dalam hubungan berpacaran, terutama di kalangan wanita yang menjalani hubungan tersebut.

Fenomena *dating violence* (kekerasan dalam hubungan berpacaran) ini menjadi sebuah hal yang menakutkan bagi sebagian besar korbannya yang merupakan wanita. Hal ini disebabkan oleh adanya ketimpangan relasi gender yang dibentuk oleh budaya patriarki. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan positif antara ketimpangan relasi gender dengan kekerasan dalam pacaran. Azmianis dan Supradewi (2015) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa laki-laki yang memiliki sikap positif terhadap kesetaraan gender cenderung tidak melakukan kekerasan dalam pacaran. Di sisi lain, laki-laki yang memiliki sikap negatif terhadap kesetaraan gender cenderung melakukan kekerasan dalam pacaran. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2019) menunjukkan adanya hubungan positif antara maskulinitas dengan perilaku kekerasan dalam pacaran, dimana aspek kekuasaan atas perempuan memberikan kontribusi yang paling besar terhadap kekerasan dalam pacaran. Artinya, ketika pria memahami dan memiliki sikap positif pada kesetaraan gender, serta tidak merasa berkuasa atas pasangannya maka hal tersebut dapat meminimalkan kekerasan dalam berpacaran.

Individu yang pernah mengalami kekerasan dalam berpacaran akan merasakan konflik internal dalam dirinya, seperti keraguan akan diri sendiri dan orang lain, timbul rasa rendah diri, hingga sulit berkonsentrasi (Safitri, et al., 2013). Hal ini dapat menyebabkan kemarahan, kecemasan, maupun depresi. Akibatnya, sulit bagi individu untuk menjalani hidup yang produktif dan sehat, sehingga hal tersebut berujung pada timbulnya rasa tidak bahagia saat menjalani hubungan dengan pasangan dan menyebabkan banyak orang memutuskan untuk berpisah dari pasangannya (Julianto, 2020). Namun keluar dari *dating violence* bukanlah hal yang mudah, banyak individu yang kesulitan untuk keluar atau mengakhiri hubungan yang ia jalani. Bahkan pada beberapa kasus, individu yang pernah terjebak dalam *dating violence* mengalami trauma ketika akhirnya ia bisa lepas dari hubungan tersebut (Safitri, et al., 2013). Oleh sebab itu dibutuhkan dorongan internal dari diri individu dengan bersikap positif dalam menghadapi kondisi traumatis tersebut, yaitu dengan memperlakukan diri sendiri selayaknya seseorang yang berharga dan sangat disayangi, memberikan afirmasi positif pada diri sendiri, memvalidasi kesedihan dan meyakinkan diri bahwa hidup tidak selamanya sedih, serta memberanikan diri untuk memilih dan menjalani hidup tanpa pasangan yang dirasa sudah tidak baik (Marita & Rahmasari, 2021). Memperlakukan diri sendiri dengan kalimat-kalimat dan sikap yang positif dapat mengubah cara pandang seseorang terhadap dirinya. Hal inilah yang dibutuhkan oleh seseorang yang menghadapi kondisi sulit pasca terjebak dalam *dating violence*.

Perilaku dan cara pandang yang positif pada diri sendiri ini sejalan dengan konsep *self-compassion*. *Self-compassion* merupakan konsep yang diadaptasi dari filosofi Budha tentang cara mengasihi diri sendiri layaknya rasa kasihan ketika melihat orang lain mengalami kesulitan. Konsep *self-compassion* kemudian menjadi konsep penelitian ilmiah yang dirintis oleh Kristin Neff (Haryuni, 2019). *Self-compassion* merupakan suatu sikap yang tidak mengkritisi terhadap ketidaksempurnaan dan kegagalan seseorang, serta mampu meningkatkan kesejahteraan dengan melindungi seseorang dari emosi negatif dan kegagalan yang dirasakannya (*American Psychology Association*, 2015). *Self-compassion* adalah bentuk rasa peduli dan kebaikan pada diri dimana individu tidak menghakimi dirinya sendiri atas ketidaksempurnaan dan kegagalannya, memahami bahwa kelemahan dan kegagalan yang ia alami merupakan bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia akan mengalaminya, oleh sebab itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan (Neff, 2003). Selain itu, *self-compassion* juga dapat dilihat sebagai upaya menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan,

kegagalan, dan ketidaksempurnaan serta dapat mengambil makna dari kesulitan tersebut dan mengubahnya menjadi hal yang lebih positif (Hidayati, 2015). *Self-compassion* memberi rasa kasih sayang yang kita butuhkan dengan cara meningkatkan keinginan kita untuk lepas dari penderitaan dan menjadi bahagia.

Beberapa penelitian sebelumnya membuktikan bahwa *self-compassion* berkorelasi negatif dengan stres, kecemasan, depresi, dan ruminasi (Castilho, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2015; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Raes, 2010), serta rasa malu (Gilbert & Procter, 2006). Sebaliknya, *self-compassion* memiliki korelasi positif yang sangat kuat dengan kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, kepuasan hidup, optimisme, kecerdasan emosional, dan keterhubungan interpersonal (Neff, et al., 2007). Penelitian yang dilakukan oleh Breines & Chen (2012) juga mengungkapkan nilai positif dari *self-compassion*, dimana orang-orang yang menerapkan *self-compassion* dalam menghadapi kelemahan dirinya memiliki motivasi yang besar untuk meningkatkan dan mengubah perilaku menjadi lebih baik. *Self-compassion* dapat membantu individu lebih mengenal dan lebih menyayangi dirinya sendiri, sehingga dapat mempermudah individu dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialaminya. *Self-compassion* juga dapat lebih meringankan rasa terpuruk pada individu sehingga ia akan menjadi lebih terbuka pada kegagalan atau masalah yang ia alami. Ketika individu mampu terbuka dengan masalah yang dihadapinya, maka ia cenderung akan terbuka juga dengan lingkungan sekitar. Individu akan memiliki keberanian untuk berbagi pengalamannya kepada orang lain, sehingga tekanan dari masalah yang dihadapinya juga dapat berkurang.

Pada wanita yang pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran (*dating violence*), pengalaman dan perlakuan buruk yang diterimanya dari pasangan dapat menimbulkan luka fisik maupun batin. Bahkan terkadang para korban merasa trauma atas pengalaman yang tidak menyenangkan tersebut. Peristiwa traumatis yang dialami oleh korban dapat berdampak pada perubahan negatif seperti perubahan fisik maupun emosional, sehingga adanya sikap *self-compassion* memiliki peranan yang penting untuk membantu mereka pulih dan memaknai peristiwa tersebut (Smith, 2003).

Penelitian yang dilakukan oleh Smith (2003) mengungkapkan bahwa setelah melewati peristiwa traumatis, wanita yang memiliki sikap *self-compassion* menjadi lebih mandiri dan tegas, mampu "menemukan diri mereka sendiri", mengetahui apa yang mereka inginkan, dan lebih fokus pada tujuan hidup mereka. Pernyataan ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Neff (2009) yang mengungkapkan bahwa, ketika individu memiliki tingkat

self-compassion yang tinggi, maka mereka akan cenderung lebih mampu untuk mengatasi dan menghadapi stres serta bangkit dari tekanan atau situasi yang sulit. Nabilah (2021) melalui penelitiannya juga membuktikan bahwa *self-compassion* berpengaruh secara signifikan terhadap pertumbuhan pasca trauma. Artinya, semakin baik *self-compassion* yang dimiliki seseorang, maka akan semakin mudah baginya untuk keluar dari trauma yang dialami dan tumbuh ke arah yang lebih positif.

Self-compassion menjadi salah satu aspek yang berperan penting dalam proses pemulihan dan dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi kejadian buruk dalam hidupnya (Allen & Leary, 2010). Hal ini karena *self-compassion* dapat mengubah perasaan negatif menjadi perilaku yang mendukung adaptasi seperti menenangkan dan merawat diri sendiri (Kaurin, et al., 2018). Sehingga berdasarkan beberapa penelitian tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti fenomena *self-compassion* pada wanita yang pernah mengalami *dating violence*. Hal ini didasari oleh pentingnya peran *self-compassion* pada kondisi buruk yang dihadapi oleh wanita setelah menjadi korban *dating violence* dan masih belum umumnya pengetahuan mengenai *self-compassion* serta manfaatnya pada diri seseorang ketika berhadapan dengan situasi sulit yang berdampak pada diri sendiri, yang mana hal ini sering terabaikan. Oleh sebab itu, dengan adanya penelitian kualitatif mengenai fenomena *self-compassion* pada wanita yang pernah mengalami *dating violence,* peneliti dapat menggali pengalaman subjek yang terkait dan membantunya menyadari potensi *self-compassion* yang ada pada diri subjek yang tidak disadarinya, sehingga subjek dapat pulih dengan lebih baik setelah mengalami pengalaman yang buruk dalam hidupnya.

Rasa belas kasih diri (*self-compassion*) yang dimiliki oleh individu sering menjadi hal yang terlupakan (Halim, 2015). Padahal dalam kenyataannya hal tersebut sangat dibutuhkan oleh individu terutama pada wanita yang pernah mengalami *dating violence* dan berhadapan dengan emosi-emosi negatif seperti stres, kekerasan fisik dan verbal, serta tekanan yang dirasakannya ketika menjalani hubungan yang tidak sehat. Sehingga dengan adanya *self-compassion* pada diri individu nantinya dapat membantu mereka yang pernah mengalami *dating violence* untuk mampu menerima kondisi dan kekurangannya, serta memberi rasa kasih sayang yang dibutuhkan sehingga dapat bangkit dari penderitaan yang dirasakan selama menjalani *dating violence* dan kembali menjadi individu yang seutuhnya, terlepas dari trauma yang dirasakan setelah keluar dari kondisi hubungan yang tidak sehat tersebut.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara mendalam *(in-depth interview)*. Data yang telah dikumpulkan dari subjek penelitian dianalisis dengan menggunakan metode analisis Penelitian Fenomenologis Deskriptif (PFD) yang terstruktur dan spesifik yang dikembangkan oleh Giorgi (1975:74-75) (dalam La Kahija, 2017: 163-166), yaitu:

1. Peneliti mengembangkan sikap fenomenologis.
2. Peneliti membaca transkrip secara berulang kali.Peneliti membuat unit-unit makna atau satuan-satuan makna.
3. Peneliti mentransformasikan unit-unit makna ke dalam deskripsi yang sensitif secara psikologis.
4. Peneliti membuat sintesis untuk deskripsi psikologis.

Keabsahan data / kredibilitas data dalam penelitian kualitatif ini dilakukan dengan cara triangulasi. Triangulasi yang digunakan pada penelitian ini adalah triangulasi sumber.

HASIL. DAN PEMBAHASAN

1. Manifestasi Perilaku *Self-compassion* pada Wanita yang Pernah Mengalami *Dating Violence*

Menurut Neff (2003) *self-compassion* adalah bentuk perilaku baik dan kasih sayang yang ditujukan pada diri sendiri ketika individu dihadapkan dengan kesulitan atau peristiwa negatif yang dialaminya. *Self-compassion* juga membahas tentang bagaimana individu dapat menerima, memahami serta dapat mengambil makna dari kesulitan yang dialami dan mengubahnya kedalam hal yang positif (Hidayati, 2015). Bentuk perilaku *self-compassion* dapat dilihat dari beberapa komponen yang dikembangkan oleh Neff (2003), yaitu *self-kindness* (kebaikan diri), *common humanity* (sifat manusiawi), dan *mindfulness* (kesadaran akan situasi yang dihadapi). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelima orang subjek menunjukkan bahwa indikasi perilaku *self-compassion* pada subjek mulai muncul setelah subjek melepaskan diri dari *dating violence* yang dialaminya saat menjalin hubungan pacaran.

Dua dari lima orang subjek, yaitu subjek D dan A mampu menampilkan perilaku *self-compassion* setelah mengalami *dating violence* saat berpacaran. Subjek dapat bersikap baik dan menunjukkan kepeduliannya dengan diri sendiri saat menghadapi dampak dari *dating violence* yang dirasakannya selama menjalin hubungan dengan mantan pasangan. Kedua subjek tersebut memiliki kemampuan untuk menampilkan perilaku *self-compassion* pada dua dari tiga aspek *self-compassion* yang ada, yaitu *self-kindness* dan *mindfulness*. Salah satu subjek yaitu subjek A bahkan juga mampu menampilkan perilaku yang menggambarkan salah satu aspek lain dari *self-compassion* yaitu *common humanity*.

Self-kindness merupakan kemampuan individu dalam memahami dan menerima diri apa adanya serta bersikap baik pada diri sendiri ketika menghadapi kelemahan atau kegagalan, bukannya menyakiti dan menghakimi diri atas penderitaan yang dihadapinya. Menurut Neff (2011) *self-kindness* memungkinkan individu untuk merasa aman saat menghadapi pengalaman yang menyakitkan. Sebab, ketika individu mampu bersikap lembut dan menenangkan pikirannya yang gelisah akibat pengalaman menyakitkan yang dihadapi dengan memberi belas kasih pada diri sendiri, individu dapat lebih mampu untuk memperhatikan apa yang benar dan apa yang salah, sehingga ia dapat mengorientasikannya dirinya menuju apa yang memberinya rasa aman dan bahagia (Neff, 2011). Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Hidayati (2015) yaitu *self-kindness* dapat mendorong individu untuk bertindak positif dan memberikan manfaat bagi individu lain.

Salah satu bentuk sikap *self-kindness* adalah dengan menghargai kekurangan pada diri sendiri dan memahami serta memberikan kelembutan pada diri saat menghadapi kesulitan atau kegagalan (Neff, 2003). Menurut Neff (dalam Barnard dan Curry, 2011) ketenangan dan kesabaran dalam berpikir dan bertindak adalah karakteristik self-kindness dalam manifestasi dari perilaku *self-compassion*. Individu dengan *self-kindness* dapat menghadapi permasalahan atau situasi sulit yang dialaminya dengan tidak menyalahkan diri sendiri. *Self-kindness* merupakan bentuk afirmasi bahwa individu akan menerima kebahagiaan dengan memberikan kenyamanan pada individu lain. *Self-kindness* inilah yang mendorong individu untuk bertindak positif dan memberikan manfaat bagi dirinya sendiri dan bagi individu lain.

Adapun gambaran dari manifestasi perilaku *self-compassion* yang ditunjukkan oleh kedua subjek tersebut adalah dengan memberikan afirmasi positif pada dirinya sendiri dan

melakukan hal-hal yang bersifat positif, seperti menyibukkan diri dengan kegiatan akademik dan organisasi serta menghabiskan waktu bersama teman-temannya, sebagai bentuk usahanya untuk tidak terlalu berlarut-larut dalam rasa sedih yang dirasakan subjek selama menjalin hubungan pacaran. Tindakan subjek ini juga membantunya untuk mengalihkan fokus subjek yang tadinya penuh dengan pemikiran negatif akan diri sendiri dan hubungannya dengan mantan pasangan yang *abusive* sehingga dapat teralihkan pada proses pemulihan dirinya sendiri. Perilaku ini mencerminkan kebaikan subjek pada dirinya sendiri (*self-kindness*) dalam menghadapi penderitaan yang dirasakannya akibat hubungan pacaran yang tidak sehat.

Common humanity adalah cara pandang individu yang mampu melihat kesulitan, kegagalan, dan tantangan sebagai bagian dari hidup manusia dan menjadi sesuatu yang dialami oleh semua orang, tidak hanya dialami oleh dirinya sendiri. Komponen mendasar kedua dari *self- compassion* ini merupakan pengakuan terhadap pengalaman manusia secara umum. Menurut Neff (2003) *common humanity* mengaitkan kelemahan yang individu miliki dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dilihat secara menyeluruh dan tidak sebagai pandangan subjektif yang melihat kekurangan sebagai milik diri individu. Begitupun dengan masa-masa sulit, perjuangan, dan kegagalan dalam hidup berada dalam pengalaman manusia secara umum, sehingga menumbuhkan kesadaran bahwa bukan hanya diri kita sendiri yang mengalami penderitaan dan kegagalan di dalam hidup. Melalui *common humanity* seseorang akan mampu melihat sebuah kegagalan atau masalah dari sudut pandang yang lebih luas sehingga mampu memahami bahwa peristiwa yang sedang dialaminya tersebut terjadi bukan semata-mata karena kesalahanya sendiri melainkan memang hal yang sudah sewajarnya terjadi dan setiap manusia akan melewati kesulitan, serta masalah dalam hidupnya. Ketika seseorang mengalami kegagalan, biasanya dia akan merasa hanya dirinya saja di dunia ini yang mengalami kondisi tersebut dan merasa harus bertanggung jawab sendirian. Akibatnya muncul perasaan malu dan berusaha mengisolasi diri (Hidayati & Maharani, 2013).

Mindfulness merupakan cara individu melihat secara jelas, menerima, dan menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi di dalam suatu situasi. Konsep dasar *mindfulness* yaitu melihat segala sesuatu dengan apa adanya dalam artian tidak dilebih-lebihkan atau dikurangi sehingga mampu menghasilkan respon yang benar-benar objektif dan efektif (Neff, 2011). *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. Menurut Brown & Ryan, (2003) *mindfulness*

merupakan cara individu menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun merenungkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. Banyak dari individu tidak suka apa yang dilihatnya ketika bercermin. Demikian pula, ketika kehidupan berjalan serba salah, individu sering masuk ke pemecahan masalah tanpa mengakui untuk menghibur diri terhadap kesulitan yang dihadapi. Sebaliknya, *mindfulness* diperlukan agar individu tidak terlalu terindentifikasi dengan pikiran atau perasaan negatif.

2. Dampak dari *Self-compassion* pada Wanita yang Pernah Mengalami *Dating Violence*

Wanita yang pernah mengalami *dating violence* cenderung memiliki pengalaman dan perilaku negatif pada dirinya sendiri sebagai akibat dari kejadian tidak menyenangkan yang dialaminya selama berpacaran. Hal tersebut mempengaruhi emosi, perasaan, serta cara pandangnya terhadap diri sendiri yang pada akhirnya berdampak pada aspek psikis, fisik maupun sosialnya. Kelima subjek memiliki pengalaman *dating violence* yang berbeda-beda dan memiliki dampak yang cukup beragam. Sebagian besar subjek merasakan dampak negatif seperti, subjek merasa bahwa dirinya merupakan orang yang buruk, tidak berharga, dan tidak pantas untuk siapapun, subjek juga merasa bahwa dirinya pantas untuk diperlakukan dengan tidak baik, cenderung menjadi rendah diri dan menyalahkan dirinya sendiri atas apa yang terjadi padanya. Perasaan tidak tenang dan rasa takut juga dialami oleh subjek setelah mengalami dating violence saat berpacaran.

Peristiwa sulit dan pengalaman buruk yang dialami subjek selama dan setelah menghadapi *dating violence* tidak untuk dihindari namun didekati dengan kebaikan, pengertian, dan rasa kasih sayang. Menurut K. D. Neff (2003) individu yang menekan atau menghindari emosi negatif akan sangat sulit untuk menilai secara akurat tentang apa yang sedang dirasakan. Emosi negatif yang dirasakan oleh subjek akibat peristiwa sulit dan pengalaman buruk diubah menjadi perasaan yang lebih positif sehingga dapat memahami lebih jelas mengenai situasi tersebut serta mengadopsi tindakan yang dapat mengubah sikap dan pandangan terhadap diri sendiri dengan cara yang tepat dan efektif (Assrid & Hardika, 2021). Perilaku *self-compassion* yang muncul pada subjek setelah mengalami *dating violence* memberikan pengaruh yang positif terhadap cara subjek menghadapi dampak negatif dari *dating violence*.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dua dari lima orang subjek mampu menyikapi dengan baik dampak yang dirasakannya setelah mengalami *dating*

violence. Kedua subjek ini mampu bersikap baik pada dirinya sendiri dan mengalihkan pemikiran negatif serta fokus perhatiannya pada diri sendiri. Sehingga kedua subjek dapat memberikan perhatian dan kasih sayang yang dibutuhkan oleh dirinya setelah melewati hubungan yang tidak sehat tersebut. *Self-compassion* pada kedua subjek ini berdampak pada cara subjek memperlakukan dirinya sendiri dalam situasi sulit yang harus dihadapinya setelah mengalami *dating violence,* yaitu subjek mampu melakukan berbagai hal positif yang dapat meningkatkan kualitas diri dan rasa percaya dirinya sebagai bentuk ia mengalihkan pikirannya dari hal negatif yang dirasakan akibat dampak *dating violence* yang dialaminya. Subjek juga mampu bersikap baik pada dirinya sendiri dengan memberi dirinya kesempatan untuk melakukan hal-hal yang ia suka dan memberikan afirmasi positif yang dapat memberinya kekuatan sehingga ia dapat berdamai dengan kondisi yang ada. Subjek lainnya yang juga mampu mengembangkan perilaku *self-compassion* memiliki sikap objektif dalam menyikapi kegagalan hubungannya dan menyadari bahwa apa yang terjadi padanya merupakan hal yang umum terjadi pada pasangan lain. Subjek juga memperlakukan dirinya dengan baik setelah ia memutuskan untuk mengakhiri hubungan pacarannya dengan mantan pasangan dan memilih untuk memberikan perhatian lebih serta mengasihi dirinya sendiri.

Subjek yang memiliki perilaku *self-compassion* dapat menghadapi dampak negatif dari *dating violence* yang dialaminya dengan mengembangkan pemikiran yang lebih positif dan penerimaan diri yang baik, sehingga subjek mampu melanjutkan kehidupannya dengan lebih bahagia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zessin dkk. (2015) yang mengungkapkan bahwa *self-compassion* memiliki peran sebagai fasilitator dalam proses mencapai cita-cita yang ingin dicapai individu dengan cara mengurangi pengaruh emosi negatif akibat kegagalan, *self-compassion* juga berperan dalam meningkatkan sisi positif yaitu optimisme. Neff (2003) juga menjelasakan bahwa *self-compassion* juga dapat memfasilitasi kemampuan individu dalam memperbaiki kekurangan yang dimilikinya, bukan untuk meningkatkan nilai individu tersebut, namun untuk meningkatkan rasa peduli dan keinginan untuk kesejahteraan diri sendiri serta orang lain. Hal ini membuktikan bahwa jika perilaku *self-compassion* dikembangkan pada diri wanita yang pernah mengalami dating violence, maka perilaku *self-compassion* tersebut dapat membantunya untuk memperbaiki kekurangan dan cara pandangnya pada diri sendiri yang telah berubah akibat dampak dari *dating violence* yang dialaminya, sehingga ia dapat memulihkan diri dari perasaan trauma dan pengalaman buruk yang dirasakannya setelah menghadapi *dating violence*. Sebab, perilaku

self-compassion yang dikembangkan oleh wanita yang pernah mengalami dating *violence* dapat membantunya meningkatkan rasa kasih sayang dan kepedulian yang ia butuhkan dalam menghadapi dampak *dating violence, self-compassion* juga dapat membantu subjek mengembangkan pemikiran dan sikap positif.

Ge dkk. (2019) memaparkan individu yang memiliki *self-compassion* tinggi cenderung mampu menghadapi kekurangan mereka sendiri dengan sikap yang ramah dan hangat. Sikap ini kemudian memengaruhi kondisi kognitif dan emosi individu, sehingga dapat meningkatkan pengalaman positif individu dan dapat mengurangi pengalaman emosional negatif. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Finlay-Jones, Rees, & Kane (2015) yang menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *self-compassion* yang tinggi berhubungan dengan tingkat stres yang rendah. Penelitian tersebut menjelaskan individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi cenderung lebih mampu berpikir mengenai peristiwa negatif dengan cara yang adaptif yaitu lebih objektif, lebih kecil kemungkinan untuk menghancurkan dan menghakimi dengan keras terhadap diri sendiri, dan lebih mampu melihat pengalaman sulit sebagai bagian normal dari kehidupan. *Self-compassion* juga berperan penting untuk mengerahkan energi positif bagi psikologis seperti kebahagiaan, efek positif, optimisme, efikasi diri, dan juga *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis (Rude & Kirkpatrick dalam Akin et al, 2011).

Upaya untuk meningkatkan *self-compassion* lebih efektif dibanding harus mengingkatkan *sef-esteem*, hal terebut karena *self-compassion* tidak mengharuskan individu memiliki pandangan yang tidak realistis terkait diri sendiri, melainkan menyadari bahwa masing-masing dari individu memiliki batasan atau kekurangannya masing-masing. *Self-compassion* sendiri merupakan salah satu dari gerakan psikologi positif, dimana gerakan ini berfokus pada kekuatan dan potensi individu (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Hasil temuan dari setiap subjek yang telah dipaparkan sebelumnya mengungkapkan bahwa cara subjek menerima dan mengasihi dirinya kembali setelah mengalami *dating violence* dilakukan subjek dengan berbagai cara, diantaranya yaitu dengan menceritakan masalah yang sedang dihadapi kepada teman yang dipercayai subjek, lingkup pertemanan subjek yang mendukung proses subjek untuk kembali pulih dan bangkit dari pengalaman buruknya saat menghadapi *dating violence* selama pacaran sangat membantu subjek untuk dapat mengasihi dirinya kembali. Teman-teman subjek memiliki peranan yang penting dalam mengalihkan fokus dan perhatian subjek dari mantan pasangannya kepada dirinya

sendiri. Sehingga subjek dapat lebih memperhatikan diri sendiri dan fokus memperbaiki dirinya yang sebelumnya terpuruk akibat dampak dari *dating violence* yang dialaminya. Keterbukaan subjek dalam membagikan ceritanya kepada teman-teman yang dipercayainya dan usaha teman-teman subjek yang memberikan saran dan dukungan, serta mengajaknya menghabiskan waktu bersama memberikan dampak positif bagi subjek dalam melewati masa transisi setelah subjek putus dengan mantan pasangannya dan mengarahkan subjek untuk dapat mengeluarkan emosi dan pemikiran negatif dalam dirinya. Sehingga subjek dapat berdamai dengan keadaan yang ada dan mampu menerima serta mengasihi dirinya kembali. Cara ini dilakukan oleh empat orang subjek.

Menghabiskan waktu untuk melakukan hobi dan hal-hal yang dapat memperbaiki suasana hati serta menghabiskan waktu bersama keluarga juga menjadi cara bagi subjek untuk dapat mengalihkan fokus dan perhatiannya ke arah yang lebih positif, sehingga subjek dapat bangkit dari rasa sedih dan pengalaman buruk yang dialaminya selama menjalani hubungan pacaran yang *abusive*. Kelima subjek diketahui menggunakan cara tersebut dalam membantunya pulih setelah mengalami *dating violence*. Beberapa subjek juga memberikan afirmasi positif dan apresiasi yang dirinya butuhkan untuk dapat kembali menumbuhkan rasa percaya dirinya yang sempat rendah akibat dampak dari perlakuan buruk mantan pasangan. Tidak hanya itu, subjek pun juga melakukan hal-hal yang memicu produktivitas dan menyibukkan diri dengan hal positif. Salah satu subjek, bahkan mengambil langkah religius dengan memperbaiki ibadahnya dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan sebagai bentuk ia memperbaiki diri dan menerima dirinya kembali setelah kekerasan yang dialaminya saat menjalin hubungan pacaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh hasil bahwa dua dari lima orang subjek yang telah diwawancarai oleh peneliti mampu menunjukkan perilaku *self-compassion* setelah mengalami *dating violence* dalam hubungan pacarannya. Kedua subjek ini menunjukkan kemampuan untuk bersikap baik dan peduli pada diri sendiri dalam menghadapi situasi sulit akibat dampak negatif dari *dating violence*. Salah satu subjek mampu mengembangkan perilaku *self-compassion* terutama dalam dua aspek utama yaitu, *self-kindness* dan *mindfulness*. Selain itu, salah satu subjek lainnya juga menunjukkan perilaku yang mencerminkan aspek ketiga dari self-compassion, yaitu *common humanity* dengan menyadari

bahwa pengalaman negatif yang dialaminya bukanlah sesuatu yang hanya dialami oleh dirinya seorang, tetapi merupakan hal yang bisa terjadi pada banyak orang, di samping kedua aspek *self-compassion* yang juga muncul pada subjek tersebut.

Hasil analisis data pada penelitian ini mengungkapkan bahwa *self-compassion* pada kedua subjek yang telah diwawancarai sebelumnya berdampak positif pada cara subjek memperlakukan dirinya sendiri setelah melewati hubungan yang tidak sehat. Subjek mampu mengalihkan pemikiran negatifnya terhadap diri sendiri sebagai akibat dari *dating violence* yang mempengaruhi kondisi fisik dan psikisnya, serta memberikan perhatian dan kasih sayang yang dibutuhkan untuk pemulihan diri. Selain itu, subjek juga menunjukkan inisiatif untuk melakukan hal-hal positif yang dapat meningkatkan kualitas dan kepercayaan diri mereka kembali. Dengan memberikan afirmasi positif dan kesempatan kepada diri sendiri guna menekuni hal-hal yang disukainya, kedua subjek dapat berdamai dengan situasi sulit yang dihadapi selepas mengalami *dating violence* saat menjalin hubungan pacaran. Salah satu subjek juga mampu bersikap objektif terhadap kegagalan dalam hubungan pacaran yang dijalaninya dan menyadari bahwa pengalaman tersebut adalah bagian dari kenyataan yang bisa terjadi pada pasangan lain. Sehingga, subjek memiliki keberanian untuk memutus hubungan yang sudah tidak lagi sehat dan memberikan perhatian lebih serta kasih sayang terhadap dirinya sendiri. Temuan ini menunjukkan pentingnya *self-compassion* dalam mendukung pemulihan emosional dan pengembangan diri pada wanita yang pernah mengalami *dating violence*.

DAFTAR PUSTAKA

Akhsyin, R. (2018). Representasi Kekerasan Dalam Pacaran Pada Film "Posesif" (Analisis Semiotika Roland Barthes). *Doctoral dissertation*. UNIVERSITAS BAKRIE.

Alfiani, V. R. (2020). Upaya Resiliensi pada Remaja Dalam Mengatasi Dating violence yang Terjadi Dalam Hubungan Berpacaran. *Skripsi*. Purwokerto: Institut Agama Islam Negeri Purwokerto.

Anggreini, D. T. T., (2022). Motives and Meanings of Dating violences in Adolescent Interpersonal Relationships in Pontianak City. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal)*, *5* (3).

Assrid, D. W. R., & Hardika, I. R. (2021). Hubungan Self-compassion dengan Infertility-related Stress pada Dewasa Awal yang Mengalami Infertilitas The Relationship of Self-compassion with Infertility-related Stress in Young Adults Who Experienced Infertility. *Jurnal Psikogenesis Volume*, *9*(2).

Ge, J., Wu, J., Li, K., & Zheng. (2019). Self-compassion and subjective wellbeing mediate the impact of mindfulness on balanced time perspective in Chinese college students. *Front Psychology*, *10*:367. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00367

Haryuni, Farida. (2019). Hubungan Antara Self-compassion Terhadap Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Tulungagung. *Skripsi*. Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.

Jufanny, D., & Girsang, L. R. (2020). Toxic masculinity dalam sistem patriarki (analisis wacana kritis Van Dijk dalam film "Posesif"). SEMIOTIKA: *Jurnal Komunikasi*, *14*(1).

Julianto, Very., Cahayani, R,A., Sukmawati, Shinta., Aji, E,S,R. (2020). Hubungan Antara Harapan dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan pada Orang yang Mengalami Dating violence dengan Kesehatan Psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif* . *Vol. 8*. No. 1. Hal. 103-115

Kaurin, A., Schönfelde, S., & Wessa, M. (2018). Selfcompassion buffers the link between selfcriticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of Counseling Psychology*, 65(4), 453–462. https://doi.org/10.1037/cou0000275

Marita, V. F., & Rahmasari, D. (2021). Resiliensi Perempuan Korban Kekerasan dalam Hubungan Pacaran. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(5), 10–22.

Nabilah, V. A. (2021). *Peran self-compassion terhadap posttraumatic growth pada remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam pacaran serta tinjauannya menurut islam*. Universitas YARSI.

Neff, K. D. (2003). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, *2*, 223-250. https://doi.org/10.1080/15298860390209035

Riasnugrahani, M. (2014). *Self-compassion dan compassion for others pada mahasiswa fakultas psikologi UK*. Maranatha. Penelitian. Bandung: Universitas Kristen Maranatha.

Riendravi, S. (2013). Perkembangan Psikososial Anak. *E-Journal Medika Udayana.*

Santrock, J.W. (2012). *Life-span development. Perkembangan masa hidup*. Jilid I, Edisi ketigabelas. Alih bahasa Benedictine Widya Sinta. Jakarta: Erlangga.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, *55*(1), 5–14. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5

Syafira, A. B. L., & Surwati, C. H. D. (2022). Representasi dating violence dalam film. *Jurnal Kommas*, 1–30.

Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right?, *Journal of Experimental Psychology*, *146*, (10), 1448–1459

Wulandari, R., Yunindyawati, Y., & Lidya, E. (2021). Fenomena Dating violence Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Doctoral dissertation*. Universitas Sriwijaya