

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kehidupan rumah tangga yang damai, sejahtera, dan bahagia adalah dambaan bagi setiap keluarga. Suatu pernikahan diharapkan mampu memenuhi kebutuhan terdalam sebagai manusia seperti mendapatkan suatu kenyamanan, merasa dilindungi, dicintai, dibutuhkan serta diperhatikan sehingga masing-masing pasangan bisa merasa lepas dari keterasingan dan kesepian yang dirasakan sebelum menikah. Kenyataannya, tidak semua pasangan suami–istri mendapatkan hal tersebut dalam pernikahannya. Hal ini disebabkan karena adanya tindakan kekerasan yang terjadi di rumah tangga yang dilakukan oleh suami atau istri terhadap pasangannya (Malik, 2009).

Meskipun korban kekerasan dalam rumah tangga bisa siapa saja dan tidak menutup kemungkinan korbannya juga adalah laki-laki, namun penelitian ini lebih difokuskan pada istri sebagai korban kekerasan dalam rumah tangga, sebab istri seringkali dianggap sebagai pihak yang tidak berdaya dan merupakan individu yang teramat rentan menjadi korban. Tindakan kekerasan yang terjadi dalam rumah tangga tersebut dikenal dengan istilah kekerasan dalam rumah tangga atau KDRT. Kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) menurut Pasal 1 angka 1 UU No. 23 Tahun 2004 adalah setiap perbuatan terhadap seseorang terutama perempuan, yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, psikologis dan atau penelantaran rumah tangga termasuk ancaman untuk

melakukan perbuatan, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum dalam lingkup rumah tangga.

Kekerasan terhadap perempuan merupakan fenomena sosial yang pada saat ini marak terjadi di masyarakat meskipun sebenarnya sudah ada sejak jaman dulu, hanya saja saat ini perkembangan kasus-kasusnya semakin bervariasi dan mengalami jumlah peningkatan. Hal ini didukung oleh data yang dicatat Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) di Indonesia dimana pada tahun 2004 sebanyak 14.020 kasus, tahun 2005 sebanyak 20.391 kasus, tahun 2006 sebanyak 22.517 kasus, tahun 2007 sebanyak 25.522 kasus, pada tahun 2008 sebanyak 54.425 kasus, tahun 2009 meningkat menjadi 143.586 kasus, tahun 2010 menurun menjadi 105.103, tahun 2011 meningkat lagi menjadi 119.107 kasus, dan pada tahun 2012 meningkat sebanyak 216.156 kasus. Jumlah kasus tersebut termanifestasi dalam berbagai bentuk kasus kekerasan (Kalibonso, 2010). Ironisnya, kekerasan terhadap istri yang dilakukan oleh pasangan intimnya justru menduduki peringkat tertinggi diantara berbagai macam bentuk kekerasan terhadap perempuan (*Departemen of Public Information, United Nations, 1995*).

Melihat adanya fenomena kekerasan terhadap perempuan khususnya dalam ruang lingkup rumah tangga yang semakin hari semakin meningkat, masyarakat mulai memberi perhatian untuk menolong korban yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga tersebut, salah satunya adalah Yayasan JaRI yang berada di Kota Bandung. Yayasan JaRI merupakan organisasi nirlaba yang lebih memfokuskan diri pada penanganan korban tindak kekerasan terhadap perempuan

dan anak sejak tahun 2000. Hal ini disebabkan karena sejak tahun 2000 yayasan JaRI mendapatkan banyak laporan kasus tindak kekerasan yang dilakukan oleh orang lain maupun oleh keluarganya sendiri dan kebanyakan yang menjadi korbannya adalah perempuan dan anak-anak.

Dalam kurun waktu dari tahun 2003-2013, yayasan JaRI mencatat bahwa KDRT merupakan bentuk kekerasan yang jumlah dan persentasenya tertinggi dibandingkan jumlah kekerasan lainnya terhadap anak dan perempuan. JaRI mencatat bahwa tahun 2003 terdapat sebanyak 23 kasus, tahun 2004 terdapat sebanyak 19 kasus, tahun 2005 terdapat sebanyak 33 kasus, tahun 2006 terdapat sebanyak 42 kasus, tahun 2007 terdapat sebanyak 55 kasus, tahun 2008 terdapat sebanyak 59 kasus, tahun 2009 terdapat sebanyak 73 kasus, tahun 2010 terdapat sebanyak 55 kasus, tahun 2011 terdapat sebanyak 72 kasus, tahun 2012 terdapat sebanyak 54 kasus, dan tahun 2013 terdapat sebanyak 39 kasus. Bentuk kekerasan yang terbanyak didapatkan oleh istri adalah kekerasan psikis sebanyak 92% (perselingkuhan suami yang membuat istri merasa ketakutan ditinggalkan oleh suaminya, kehilangan rasa percaya diri, merasa direndahkan, kehilangan kemampuan untuk bertindak dan merasa tidak berdaya). Kemudian disusul dengan kekerasan fisik sebanyak 63,5% (pemukulan, pelemparan barang ketika sedang marah), lalu penelantaran ekonomi sebanyak 42% (suami tidak membiayai istri dan anaknya, membiarkan istri bekerja sendiri).

Adapun tujuan yang ingin dicapai yayasan JaRI sebagai *Women Crisis Center* (WCC) yaitu dapat melindungi korban tindak kekerasan khususnya perempuan atas pelanggaran hak-haknya dan pemberdayaan keluarga serta

masyarakat dalam upaya pencegahan segala bentuk kekerasan yang menyebabkan terjadinya pelanggaran hak asasi manusia.

Yayasan JaRI ini menyediakan beberapa layanan bagi para korban kekerasan dalam rumah tangga seperti menyediakan kegiatan konseling yang dapat membantu korban untuk lebih leluasa menceritakan segala bentuk masalah yang dialami dalam rumah tangganya serta memberikan saran sebagai bentuk solusi untuk penyelesaian masalah yang dialami. Ada juga pendampingan yang diberi bagi korban yang mengalami kasus-kasus yang memerlukan bantuan hukum, serta adanya *home visit* yang dilakukan dari rumah ke rumah bagi korban yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam memahami hak dan kewajibannya sehingga diharapkan tidak terjadi pelanggaran terhadap hak perempuan. Selain itu, Yayasan JaRI juga memfasilitasi para korban yang kurang mampu secara ekonomi dalam mengembangkan suatu usaha yang disesuaikan dengan keterampilan yang dimiliki agar lebih mandiri dan tidak sepenuhnya bergantung pada suami secara ekonomi.

Dari survey awal yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa tiga istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga menderita secara fisik maupun psikis. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga kerap mendapatkan tindak kekerasan dari pasangan secara fisik (dipukul, ditampar, disundut rokok dan pasangannya melemparkan benda ke arah korban) maupun secara psikis (dibentak, dimarahi dengan kata-kata kasar). Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga tersebut mengatakan bahwa setelah kekerasan terjadi, suami

biasanya akan meminta maaf dan istri tersebut cenderung mencoba memaafkan kekerasan yang dilakukan suaminya. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga berharap bahwa suaminya akan berubah menjadi baik dengan memberikan maaf kepada suaminya. Namun istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga tersebut tidak menyangka bahwa suaminya kerap sekali melakukan hal tersebut berulang-ulang.

Adanya perlakuan seperti itu yang diterima secara berulang-ulang membuat istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga mengalami ketakutan dan kecemasan saat ia berhadapan dengan pasangannya. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga juga kerap menyalahkan dirinya akibat tindak kekerasan yang ia terima dari pasangannya. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga menganggap bahwa dirinya selalu salah, tidak berguna dan tidak dapat melakukan apapun sesuai dengan keinginan pasangannya. Oleh karena hal tersebut istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga membenarkan dan selalu menerima begitu saja tindak kekerasan yang ia dapatkan dari pasangannya.

Berlangsungnya kekerasan yang menimpa secara berulang-ulang serta adanya sikap yang selalu menyalahkan diri atas tindak kekerasan yang diterima dari pasangannya merupakan suatu situasi yang menekan dan menyakitkan, namun tak dapat dipungkiri terdapat korban KDRT yang masih memertahankan pernikahannya. Menurut data Komnas Perempuan dari 150 kasus KDRT hampir 75% korban memilih untuk kembali kepada suami dan memertahankan pernikahannya sedangkan sisanya memilih untuk berpisah. Peneliti mendapatkan

fakta di lapangan tentang adanya istri korban kekerasan dalam rumah tangga yang tetap memertahankan pernikahan walaupun mendapat kekerasan.

Dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap empat orang istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga, hal yang membuat para korban masih tetap untuk memertahankan rumah tangganya yaitu salah satunya karena bergantung secara ekonomi kepada suami terutama bagi mereka yang hanya dibatasi sebagai ibu rumah tangga saja. Ketika usia semakin bertambah, perempuan akan semakin sulit untuk mendapatkan pekerjaan. Kekhawatiran tidak dapat menghidupi diri sendiri dan anak-anak menjadi salah satu faktor yang membuat korban berpikir berulang kali untuk meninggalkan pelaku yaitu suaminya. Selain itu, anak menjadi faktor utama untuk tetap bertahan dalam situasi ini. Kekhawatiran lain yang dirasakan istri adalah ketika mereka memutuskan ingin bercerai, mereka akan menyandang status janda yang tidak akan mengundang simpati melainkan sebaliknya yaitu antipati. Pemikiran-pemikiran tersebut menjadi dilema bagi istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga karena di satu sisi mereka ingin terlepas dari situasi kekerasan yang dihadapinya, namun di sisi lain rasa tanggung jawab tersebut keluarga terutama terhadap anak membuat mereka tidak bisa meninggalkan keluarganya.

Berbagai hal di atas telah menekan korban untuk tetap bertahan dalam pernikahannya meskipun pernikahan itu membawa penderitaan bagi mereka. *Resiliency* (bertahan) merupakan kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik walaupun di tengah situasi yang menekan atau banyak halangan dan rintangan (Bernard : 2004). *Reseliency* dalam hal ini lebih menekankan bahwa

istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga harus bisa beradaptasi dengan situasi yang menekan (kekerasan yang ia peroleh dalam rumah tangganya). Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga yang beradaptasi ditengah situasi yang menekan akan membuat mereka kurang dapat menikmati hidupnya. Diperlukan satu kemampuan lain yang dapat membuat istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dapat menikmati hidupnya tanpa merasa cemas atau khawatir walaupun di tengah situasi yang menekan. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga perlu mengasihi dirinya sendiri dengan cara menghibur diri dan peduli ketika diri sendiri mengalami penderitaan, berhenti mengkritik diri dengan keras, melihat segala suatu sebagai bagian dari pengalaman manusia secara umum daripada memandangnya sebagai sesuatu yang mengisolasi diri sendiri, dan menerima pikiran-pikiran dan perasaan-perasaan yang terluka dengan objektif dan penuh kesadaran. Hal ini disebut oleh Neff (2011) dengan istilah *self-compassion*.

Self-compassion adalah pemberian pemahaman dan kebaikan kepada diri sendiri ketika mengalami penderitaan, namun tidak menghakimi diri sendiri dengan keras dan mengkritik diri sendiri dengan berlebihan atas ketidaksempurnaan, kelemahan dan penderitaan yang dialami diri sendiri. Dengan kata lain, *self-compassion* berarti istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga memerlakukan dirinya sendiri maupun orang lain dengan baik, serta menghibur diri sendiri saat menghadapi penderitaan, dan ketidaksempurnaan.

Self-compassion ini terdiri dari tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2003b). Ketiga komponen tersebut

saling berkaitan dan berkombinasi sehingga akan menghasilkan *self-compassion*. *Self-kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kebaikan, kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi pada saat diri sendiri mengalami penderitaan. *Common humanity* adalah kesadaran individu bahwa kesulitan, dan tantangan adalah bagian dari hidup manusia dan merupakan milik semua orang, bukan hanya dirinya sendiri. *Mindfulness* adalah keadaan menerima pikiran-pikiran, perasaan-perasaan dan keadaan yang muncul sebagaimana adanya, tanpa menghakimi, menekan atau menyangkalnya.

Demikian halnya dengan istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangganya, untuk tetap dapat menghadapi situasi yang menekan agar bisa menikmati hidup serta mempertahankan fungsinya sebagai istri dan ibu bagi anak-anaknya, maka diperlukan suatu kemampuan untuk mengasihi dirinya ditengah penderitaan yang ia alami, dan bagaimana istri tersebut mengasihi dirinya dapat dilihat dari *self-compassion* yang terbentuk dari ketiga komponen yang ada yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Contoh *self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga pada yayasan JaRI di kota Bandung dapat dilihat dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap empat istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga yang sudah bergabung pada yayasan JaRI Bandung kurang lebih hampir enam bulan.

Dilihat dari komponen *self-kindness* sebanyak 75% istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI menghakimi ataupun mengkritik diri ketika menghadapi masa-masa sulit. Istri yang mengalami kekerasan dalam

rumah tangga merasa bersalah atau menyalahkan dirinya atas kekerasan yang terjadi pada mereka dan menganggap tindak kekerasan yang ia peroleh adalah akibat kesalahan yang ia perbuat. Sebanyak 25% lainnya merasa perlu untuk menghibur diri, mereka menawarkan kehangatan bagi dirinya dengan meluangkan beberapa waktu sejenak untuk mendapatkan penghiburan seperti berkumpul bersama kerabat-kerabat ataupun keluarga terdekat. Serta tidak menolak atau menghindari pertemuan-pertemuan keluarga ataupun pertemuan dengan teman-teman karena mereka tidak menceritakan masalah kekerasan yang mereka hadapi yang akan membuat mereka merasa malu nantinya ketika berhadapan dengan orang disekitarnya.

Dilihat dari komponen *common humanity* sebanyak 75% istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga memandang dirinya sebagai orang yang paling menderita meskipun ia mengetahui bahwa ada orang lain yang memiliki masalah yang serupa bahkan lebih menderita dari dirinya, dan merasa satu-satunya orang yang paling malang karena masalah yang terjadi dalam rumah tangganya. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga tersebut memilih untuk menjauh atau menghindar dari keluarga dan enggan untuk menceritakan pengalaman mereka ketika mendapat tindak kekerasan dalam rumah tangga, karena menganggap keluarganya tidak akan percaya atas perbuatan suaminya dan tidak akan mengerti masalah yang ia hadapi.

Sebanyak 25% lainnya dapat memandang bahwa penderitaan yang dialami adalah sebagai bagian dari kehidupan manusia. Bahwa orang lain juga memiliki masalah dalam hidupnya, bahkan mungkin lebih sulit dari dirinya. Istri yang

mengalami kekerasan dalam rumah tangga merasa dikuatkan ketika mengetahui bahwa orang disekitarnya mengalami hal serupa dengan dirinya. Dengan demikian, istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga merasa tidak sendirian dalam penderitaannya.

Dari komponen *mindfulness* dapat dilihat bahwa sebanyak 75% istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga cenderung terfokus pada sisi negatif dari masa sulit yang dihadapinya hingga menimbulkan kecemasan, kecewa, marah dan perasaan sedih yang teramat dalam. Hal ini dapat dilihat dari perilaku istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga bahwa ada upaya untuk menarik diri dari lingkungan dengan cara menghindari untuk melakukan kontak dengan lingkungan sekitar.

Sebanyak 25% lainnya memandang masa-masa sulit secara objektif. Para istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga ini memandang masalah yang terjadi dalam rumah tangganya secara objektif. Fokus istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga tidak hanya pada tindak kekerasan yang ia dapatkan dari pasangannya, dan tidak hanya terpaku pada perasaan sedih yang dialami. Akan tetapi mereka juga tetap dapat membagi fokus perhatian mereka pada hal-hal lain yang mereka anggap penting seperti tetap melakukan kewajiban sebagai istri bagi pasangannya dan ibu bagi anak-anaknya dengan tidak mengabaikan segala pekerjaannya karena mereka menganggap bahwa anak-anaknya masih sangat membutuhkan perhatian dari dirinya.

Jika masalah yang terjadi dalam suatu rumah tangga yang disebabkan oleh diri sendiri (*self-judgment*), istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga

akan hidup dalam rasa bersalah, menilai diri gagal, menghakimi diri sendiri atas kegagalan atau penderitaannya, *stress* dan frustrasi. Selain itu, apabila istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga merasa menjadi satu-satunya orang yang paling menderita (*isolation*) karena tindak kekerasan yang ia peroleh dari pasangannya, istri akan merasa bahwa dirinya lemah dan tidak berharga, merasa sendiri dalam penderitaannya, dan merasa orang lain lebih sempurna darinya. Hal ini dapat membuat istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga menarik diri dari lingkungan. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga yang terpaksa pada penderitaan yang ia alami akan menghabiskan waktu, perhatian dan tenaga untuk mencari solusi yang dapat memecahkan masalahnya tanpa menyadari kebutuhan untuk menghibur diri (*over-identification*). Reaksi ekstrim yang ditunjukkan oleh istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga ini dapat membuat istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga merasa terbebani dan lelah secara fisik maupun psikis. Dalam hal ini, mereka menghabiskan energi untuk memecahkan masalah eksternal tanpa mengingat untuk menyegarkan diri secara internal (Neff, 2011).

Sebaliknya mereka yang berusaha tidak menyalahkan diri secara berlebihan, merasa menjadi bagian dari manusia secara umum karena mengalami kesulitan seperti orang pada umumnya dan tidak larut dalam perasaan-perasaan negatif. Mereka dapat memandang dirinya sebagai wanita yang hebat dan kuat dan tidak menyalahkan diri sendiri atas kondisi rumah tangga yang ada, maka wanita ini akan lebih optimistik memandang masa depan rumah tangganya, lebih ikhlas dalam menjalani hidup, menerima diri apa adanya, dan menyadari bahwa manusia

tidak selalu mendapatkan apa yang diinginkannya (*self-kindness*). Selain itu istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga mampu memandang bahwa penderitaan yang dialaminya juga dialami oleh sejumlah manusia di dunia ini sehingga merasa lebih tegar, memiliki teman yang senasib dengan dirinya, dan tidak merasa sendiri dalam penderitannya. Istri yang dapat memberikan *compassion* pada diri sendiri ketika mengalami suatu penderitaan membuat individu dapat merasakan kebahagiaan, optimisme akan masa depan kehidupan rumah tangganya dan afek positif (Neff, Rude, Kirkpatrick, 2007).

Berdasarkan hal di atas, peneliti tertarik ingin melihat derajat *self-compassion* istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga yang ada pada Yayasan JaRI di kota Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari penelitian ini ingin diketahui derajat *self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana derajat *self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga (KDRT).

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Untuk memberikan informasi bagi perkembangan ilmu psikologi terutama bagi bidang psikologi positif dan psikologi klinis mengenai *self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.
2. Sebagai acuan atau referensi untuk peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti mengenai *self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan masukan pada Yayasan JaRI, sehingga dapat memberikan dukungan bagi para istri korban kekerasan dalam rumah tangga lewat konseling yang sesuai dengan derajat *self-compassion* yang dimiliki, serta membantu untuk lebih toleran terhadap dirinya, bukan memandang diri sebagai orang yang paling malang.
2. Memberikan informasi kepada para istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga mengenai derajat *self-compassion* mereka sebagai bahan *feedback* bagi mereka, dan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self-compassion* mereka dalam menjalani kehidupan rumah tangganya.

1.5 Kerangka Pemikiran

Kehidupan pernikahan yang diwarnai oleh tindak kekerasan sudah banyak terjadi dan bukanlah hal yang baru lagi. Kekerasan ini tentunya akan menimbulkan dampak pada kehidupannya baik secara psikis maupun fisik. Dampak secara psikis akan membuat istri berada dalam keadaan cemas, stres, minder, menyalahkan diri sendiri dan sebagainya. Semuanya itu dapat memengaruhi dan membentuk kepribadian dan perilaku yang negatif. Istri akan dihinggapi rasa malu, tidak percaya diri, rasa bersalah, dan lain sebagainya yang dapat melemahkan harga diri istri. Jika hal ini terus dibiarkan akan semakin parah dan dapat menyebabkan istri menutup diri atau mengalami hambatan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya.

Untuk tetap bertahan hidup dan menjalankan perannya sebagai ibu sekaligus menjadi seorang istri bagi suaminya di tengah situasi yang menekan yaitu kekerasan yang dialami, mereka membutuhkan suatu kemampuan psikologis yaitu *self-compassion*. *Self-compassion* adalah kemampuan untuk menghibur dan memedulikan diri sendiri saat mengalami suatu penderitaan dan ketidaksempurnaan, daripada mengkritik diri sendiri dengan keras, menyadari bahwa kesulitan atau penderitaan merupakan bagian dari hidup manusia secara umum, daripada memandangnya sebagai sesuatu yang mengisolasi, dan menerima setiap pikiran ataupun perasaan yang terluka secara objektif daripada membesarkannya (Neff, 2003).

Self-compassion terdiri dari tiga komponen utama yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness* (Neff, 2011). *Self-kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti dan menghakimi diri sendiri pada saat individu mengalami penderitaan dan ketidaksempurnaan. Individu mengakui masalah dan kekurangan tanpa adanya *self-judgment*, sehingga individu bisa melakukan apa yang diperlukan untuk membantu dirinya. Individu yang memiliki *self-kindness* juga menyadari bahwa dirinya tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkannya. Hal ini akan menghasilkan emosi positif, kebaikan dan perhatian yang membantu mengatasi masalahnya tersebut. Individu yang *self-kindness* juga menyadari bahwa dirinya juga membutuhkan ketenangan pikiran, meringankan pikiran yang bermasalah, membuat kedamaian dengan menawarkan kehangatan, kelembutan, dan simpati dari diri kepada diri sendiri.

Jika istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga memiliki derajat *self-kindness* yang tinggi, istri akan lebih mampu memahami dan menerima dirinya sebagai seorang istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga, tidak menghakimi ataupun menyalahkan diri sendiri atas masalah yang terjadi dalam rumah tangganya. Selain itu, istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga juga mencari solusi yang adaptif seperti berbagi pengalaman mereka terhadap orang di sekitar yang mereka percayai atau datang kepada konselor untuk melakukan konseling atas masalah kekerasan yang dialami.

Common humanity adalah kesadaran individu untuk memandang kesulitan, dan tantangan sebagai bagian dari hidup manusia dan merupakan sesuatu yang

dialami oleh semua orang, bukan hanya dialami dirinya sendiri. Dengan *common humanity*, istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dapat memahami bahwa ketidaksempurnaan adalah bagian dari hidup manusia dan lebih menyadari bahwa ketidaksempurnaan dan masalah atau penderitaan merupakan suatu hal yang manusiawi. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga memiliki derajat yang tinggi dalam *common humanity* terlihat ketika mereka dapat menyadari bahwa dirinya bukanlah satu-satunya orang yang memiliki masalah dalam rumah tangga, masih banyak orang lain yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dan mungkin lebih memiliki masalah yang besar daripada apa yang dialami sendiri, maka istri akan lebih percaya diri, merasa tidak sendiri dalam penderitaannya, dan merasa ada orang lain yang sama dengan dirinya.

Menurut Brown & Ryan (2003), *mindfulness* adalah menyadari pengalaman yang terjadi dengan jelas dan sikap yang seimbang sehingga tidak mengabaikan ataupun terlalu memikirkan aspek-aspek yang tidak disukai baik di dalam diri ataupun di dalam kehidupannya. *Mindfulness* mengacu pada tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang objektif. Komponen *mindfulness* menjelaskan bahwa individu bersedia menerima pikiran, perasaan, dan keadaan sebagaimana adanya, tanpa menekan, menyangkal, atau menghakimi.

Dengan derajat yang tinggi pada *mindfulness* maka istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dapat menerima kenyataan secara seimbang dan objektif atas masalah yang ia alami. Istri dapat melihat hikmat dari masalah yang ada dan mengenali kekurangannya dalam menjalankan perannya sebagai seorang

istri sekaligus sebagai seorang ibu, serta mengoreksi kembali apa yang kurang maksimal ia kerjakan pada kewajiban dan pekerjaannya sehingga istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dapat mengetahui apa yang sebenarnya dibutuhkan oleh suaminya dan penanganan seperti apa yang akan dilakukan untuk suaminya ketika suaminya hendak melakukan kekerasan terhadap dirinya kembali. Dengan demikian, istri menjadi lebih optimis akan masa depan rumah tangganya, menjadi lebih percaya diri dan bahagia.

Ketiga komponen tersebut menurut Neff (2003) memiliki derajat interkorelasi yang tinggi. Satu komponen berhubungan dengan komponen-komponen lainnya dalam membangun *self-compassion* dan saling memengaruhi satu dan lainnya. Sehingga *self-compassion* dari seorang istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dikatakan memiliki derajat yang tinggi apabila memiliki derajat yang tinggi pula dalam komponen *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* (Neff, 2011).

Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga dikatakan memiliki derajat *self-compassion* yang rendah maka akan memunculkan *self-judgment*, *isolation*, dan *over-identification* atau dengan kata lain bahwa *self-compassion* akan rendah jika terdapat salah satu komponen yang termasuk di dalamnya seperti *self-kindness*, *common humanity*, *mindfulness* memiliki derajat yang rendah pula. Hal ini terlihat dari ketika istri melakukan penolakan terhadap kenyataan atau melakukan penyangkalan (*denial*) terhadap kekerasan yang dilakukan oleh suaminya dan kurang mampu mencari solusi yang adaptif untuk mengurangi penderitaannya. Hal tersebut akan membuat istri akan semakin merasa tertekan,

frustrasi, dan *stress* melihat perilaku suami yang semakin hari semakin sering melakukan kekerasan terhadap dirinya. Hal ini juga dapat membuat istri merasa gagal menjadi istri yang baik, menyalahkan diri sendiri atas kekerasan yang dialami, atau bahkan menghukum diri sendiri atas kondisi rumah tangganya yang mengalami masalah (*self judgement*).

Kemudian, ketika individu merasa dirinya adalah satu-satunya orang yang menderita atau melakukan kesalahan, maka ia akan mengalami isolasi yang irasional dan menetap. Hal ini disebut dengan istilah *self-isolation*, yaitu individu yang berfokus pada kekurangan sehingga tidak dapat melihat apa-apa lagi serta merasa bahwa dirinya adalah orang yang lemah dan tidak berharga. Apabila istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga mengalami *self-isolation*, maka mereka akan merasa malu untuk berelasi dengan orang disekitarnya, malu mengakui keadaan kekerasan yang dilakukan oleh suaminya terhadap dirinya, dan enggan untuk menceritakan pengalaman rumah tangganya kepada keluarga, sahabat ataupun masyarakat yang ada di sekitarnya. Hal ini dapat membuat relasi sosial istri terhambat dan merasa tertekan atau kurang nyaman bergabung dengan orang lain.

Over-identification membuat *self-compassion* yang dimiliki seseorang juga menjadi rendah. *Over-identification* akan membuat individu dipenuhi oleh reaksi emosionalnya. Ada alasan lain yang disebut dengan *over-identification process* yaitu reaksi ekstrim atau reaksi berlebihan yang dilakukan individu ketika mengalami permasalahan. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga yang *over-identification* dapat menjadi depresi, mengalami kecemasan, ketakutan,

dan trauma. Semuanya itu dapat memengaruhi dan membentuk kepribadian dan perilaku yang negatif. Istri akan dihindangi rasa tidak percaya diri, rasa bersalah, dan lain sebagainya yang dapat melemahkan harga diri istri. Selain itu, istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga juga merasa tertekan karena harus memendam akan kekerasan yang dialami dalam rumah tangga, dan ini juga menyebabkan istri akan mengalami sosialisasi yang terhambat akibat rasa malu akan kekerasan dalam rumah tangga yang dialami.

Menurut Curry & Barnard (2011), terdapat kaitan antara ketiga komponen *self-compassion* yang dapat saling mempengaruhi satu sama lain. *Self-kindness* akan membantu berkembangnya *common humanity* dan *mindfulness*. Jika istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga peduli, memahami dan sabar pada dirinya atas ketidaksempurnaan dan penderitaan yang dialami (*self-kindness*), maka rasa malu dan menarik diri dari orang lain yang berlebihan akibat penderitannya cenderung akan berkurang. Dengan adanya *self-kindness*, istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga akan dapat tetap terhubung dengan orang lain seperti berbagi mengenai pengalaman mereka dalam menghadapi masalah, atau dapat mengamati bahwa orang lain memiliki pengalaman yang sama dalam menghadapi masalah dan kekurangannya (*common humanity*). *Self-kindness* juga akan mengembangkan *mindfulness*. *Self-kindness* membuat individu untuk tidak terpaku pada semua keterbatasan-keterbatasan yang dimilikinya akibat dari kesalahan yang telah diperbuat (*mindfulness*). (Green-berg, Watson, & Goldman, 1998).

Common humanity akan mengembangkan komponen *self-kindness* dan *mindfulness*. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga yang merasa bahwa penderitaan merupakan suatu kejadian yang pasti dialami oleh semua orang (*common humanity*), cenderung tidak akan menghakimi dirinya dengan berlebihan dan lebih menyadari bahwa ketidaksempurnaan merupakan suatu hal yang manusiawi. Sehingga istri juga akan menyadari ketika orang lain mengalami hal yang sama dengan dirinya, mereka tidak akan mengkritik orang tersebut melainkan menghibur mereka dengan memberikan perhatian, kelembutan dan pemahaman atas penderitaan yang dialami. Sehingga, dengan mengamati hal itu mereka juga menyadari bahwa mereka juga dapat melakukan hal yang sama kepada dirinya sendirinya saat mengalami masalah, bukan terus menerus mengkritik diri secara berlebihan (*self-kindness*). Jika individu mengkritik diri secara wajar atas masalah yang dialaminya (*self-kindness*), maka individu akan menerima hal tersebut sebagai suatu ancaman yang tidak berlebihan (*mindfulness*).

Ketiga, *mindfulness* akan mengembangkan *self-kindness* dan *common humanity*. Saat individu melihat kesalahan atau yang dialami secara apa adanya (*mindfulness*), mereka akan menghindari pemberian kritik yang berlebihan pada dirinya (*self-kindness*) dan mereka akan menyadari bahwa semua orang juga pernah mengalami atau melakukan kesalahan (*common humanity*). Jika mereka melebih-lebihkan masalah yang dihadapi atau *over identification*, hal ini akan membuat mereka memiliki perspektif yang sempit bahwa hanya mereka yang mengalami dan membuat mereka menarik diri dari orang lain (*isolation*).

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi *self-compassion* adalah faktor internal (jenis kelamin dan *personality*) dan faktor eksternal (budaya, *the role of parent*). *The Big Five Personality* adalah dimensi dari kepribadian (*personality*) yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. *The Big Five Personality* terdiri dari *extraversion*, *agreeableness*, *conscientiousness*, *neuroticism* dan *openness to experiences*. Berdasarkan pengukuran yang dilakukan oleh NEO-FFI (Neff, Rude et al., 2007), ditemukan bahwa *self-compassion* memiliki asosiasi paling kuat dengan *neuroticism*. Individu yang memiliki *self-compassion* yang tinggi, memiliki derajat *neuroticism* yang secara signifikan lebih rendah. Hal ini dianggap wajar karena perasaan *self-judgment*, *isolation*, yang bertentangan dengan *self-compassion* memiliki gambaran konsep yang sama dengan *neuroticism*. Selain itu, *neuroticism* juga mengidentifikasi kecenderungan individu apakah mudah mengalami stress, memiliki ide yang tidak realistis dan memiliki *coping response* yang maladaptif. Dengan demikian, individu dengan derajat *neuroticism* yang tinggi cenderung memiliki derajat *self-compassion* yang rendah. Hal ini juga dapat terjadi pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI kota Bandung.

Self-compassion terkait secara positif dengan *agreeableness*, *extroversion* dan *conscientiousness*. Individu yang *extroversion* cenderung akan ramah dan senang bergaul dengan orang lain, *agreeableness* merujuk pada kecenderungan individu untuk mengikuti orang lain serta menghindari konflik dengan orang. Dengan demikian, istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga yang memiliki derajat tinggi dalam *agreeableness* dan *conscientiousness* akan

berorientasi pada sifat sosial dan tidak terlalu khawatir dengan pandangan orang lain tentang mereka, karena hal itu dapat mengarah pada rasa malu dan perilaku menyendiri. Hal itu dapat membuat individu melihat pengalaman negatif sebagai pengalaman pada umumnya dialami oleh semua manusia yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff, Rude et.al., 2007).

Begitu pula dengan *conscientiousness*, dimana orang dengan tipe *conscientiousness* dideskripsikan dengan memiliki kontrol terhadap lingkungan sosial, berpikir sebelum bertindak, menunda kepuasan, mengikuti peraturan dan norma, terencana, terorganisir, dan memprioritaskan tugas. Hal ini dapat membantu individu untuk lebih memperhatikan kebutuhan mereka dan merespon situasi yang sulit dengan sikap yang lebih bertanggungjawab (Costa & McCrae, 1997 dalam Mastuti 2005). Dengan demikian, individu dapat merespon situasi itu dengan tanpa memberikan kritik yang berlebihan yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff, 2009). Hal ini juga dapat terjadi pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI kota Bandung. Sedangkan *openness to experience* tidak memiliki hubungan dengan *self-compassion*.

Self-compassion juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering mengulang-ulang pemikiran mengenai kekurangan yang ia miliki yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang rendah (Neff, 2011). Perempuan juga cenderung lebih peduli, empati, dan lebih suka untuk memberi kepada orang lain daripada pria. Perempuan lebih disosialisasikan untuk merawat orang lain, membuka hati

mereka tanpa pamrih kepada teman, dan orangtua mereka, tetapi mereka tidak berpikir untuk peduli kepada diri mereka sendiri yang dapat membuat perempuan lebih memiliki derajat *self-compassion* yang lebih rendah daripada pria. Hal tersebut juga dapat terjadi pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI kota Bandung.

Faktor budaya juga ikut memengaruhi *self-compassion*. Dikatakan bahwa ternyata masyarakat dengan budaya *collectivism* dapat memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi. Budaya *collectivism* yang lebih memperhatikan lingkungan dalam bertingkah laku, dapat melihat bahwa pada umumnya setiap orang memiliki masalah (*common humanity*) yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi (Markus dan Kitayama, 1991 dalam Neff, Pisitsungkagarn, Hsieh 2008). Seperti halnya dalam penelitian ini, yayasan JaRI merupakan suatu tempat bagi istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga untuk *sharing* atau berbagi pengalaman bersama dengan istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga yang lainnya sehingga hal ini cenderung akan membuat *self-compassion* yang dimiliki menjadi tinggi. Berbeda dengan budaya *individualism* yang lebih memerhatikan kepentingan pribadi. Namun budaya *collectivism* juga dapat berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang rendah. Mereka akan melihat diri sendiri berdasarkan pada penilaian dan perbandingan dengan orang lain yang membuat individu lebih sering mengkritik diri mereka sendiri (Heine et.al 1999; Kitayama, Markus, Matsumoto, & Norasakkunkit, 1997 dalam Neff et.al., 2008). Hal ini juga dapat terjadi pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI kota Bandung,

ketika ia mencoba untuk membandingkan masalah yang ia miliki dengan orang lain, maka hal ini juga cenderung dapat membuat *self-compassion* yang dimiliki istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga menjadi rendah.

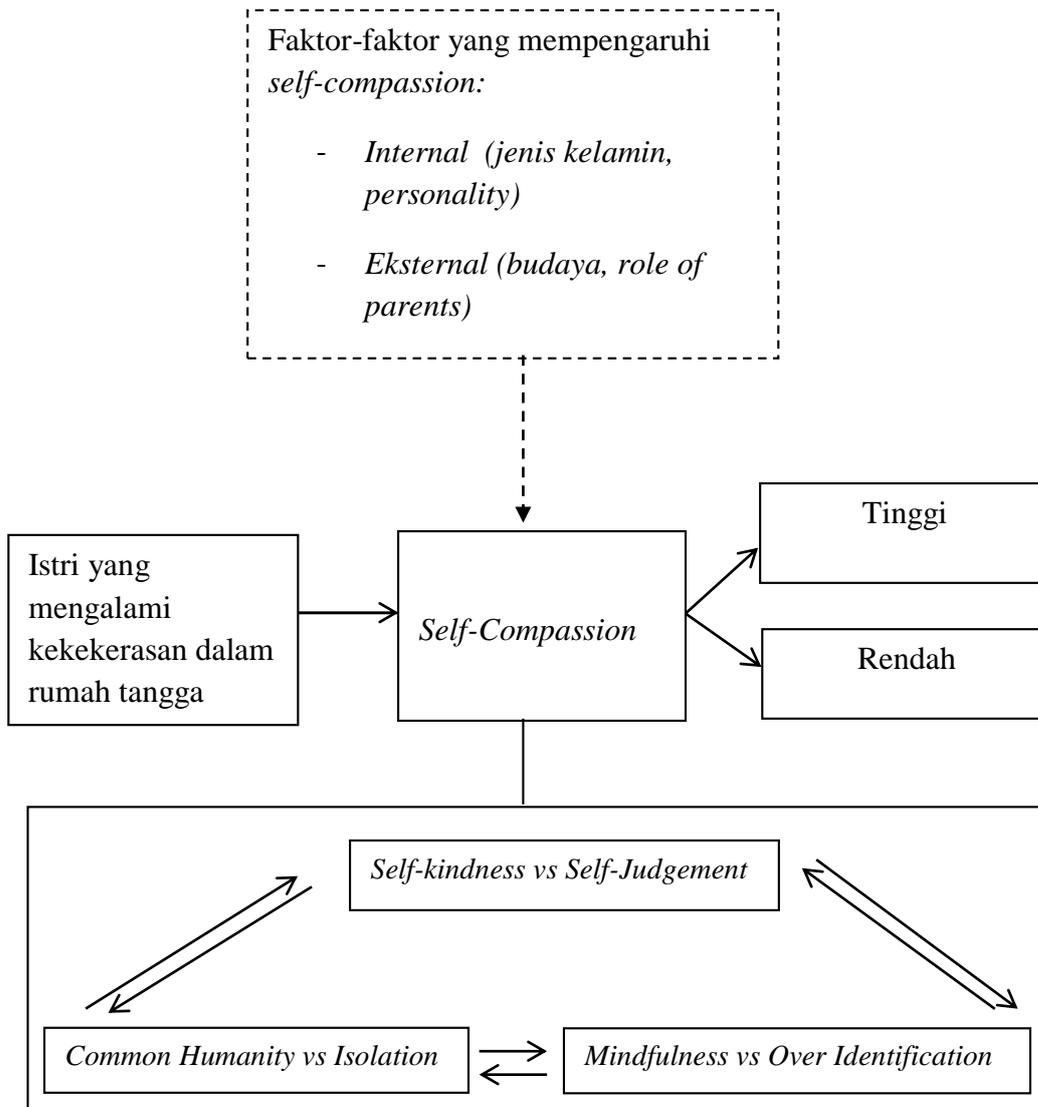
Faktor *the role of parent* juga dapat memengaruhi derajat *self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI kota Bandung. *Role of parents* ini terdiri dari *attachment*, *maternal criticism*, dan *modeling parents*. *Attachment* merupakan suatu ikatan yang emosional yang kuat antara individu dan pengasuhnya (Bowlby, 1969 dalam Santrock 2003). *Attachment* dengan orang tua dapat memengaruhi derajat *self-compassion* individu (Neff, 2011). Jika individu mendapatkan *secure attachment* dari orangtua mereka, mereka akan merasa bahwa mereka layak untuk mendapatkan kasih sayang. Mereka tumbuh menjadi orang dewasa yang sehat dan bahagia, merasa aman untuk percaya bahwa mereka dapat bergantung pada orang lain untuk mendapatkan kehangatan dan dukungan. Perasaan diri berharga dan layak untuk mendapatkan kasih sayang dapat membuat individu juga merasa layak untuk menyayangi dirinya sendiri yang berkaitan dengan derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGehee, 2009). Hal ini juga dapat terjadi pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI kota Bandung.

Maternal criticism juga dapat memengaruhi *self-compassion* yang dimiliki oleh istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI kota Bandung. Individu yang mendapatkan kehangatan dan hubungan yang saling mendukung dengan orang tua mereka dan menerima maka akan cenderung lebih memiliki *self-compassion* tinggi daripada individu yang tinggal dengan orangtua

yang “dingin” dan sering mengkritik (Brown, 1999 dalam Neff, 2003). Individu dengan orang tua yang sering mengkritik dan memiliki *self-compassion* yang rendah akan mengalami *anxiety* serta depresi saat mereka dewasa. Mereka akan menginternalisasikan kritikan yang diberikan orangtua dan akan membawa hal itu sampai mereka dewasa (Neff, 2011). Hal ini juga dapat terjadi pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI kota Bandung.

Selain itu, lingkungan keluarga yang dapat memengaruhi *self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI kota Bandung adalah model orangtua yang mengkritik diri dan orangtua yang *self-compassion* saat mereka menghadapi atau kesulitan (Neff and McGehee, 2009). Orangtua yang sering mengkritik diri, akan menjadi model bagi istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di yayasan JaRI kota Bandung untuk melakukan hal itu saat ia menghadapi masalah dalam kehidupannya. Individu akan belajar untuk mengamati apa yang dilakukan oleh orang lain dan kemudian mengambil tingkah laku tersebut (Bandura, 1991 dalam Santrock, 2003). Hal ini dapat berkaitan dengan adanya *modelling* pada *self-compassion* pada orangtua.

Bagan dari penjelasan di atas adalah sebagai berikut :



Bagan 1.5 Bagan Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

1. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di Yayasan JaRI membutuhkan *self-compassion* untuk dapat bertahan menjalani kehidupan dalam rumah tangganya dan menjalankan fungsinya sebagai istri sekaligus menjadi ibu bagi anak-anaknya.
2. *Self-compassion* pada istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di Yayasan JaRI terdiri dari 3 komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*.
3. *Self-compassion* yang dimiliki istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di Yayasan JaRI dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal.
4. Istri yang mengalami kekerasan dalam rumah tangga di Yayasan JaRI memiliki derajat *self-compassion* yang berbeda-beda.
5. Derajat *self-compassion* yang dimiliki istri korban kekerasan dalam rumah tangga dapat digolongkan tinggi apabila ketiga komponen tergolong tinggi. Sebaliknya apabila salah satu komponen tergolong rendah, maka derajat *self-compassion* yang dimiliki istri korban kekerasan dalam rumah tangga menjadi rendah.