

Gambaran Self-Compassion pada Remaja Wanita yang Pernah Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran

Sarah Pebrianti¹, Riana Sahrani²

^{1,2} Psikologi, Universitas Tarumanagara

e-mail: sarah.705210384@stu.untar.ac.id¹, Rianas@fpsi.untar.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *self-compassion* pada remaja wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam berpacaran. *Self-compassion* merupakan sikap belas kasih kepada diri sendiri yang mencakup *self-kindness*, pemahaman terhadap kemanusiaan (*common humanity*), dan keseimbangan emosional (*mindfulness*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan melibatkan 212 partisipan wanita berusia 17-24 tahun yang pernah mengalami kekerasan emosional atau fisik dalam berpacaran. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang terdiri atas *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Dating Violence Questionnaire* (DVQ). Hasil analisis menunjukkan mayoritas partisipan memiliki tingkat *self-compassion* sedang (75,5%). Temuan ini juga mengungkapkan adanya hubungan negatif signifikan antara *self-compassion* dan intensitas kekerasan dalam berpacaran ($r = -0,713$, $p < 0,001$), di mana tingkat *self-compassion* yang lebih tinggi dikaitkan dengan penurunan kekerasan. Partisipan yang mampu memberikan waktu untuk diri sendiri dalam proses penyembuhan cenderung memiliki tingkat *self-compassion* lebih tinggi. Penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya pengembangan *self-compassion* sebagai strategi pemulihan emosional bagi remaja yang mengalami kekerasan, serta mendukung intervensi psikologis yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Kata kunci: *Belas Kasih, Kekerasan, Berpacaran.*

Abstract

This study aims to explore self-compassion among adolescent females who have experienced dating violence. Self-compassion refers to a compassionate attitude toward oneself, encompassing self-kindness, common humanity, and emotional mindfulness. This quantitative study involved 212 female participants aged 17–24 years who reported experiencing emotional or physical violence in their romantic relationships. Data were collected through online questionnaires, including the Self-Compassion Scale (SCS) and the Dating Violence Questionnaire (DVQ). The findings revealed that most participants demonstrated a moderate level of self-compassion (75.5%). Moreover, a significant negative correlation was identified between self-compassion and the intensity of dating violence ($r = -0.713$, $p < 0.001$), suggesting that higher levels of self-compassion are associated with reduced violence. Participants who allocated time for self-healing processes exhibited higher levels of self-compassion. This study highlights the importance of fostering self-compassion as an emotional recovery strategy for adolescents who have experienced violence and supports the development of effective psychological interventions to enhance their well-being.

Keywords : *Self-Compassion, Violence, Dating*

PENDAHULUAN

Kekerasan semakin marak terjadi akhir-akhir ini. Di era yang media yang serba canggih dan mudah diakses dengan semua kalangan seakan mempermudah kita mengetahui berbagai fenomena kekerasan yang terjadi di masa sekarang. Perspektif kriminologi, kekerasan yang banyak terjadi merupakan suatu problem sosial dalam masyarakat yang terwujud dalam beberapa bentuk kejahatan, baik dalam segi bentuk maupun cara terjadinya. Kekerasan terjadi bisa pada siapapun tidak memandang gender laki-laki maupun perempuan, namun faktanya kekerasan terjadi lebih banyak dialami oleh wanita dibandingkan dengan laki-laki. ketidaksetaraan gender

seringkali memposisikan wanita sebagai pihak lemah, korban kekerasan dari laki-laki yang dianggap mempunyai kuasa. Oleh karena itu, wanita cenderung menjadi korban kekerasan domestik, kekerasan terhadap mitra intim maupun kekerasan dalam pacaran (Putriana, 2018).

Komisi Nasional Perempuan (KOMNAS Perempuan) merilis sejumlah data lapangan terkait fenomena kekerasan dalam pacaran. Pada tahun 2013 Komisi Nasional Perempuan (KOMNAS Perempuan) melaporkan terjadinya 2.507 kasus kekerasan dalam pacaran. Data ini bersumber dari sejumlah laporan pengaduan di 195 lembaga mitra penyedia layanan yang bertugas di 31 provinsi di Indonesia (Komnas Perempuan, 2014). Pada tahun 2014 Komisi Nasional Perempuan (KOMNAS Perempuan) merilis sejumlah 1.748 kasus kekerasan dalam pacaran yang terjadi di Indonesia. Data ini didapatkan dari 191 lembaga penyedia layanan yang bertugas di 30 provinsi (Komnas Perempuan, 2015). Menurut Catatan Tahunan Terhadap Perempuan (2016), laporan kekerasan dalam pacaran pada tahun 2015 mencapai angka 24% dari 11.207 jumlah perempuan di Indonesia yang mengalami kekerasan, dan terdapat 106 kasus dating violence pada tahun 2015 yang kebanyakan terjadi di usia 15-20 tahun. Berdasarkan data dari Pusat Pelayanan Terpadu Pemberdayaan Perempuan dan Anak (P2TP2A) kota Banda Aceh melaporkan jumlah kasus sepanjang Januari sampai Desember 2014 sebanyak 59 kasus kekerasan terhadap perempuan yang dilakukan oleh pacarnya. Data kasus kekerasan dalam pacaran yang tercatat di Banda Aceh tidak terdata secara keseluruhan, hal tersebut disebabkan karena korban kekerasan dalam pacaran tidak pernah melapor. Realita ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Cohall (1999) bahwa remaja yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran tidak melaporkan tindakan kekerasan yang dialaminya kepada orang tua atau orang dewasa, namun ada beberapa remaja yang menceritakan kepada teman dekat. Di luar negeri seperti Amerika, Kanada, dan Turki banyak penelitian yang berfokus tentang kekerasan terhadap pasangan dewasa atau mahasiswa. Namun ternyata ditemukannya banyak bukti yang menunjukkan bahwa bentuk perilaku yang berupa tindakan kekerasan dalam pacaran / dating yang terjadi pada remaja akhir dapat memberikan dampak dan akibat yang signifikan terhadap dinamika perkembangan individu (Powers & Kerman, 2006). Remaja dapat mengalami risiko dari dampak perilaku dating violence yang lebih besar dibandingkan orang dewasa karena mereka belum memiliki pengalaman, begitu pula dengan teman sebayanya yang diajak berbagi pikiran (Fajri & Nisa, 2019).

Belas kasih diri (*Self compassion*) muncul dari kata compassion yang diturunkan dari bahasa Latin patiri dan bahasa Yunani patein yang berarti menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* merupakan konsep baru yang diadaptasi dari filosofi Buddha yang memiliki definisi secara umum adalah kasih sayang diri. Belas kasih diri didefinisikan sebagai sikap perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam diri. Belas kasih diri pada individu cenderung memiliki kasih sayang yang melibatkan diri sendiri seperti bersikap baik kepada diri sendiri dan bukannya mengkritik pada diri sendiri, tetapi lebih melihat penderitaan, kegagalan dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusia pada umumnya. Secara keseluruhan, itu mencakup pengakuan bahwa kelemahan dan kekecewaan adalah bagian dari pengalaman manusia dan setiap manusia akan mengalaminya, maka dari itu diri kita sendiri juga pantas menerima belas kasihan. Belas kasih diri lebih kepada sikap menenangkan diri ketika mengalami keadaan yang kurang baik atau keadaan yang tidak diinginkan. Perlakuan untuk diri sendiri dimulai dengan berhenti sejenak dari aktivitas dan memberikan istirahat secara emosional sejenak. Penguatan diri dilakukan juga dengan memberikan kata-kata positif yang dapat menyulut semangat dan penerimaan diri. Belas kasih diri adalah kemampuan mencintai dan bermurah hati pada diri sendiri ketika dalam keadaan yang tidak menyenangkan. *Self compassion* merupakan sikap kepemilikan orientasi diri yakni lebih kepada penerimaan diri dan kepedulian terhadap diri sendiri dan kemampuan mengasihi diri meski ketika kondisi yang sedang dialami kurang baik. Berpacu dari penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan belas kasih diri (*self compassion*) merupakan sikap atau perilaku kasih sayang pada diri sendiri ketika tengah menghadapi kesulitan dan memiliki pemikiran terbuka terhadap segala bentuk penderitaan, kekurangan diri, dan setiap kegagalan, karena semua itu adalah bagian dari kehidupan setiap manusia (Karinda, 2020).

Self compassion merupakan sumber utama dari kebahagiaan eudaimonia, yang berarti mencari kebahagiaan dengan berpartisipasi dalam pengalaman bahagia dan menghindari rasa sakit, tetapi *self compassion* bukanlah menghindari rasa sakit, tetapi merangkul rasa sakit dengan memberikan kebaikan pada diri sendiri. *Self compassion* berfungsi sebagai pengatur emosi yang dapat mengubah perasaan negatif menjadi perasaan positif. Mengemukakan bahwa individu dengan *self compassion* tinggi, memiliki stabilitas emosi yang baik, motivasi yang tinggi, mewujudkan perkembangan potensi yang dimiliki, dan memiliki hubungan yang baik pada diri maupun orang lain, Hal ini menggambarkan salah satu efek positif yang dihasilkan dari *self compassion* yaitu dapat mempengaruhi peningkatan *psychological well being* individu. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self compassion* berpengaruh dengan peningkatan *psychological well being* pada diri individu, khususnya pada aspek (*self acceptance*) penerimaan diri (Annisa Kurnia et al., 2023).

Individu yang memiliki welas diri rendah, maka akan muncul perasaan terisolasi dengan lingkungan sosialnya, tidak mampu menerima diri sendiri, serta mengidentifikasi pikiran dan emosi yang berlebihan, sehingga hal-hal tersebut dapat berpengaruh pada *self-esteem* yang bisa menjadi permasalahan kompleks, yaitu dari bagaimana cara individu bersosialisasi atau berkomunikasi dengan dunia sosialnya. Di sisi lain, individu yang memiliki welas diri tinggi dapat terbuka dengan lingkungan sosialnya, bisa menerima dirinya sendiri baik kelebihan dan kekurangan, serta mampu untuk mengidentifikasi pikiran dan emosionalnya dengan baik, sehingga apabila individu berada di lingkungan sosialnya ia mampu untuk bersosialisasi dan berkomunikasi dengan baik. Welas diri memiliki fungsi yang mampu membuat individu mencintai dirinya sendiri, memberi keyakinan bagi dirinya sendiri bahwa pengalaman negatif pada masa lalunya dapat menjadi suatu pembelajaran yang baik, tidak menghakimi diri sendiri dari rasa sakitnya, serta membuat individu untuk dapat mengidentifikasi emosinya dengan baik (Kehi & Huwae, 2024).

Remaja adalah suatu periode yang panjang sebagai proses transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa meliputi perubahan besar pada aspek fisik, kognitif dan psikososial. Peralihan masa perkembangan berlangsung sejak berusia sekitar 10 atau 11 tahun sampai masa remaja akhir usia 20 tahun. Terdapat tiga tahap perkembangan remaja yaitu remaja awal, remaja madya dan remaja akhir, dalam setiap tahap perkembangan memiliki karakteristik yang berbeda (Diantika, 2014).

Menjalani eksistensi diri merupakan tugas setiap individu. Dalam eksistensi diri tersebut, manusia menemukan dirinya dalam kebebasan. Untuk mencapai hal tersebut, manusia membutuhkan pembebasan terhadap segala ketidakadilan yang membatasi ruang gerakannya. Jika dikaitkan dengan perempuan, eksistensi dapat dimaknai sebagai cara perempuan memahami keberadaan dirinya sebagai manusia yang diperhadapkan dengan sejumlah pilihan. Pemaknaan tersebut menjadikan eksistensi sebagai alat, bagi perempuan untuk memaknai dirinya lebih mendalam dan dari pemaknaan tersebut perempuan akan lebih siap ketika diperhadapkan oleh berbagai realitas. Eksistensi menurut Sartre mendahului esensi. Keberadaan eksistensi yang mendahului esensi akan menjadikan manusia bertanggung jawab atas hidupnya. Dengan demikian, eksistensialisme menempatkan manusia pada posisinya sebagai dirinya sendiri, dan meletakkan keseluruhan tanggung jawab hidupnya sepenuhnya di atas pundak manusia itu sendiri. Manusia yang bertanggung jawab atas hidupnya sendiri tidak berarti bahwa tanggung jawabnya hanya meliputi individualitasnya sendiri, tetapi mencakup tanggung jawab atas semua manusia (Syah et al., 2021).

Pacaran didefinisikan sebagai interaksi *dyadic* (melibatkan dua orang), yang melakukan kegiatan / aktivitas bersama secara eksplisit maupun implisit untuk mendapatkan keputusan tentang status hubungan. Perilaku pacaran atau menjalin hubungan yang dialami oleh remaja dapat membantunya untuk membentuk hubungan pada jenjang berikutnya hingga pernikahan pada masa dewasa.

Hubungan pacaran pada masa remaja kerap mengundang perhatian banyak pihak karena terkadang mengandung unsur pelecehan dan violence atau kekerasan. Kekerasan dalam pacaran merupakan bentuk perilaku yang berupa aktivitas melakukan kontrol dan dominansi terhadap pasangan baik yang dapat berbentuk kekerasan fisik, kekerasan seksual, ataupun kekerasan

psikologis yang dapat mengakibatkan terjadinya luka atau kerugian. Kekerasan dalam pacaran umumnya dapat terjadi pada usia remaja 15-16 tahun. Namun, umumnya kekerasan dalam pacaran terjadi pada remaja akhir dan dewasa awal sekitar usia 16 hingga 24 tahun (Fajri & Nisa, 2019).

Kekerasan dalam pacaran merupakan masalah yang terjadi di seluruh dunia. Sebuah asumsi yang bersifat "*common sense*" mengatakan bahwa lebih mudah bagi seorang perempuan untuk mengakhiri hubungan berpacaran dengan pasangan yang melakukan kekerasan. Alasannya karena dia tidak memiliki anak atau properti bersama dan tidak tergantung secara ekonomi dengan pasangannya. Kenyataan yang muncul adalah beberapa penelitian menunjukkan bahwa masih ada perempuan yang memilih untuk bertahan dalam hubungan dengan kekerasan. Perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan oleh pasangan terhadap korban kekerasan sering dianggap korban sebagai sikap "protektif" dan rasa kasih sayang pelaku terhadap. Seseorang yang mengalami kekerasan percaya bahwa mereka memiliki sedikit alternatif dalam masalah tersebut, mereka akan cenderung untuk bertahan dalam hubungan abusive tersebut. Beberapa kasus tentang korban kekerasan dalam pacaran yang memilih untuk bertahan dalam hubungan di Indonesia dimunculkan dalam media massa. Tidak banyak kasus-kasus tentang kekerasan dalam pacaran dapat terdata dalam bentuk statistik secara akurat karena korban lebih sering memilih untuk tidak melaporkan tindakan kekerasan tersebut kepada pihak yang berwajib (Widya et al., 2013).

Perbedaan penelitian saya dengan penelitian sebelumnya terletak pada *variabel* yang digunakan. Yang mana penelitian saya mengarahkan fokus pada *variabel self-compassion* dan kekerasan dalam pacaran. Selain itu, penelitian saya bertujuan untuk menginvestigasi *self-compassion* pada remaja wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. *Self-compassion* dengan kekerasan dalam berpacaran memiliki keterkaitan yang penting. Ketika seseorang mengalami kekerasan dalam hubungan, mereka sering kali merasa rendah diri, malu, atau bersalah. Di sinilah *self-compassion* berperan sebagai alat penyembuhan yang penting untuk dirinya. Dengan demikian, *Self-compassion* bukan hanya tentang merawat diri sendiri, tetapi juga tentang membangun fondasi untuk kehidupan yang lebih sehat dan lebih bahagia setelah mengalami kehidupan dalam kekerasan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dan memahami *self-compassion* pada remaja wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Dengan melakukan penelitian tentang *self-compassion* pada remaja wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran, diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang dampak psikologis dari pengalaman tersebut serta memberikan dasar untuk pengembangan intervensi yang efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bersifat non-eksperimental. Penelitian ini meneliti korelasi *self-compassion* dan kekerasan dalam pacaran pada remaja wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Kekerasan pacaran merupakan *dependent variable* dan *self-compassion* sebagai *independent variable*. Pengambilan data penelitian dilakukan secara daring, yaitu menggunakan google form. Hal ini mempermudah peneliti untuk menyebarkan lebih luas, dan partisipan dapat mengisi dengan fleksibel. Kuesioner yang disebarkan dibagikan melalui *link google form*, yang berisi *informed consent*, data diri, pertanyaan mengenai *self-compassion*, wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Setiap pertanyaan yang ada dijawab dengan skala likert. Pelaksanaan penelitian yang akan dilakukan pada penelitian ini dengan cara melalui aplikasi *google form* yang sudah disesuaikan dan disetujui dengan partisipan dan peneliti. Dengan persetujuan partisipan, peneliti akan mengirimkan kuesioner dan jawaban dari partisipan dikumpulkan untuk diolah pada penelitian ini. Hal ini dilakukan untuk memudahkan peneliti dalam merancang hasil penelitian untuk memperhatikan detail-detail dari jawaban masing-masing partisipan.

Proses pengambilan data dimulai dengan membangun hubungan baik dengan partisipan untuk membuat mereka merasa nyaman yaitu menghubungi di media sosial dan menanyakan ketersediaan partisipan. Selanjutnya, peneliti akan meminta izin dari partisipan untuk mengirimkan kuesioner. Setelah mendapatkan persetujuan tersebut, peneliti melanjutkan dengan menunggu

jawaban yang diberikan partisipan, dimana partisipan akan mengirimkan hasil jawaban dari kuesioner dan peneliti mendapatkan data jawaban. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menggali informasi dan pengalaman pribadi partisipan tentang mereka yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Setelah partisipan menyelesaikan kuesioner yang diberikan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada partisipan atas partisipasinya, dan kemudian menyusun mengolah data yang diberikan partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Variabel Penelitian

a. Gambaran Data Variabel *Self-Compassion*

Berdasarkan hasil penelitian pada variabel yang diukur dengan *skala likert* dengan rentang 1-5, 1 ((Hampir tidak pernah) hingga 5 (Hampir selalu). Pengujian variabel *Self-Compassion* menggunakan uji deskriptif. Dapat diketahui bahwa *mean* sebesar 2. *Self-Compassion* memperoleh nilai minium sebesar 1 dan nilai maksimum sebesar 4.1 (*SD* = 0.83).

Tabel 1. Gambaran Data Variabel *Self-Compassion*

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
<i>Self Compassion</i>	1.04	4.13	2	0.83

b. Gambaran Data Kekerasan Berpacaran

Berdasarkan hasil penelitian pada variabel yang diukur dengan *skala likert* dengan rentang 1-5, 1 (Tidak pernah) hingga 5 (Selalu). Pengujian Kekerasan Berpacaran menggunakan uji deskriptif. Dapat diketahui bahwa *mean* sebesar 3. Kekerasan Berpacaran memperoleh nilai minium sebesar 1 dan nilai maksimum sebesar 4 (*SD* = 1.16).

Tabel 2. Gambaran Data Kekerasan Berpacaran

Variabel	Minimum	Maximum	Mean	Standar Deviasi
Kekerasan Berpacaran	1	4	3	1.16

Uji Asumsi

a. Uji Validitas Dan Reliabilitas Dimensi Variabel *Self Compassion*

Penelitian melakukan pengujian validitas pada variabel *Self- Compassion* dan menunjukan bahwa nilai *corrected* dan hasil menunjukan bahwa nilai *corrected item – total correlation* > 0.9 , maka pada variabel *Self-Compassion* dapat dikatakan valid. Lalu, hasil juga menunjukan bahwa nilai *Alpha Cronbach* adalah .955 setelah pembuangan butir 1 dan 15 *cronbach alpha* yang berarti tingkat reliabilitas variabel *Self- Compassion* berada dalam kategori tinggi.

1) Kategorisasi Menggunakan *Z – Score variable Self- Compassion*

Peneliti melakukan kategorisasi data terhadap variabel *Self- Compassion* menggunakan *Z – Score*. Berdasarkan hasil kategorisasi data, diperoleh mayoritas responden yang memiliki *Self-Compassion* pada kategori sedang (-2.46787 sampai 0.95926) sebanyak 160 responden (75,5%). Kemudian responden yang memiliki *Self- Compassion* rendah (<- 2.46787) sebanyak 1 (0,5%). Lalu, responden yang mengalami *Self-Compassion* pada kategori tinggi (>0.95926) sebanyak 51 responden (24,1%). Maka, dapat dikatakan bahwa sebagian besar partisipan penelitian ini memiliki tingkat *Self-Compassion* yang tergolong sedang.

Tabel 3. Kategorisasi *Self-Compassion* Menggunakan *Z Score*

<i>Z-score</i>	Frekuensi	Persentase	Kategori
<-2.46787	1	0,5%	Rendah
-2.46787 sampai 0.95926	160	75,5%	Sedang
>0.95926	51	24,1%	Tinggi

2) Kategorisasi Menggunakan Z – Score pada Kekerasan Berpacaran

Peneliti melakukan kategorisasi data terhadap variabel Kekerasan Berpacaran menggunakan Z – Score. Berdasarkan hasil kategorisasi data, diperoleh mayoritas responden yang memiliki Kekerasan Berpacaran pada kategori sedang (-2.46787 sampai 0.95926) sebanyak 171 responden (80,7%). Kemudian responden yang memiliki *Self-Compassion* rendah (<-2.46787) sebanyak 41 (19,3%). Pada kategorisasi Kekerasan Berpacaran tidak ada yang kategori tinggi yang artinya dari data yang diperoleh rata-rata mereka mengalami Kekerasan Berpacaran tidak parah. Maka, dapat dikatakan bahwa sebagian besar partisipan penelitian ini memiliki tingkat Kekerasan Berpacaran yang tergolong sedang.

Tabel 4. Kategorisasi Menggunakan Z – Score pada Kekerasan Berpacaran

Z-score	Frekuensi	Persentase	Kategori
<-2.46787	41	19,3%	Rendah
-2.46787 sampai 0.95926	171	80,7%	Sedang

b. Uji Korelasi Self Compassion dengan Kekerasan Berpacaran

Berdasarkan data yang disajikan, terdapat korelasi negatif yang kuat antara **self-compassion** dan kekerasan dalam berpacaran, dengan nilai Person's $r = -0.713$ dan $p\text{-value} < 0.001$. Korelasi sebesar -0.713 menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-compassion* seseorang, semakin rendah tingkat kekerasan yang terjadi dalam hubungan berpacaran. Sebaliknya, semakin rendah *self-compassion*, semakin besar potensi terjadinya kekerasan dalam hubungan tersebut. $P\text{-value}$ yang lebih kecil dari 0.001 menegaskan bahwa hasil korelasi ini sangat signifikan secara statistik, sehingga hubungan ini bukanlah kebetulan, melainkan didukung oleh bukti yang kuat.

a) Tabulasi Silang Pertanyaan 1 dengan *Self-Compassion*

Peneliti melakukan uji tabulasi silang antara pertanyaan pertama yaitu pernah mengalami kekerasan emosional atau kekerasan fisik dalam berpacaran dengan *Self-Compassion* pada 212 partisipan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa partisipan dengan *Self-Compassion* rendah hanya terdapat 1 orang yang mengalami kekerasan emosional atau kekerasan fisik dalam berpacaran, yang juga merupakan jumlah total partisipan di kategori ini. Partisipan dengan *Self-Compassion* mayoritas sedang. Partisipan yang mengalami kekerasan emosional atau fisik berada dalam kategori *self-compassion* sedang, yaitu sebanyak 160 orang. Partisipan dengan *Self-Compassion* tinggi terdapat 51 orang yang mengalami kekerasan emosional atau fisik dalam pacaran, dengan tingkat *self-compassion* yang tinggi.

b) Tabulasi Silang Pertanyaan 2 dengan *Self-Compassion*

Peneliti melakukan uji tabulasi silang antara pertanyaan kedua yaitu apakah kekerasan tersebut terjadi secara berulang dengan *Self-Compassion* pada 212 partisipan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa Dari 177 partisipan yang melaporkan kekerasan berulang, mayoritas berada di kategori *self-compassion* sedang terdapat 150 orang. Sebanyak 35 partisipan melaporkan kekerasan tidak berulang, dengan distribusi merata antara *self-compassion* sedang adalah 10 orang dan tinggi terdapat 25 orang. Tidak ada kekerasan berulang atau tidak berulang yang dilaporkan di kategori *self-compassion* rendah, kecuali 1 kasus kekerasan berulang.

c) Tabulasi Silang Pertanyaan 3 dengan *Self-Compassion*

Peneliti melakukan uji tabulasi silang antara pertanyaan ketiga yaitu apakah memberikan waktu untuk diri sendiri dalam proses penyembuhan setelah mengalami kekerasan dengan *Self-Compassion* pada 212 partisipan. Tabulasi silang ini menganalisis hubungan antara memberikan waktu untuk diri sendiri dalam proses penyembuhan setelah mengalami kekerasan dengan tingkat *self-compassion* rendah, sedang, dan tinggi. Dari 182 partisipan yang memberikan waktu untuk diri sendiri dalam proses penyembuhan. Sebagian besar berasal dari kategori *self-compassion* sedang yaitu 141 orang. Partisipan dengan *self-compassion* tinggi mencakup yaitu 40 orang. Dan hanya 1 orang dari kategori *self-*

compassion rendah. Dari 29 partisipan yang tidak memberikan waktu untuk diri sendiri, mayoritas berasal dari kategori *self-compassion* sedang yaitu 19 orang. Partisipan dengan *self-compassion* tinggi adalah 10 orang. Tidak ada responden dari kategori *self-compassion* rendah yang tidak memberikan waktu untuk diri sendiri.

d) Tabulasi Silang Pertanyaan 4 dengan Self-Compassion

Peneliti melakukan uji tabulasi silang antara pertanyaan ketiga yaitu apakah anda merasa mampu memberi diri sendiri kasih sayang saat mengingat pengalaman kekerasan yang anda alami dengan *Self- Compassion* pada 212 partisipan. Tabulasi silang ini menganalisis hubungan antara kemampuan memberi diri sendiri kasih sayang saat mengingat pengalaman kekerasan dengan tingkat *self-compassion* rendah, sedang, dan tinggi. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 183 partisipan yang merasa mampu memberi diri sendiri kasih sayang, sebagian besar berasal dari kategori *self-compassion* sedang dengan 141 orang. Partisipan dengan *self-compassion* tinggi mencakup 41 orang. Dan hanya 1 orang dari kategori *self-compassion* rendah yang mampu memberi diri sendiri kasih sayang. Dari 29 partisipan yang merasa tidak mampu memberi diri sendiri kasih sayang mayoritas berasal dari kategori *self-compassion* sedang yaitu 19 orang. Partisipan dengan *self-compassion* tinggi mencakup 10 orang. Dan tidak ada partisipan dari kategori *self-compassion* rendah yang yang merasa tidak mampu memberi diri sendiri kasih sayang.

e) Tabulasi Silang Pertanyaan 1 dengan Self-Compassion dan Usia

Data tabulasi silang menunjukkan distribusi responden yang mengalami kekerasan emosional atau fisik dalam berpacaran berdasarkan usia dan tingkat *self-compassion* (rendah, sedang, tinggi). Dari total 212 responden, mayoritas berada dalam kategori *self-compassion* sedang (160 orang), diikuti oleh kategori *self-compassion* tinggi (51 orang), sementara kategori *self-compassion* rendah hanya mencatatkan 1 orang. Hal ini menandakan bahwa pengalaman kekerasan dalam hubungan berpacaran lebih banyak dilaporkan oleh individu dengan *self-compassion* sedang dibandingkan dengan kategori lainnya.

f) Tabulasi Silang Pertanyaan Pertanyaan 2 dengan Self Compassion dan Usia

Data tabulasi silang di atas menunjukkan hubungan antara pengalaman kekerasan berulang dengan tingkat *self-compassion* dan usia responden. Dari total 212 responden, sebanyak 177 orang mengatakan bahwa kekerasan yang mereka alami terjadi secara berulang, sementara 35 orang melaporkan bahwa kekerasan tidak terjadi secara berulang. Sebagian besar responden yang melaporkan kekerasan berulang berada pada kategori *self-compassion* sedang, yaitu sebanyak 150 orang dari total kekerasan berulang. Sementara itu, kategori *self-compassion* tinggi lebih banyak ditemukan pada kelompok yang melaporkan kekerasan tidak berulang, dengan 25 dari 35 kasus.

g) Tabulasi Silang Pertanyaan 3 dengan Kekerasan Berpacaran dan Usia

Berdasarkan data tabulasi silang, mayoritas Partisipan 182 orang melaporkan bahwa mereka memberikan waktu untuk diri sendiri dalam proses penyembuhan setelah mengalami kekerasan dalam berpacaran. Hanya 29 orang yang menyatakan tidak memberikan waktu untuk penyembuhan. Partisipan dengan tingkat *self-compassion* sedang secara signifikan lebih banyak memberikan waktu untuk penyembuhan 152 orang dari yang memberikan waktu, dibandingkan dengan partisipan dengan tingkat *self-compassion* rendah 30 orang dari yang memberikan waktu.

h) Tabulasi Silang Pertanyaan 4 Dengan Kekerasan Berpacaran dan Usia

Berdasarkan data tabulasi silang, kemampuan memberi kasih sayang kepada diri sendiri saat mengingat pengalaman kekerasan yang dialami tampak dipengaruhi oleh usia dan tingkat *self-compassion*. Dari 212 partisipan, sebanyak 183 orang merasa mampu memberikan kasih sayang pada diri sendiri, sementara 29 orang tidak mampu. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki kapasitas *self-compassion* yang cukup baik, meskipun masih ada sebagian kecil yang menghadapi tantangan dalam hal ini.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, sebagian besar remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam berpacaran memiliki tingkat *self-compassion* yang sedang, dengan 75,5% partisipan berada pada kategori ini. Hasil analisis menunjukkan bahwa tingkat *self-compassion* berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengelola perasaan pasca-kekerasan, seperti memberikan waktu untuk diri sendiri dan kemampuan memberi kasih sayang pada diri sendiri. Mayoritas partisipan yang memberikan waktu untuk diri sendiri dan merasa mampu memberi kasih sayang berasal dari kategori *self-compassion* sedang dan tinggi. Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa *gambaran self-compassion* memainkan peran penting dalam proses penyembuhan bagi remaja wanita yang mengalami kekerasan dalam berpacaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Kurnia, A., Khumas, A., & Firdaus, F. (2023). Hubungan Antara Self Compassion Dan Psychological Well Being Pada Dewasa Awal Pasca Putus Cinta. 2(4).
- Diantika, E. (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Kualitas Persahabatan Pada Remaja Akhir Relationship Between The Emotional Intelligence And Friendship Quality In Late Adolescence. 10(2).
- Fajri, P. M., & Nisa, H. (2019). Kecemburuan Dan Perilaku Dating Violence Pada Remaja Akhir. 14(2), 115–125.
- Karinda, F. B. (2020). Belas Kasih Diri (Self Compassion) Pada Mahasiswa. Cognicia, 8(2), 234–252.
- Kehi, K. K. A., & Huwae, A. (2024). Welas Diri Dan Kesejahteraan Remaja Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga: Studi Korelasional Pasca Pendampingan Holistik. Bulletin Of Counseling And Psychotherapy, 6(2).
- Komnas Perempuan. (2014). Catahu 2014: Kegentingan Kekerasan Seksual, Lemahnya Upaya Penanganan Negara. Catatan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2013. Jakarta.
- Komnas Perempuan. (2015). Catahu 2015: Kekerasan Terhadap Perempuan, Negara Segera Putus Impunitas Pelaku. Catatan Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2014. Jakarta.
- Maharani, A. (2024). Efektivitas Program Konseling Untuk Mengatasi Kekerasan Dalam Hubungan Romantis Remaja. Jbk: Jurnal Bimbingan Konseling, 2.
- Mukhlisa, V. N., & Nurmina, N. (2024). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Di Kota Padang. Trend : International Journal Of Trends In Global Psychological Science And Education, 1(2), 1–8.
- Nasir, N., & Rusli, D. (2022). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Psychological Well-Being Pada Tenaga Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Riset Psikologi, 5(4).
- Natasya, Y., & Susilawati, K. P. A. (2020). Pemaafan Pada Remaja Perempuan Yang Mengalami Kekerasan Dalam Pacaran. Buletin Ilmiah Psikologi, 1(3), 2720–8958.
- Neff, K. D. (2003). Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. Self And Identity, 2, 223–250.
- Nockita, R. (2024). Hubungan Self Compassion Terhadap Trauma Kekerasan Dimediasi Emotional Regulation. Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling, 4(2).
- Pratiwi, A., Abidin, Z., & Hanami, Y. (2024). Self-Compassion Pada Orang Tua Yang Memiliki Anak Dengan Down Syndrome. Psyche Journal, 64–73.
- Pratiwi, A., & Septi, A. (2020). Gambaran Acceptance Of Dating Violence Pada Dewasa Awal Yang Menjadi Korban Kekerasan Dalam Pacaran. Jurnal Ilmiah Psikologi Manasa, 2.
- Putriana, A. (2018). Kecemasan Dan Strategi Coping Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Pacaran. 6(3), 453–461.
- Ramadhan, N., & Chusairi, A. (2022). Hubungan Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Wanita Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Relationship Of Self-Compassion With Psychological Well-Being In Women Victims Of Domestic Violence. Jurnal Belajarliah.
- Ramadhani, F., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kompetensi Emosi Remaja Akhir. Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 3(3).

- Rusyidi, B., & Hidayat, E. N. (2020). Kekerasan Dalam Pacaran: Faktor Risiko Dan Pelindung Serta Implikasinya Terhadap Upaya Pencegahan Dating Violence: The Risk And Protective Factors And Its Implications For Prevention Effort. *Kesejahteraan Sosial*, 6(2).
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, H. (2020). Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. 7(2), 2580–1228.
- Syah, F., Ainusyamsi, F. Y., & Supianudin, A. (2021). Eksistensi Perempuan Mesir Dalam Novel Perempuan Di Titik Nol Karya Nawal El-Saadawi. *Az-Zahra: Journal Of Gender And Family Studies*, 1(2), 66–77.
- Vandya, S., & Valentina, D. (2023). Factors Influencing Early Adult Women's Decisions To Stay In Abusive Dating Relationships: Literature Review. *Humanitas*, 7(3).
- Widya, D., Ika, S., Cahyanti, Y., Dila, K., Sambhara, W., & Cahyanti, I. Y. (2013). Tahapan Pengambilan Keputusan Untuk Meninggalkan Hubungan Pacaran Dengan Kekerasan Pada Perempuan Dewasa Awal Ditinjau Dari Stages Of Change. 2(2).