

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Belakangan ini Indonesia marak terjadi kasus kekerasan. Kejadian demi kejadian bermunculan dan menjadi momok sorotan masyarakat. Kekerasan merupakan fenomena “gunung es” karena kejadian yang terungkap hanya menggambarkan sekian persen dari keseluruhan kejadian yang sebenarnya (Prasetyani,2013). Tindak kekerasan yang sepertinya aman dan nyaris tidak tersentuh masyarakat jika memang tidak naik ke permukaan dinamakan *domestic violence*. *Domestic violence* merupakan bagian dari bentuk kekerasan terselubung yang dilakukan oleh orang yang dikenal oleh korban (Snugg dkk. Newton, 2001). Kejadian ini dikatakan terselubung karena kurangnya keberanian para korban untuk mengungkapkan kasus yang dialami. Hal ini diperjelas dari pernyataan komisi Perlindungan Anak Indonesia bahwa keengganan dari para korban untuk melaporkan kasus kekerasan pada pihak yang berwajib menjadi faktor kekerasan yang sulit terungkap (Prasetyani,2013).

Berdasarkan Pasal 1 Deklarasi Penghapusan kekerasan terhadap perempuan memberikan pengertian tentang kekerasan terhadap perempuan atau anak sebagai setiap tindakan berdasarkan perbedaan jenis kelamin yang berakibat kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, seksual, atau psikologis, termasuk ancaman tindakan tertentu, pemaksaan atau perampasan kemerdekaan secara

sewenang-wenang, baik yang terjadi di depan umum atau didalam kehidupan pribadi (Prasetyani,2013). Namun seiring dengan perkembangan zaman, kejadian kekerasan bisa terungkap dan diketahui oleh masyarakat. Tidak sedikit para korban jadi lebih berani mengungkapkan masalahnya kepada pihak atau lembaga sosial.

Komisi Perlindungan Anak mencatat bahwa dari tahun 2010 hingga 2014 kasus kekerasan semakin meningkat. Pada tahun 2010 telah terjadi 2046 kasus, tahun 2011 terjadi 2462 kasus, tahun 2012 terjadi 2626, tahun 2013 meningkat lagi menjadi 3339, bahkan hingga tiga bulan pertama pada tahun 2014 telah terjadi 252 kasus kekerasan (Palupi Annisa, 2014). Data tersebut menunjukkan bahwa kekerasan yang terjadi di Indonesia setiap tahunnya semakin marak terjadi. Kekerasan juga banyak menimpa kaum perempuan walaupun tidak menutup kemungkinan dapat terjadi pada kaum pria. Berdasarkan data Biro Pemberdayaan Perempuan sebanyak 66% kekerasan terjadi pada perempuan di usia remaja, yaitu rentang usia 12-18 tahun (jurnalperempuan.org).

Semakin banyaknya kasus kekerasan, banyak pula bantuan yang ditawarkan oleh lembaga sosial. Perkembangan lembaga sosial mulai menyebar di berbagai daerah, salah satunya adalah Rumah Perlindungan Anak (RPA) yang ada di Kota Cimahi. RPA merupakan Lembaga Independen dibawah pengawasan pemerintah Kota Cimahi yang didirikan tahun 2009 dan berfokus menanggulangi masalah kekerasan yang terjadi pada anak dan Remaja. Berdirinya Rumah Perlindungan Anak ini tergerak dari banyaknya kasus kekerasan yang terjadi di

Cimahi. Para korban di Rumah Perlindungan Anak tidak hanya dibantu untuk menyelesaikan masalahnya ke ranah hukum seperti pendampingan oleh pengacara, tetapi mereka juga diberikan penanganan secara medis dan psikologis. Misalnya pemeriksaan *visum*, kesehatan reproduksi atau pemeriksaan kesehatan lain yang dibutuhkan oleh korban, konsultasi oleh psikolog, pendampingan oleh *voullenteer* bagi korban yang kesehariannya lebih banyak tinggal sendiri serta kurang pengawasan keluarga. Selain itu, mereka diajak untuk melakukan kegiatan rutin berbasis keagamaan seperti keputrian. Kegiatan tersebut hampir serupa dengan *peer counseling* dan *group therapy*. Diharapkan mereka terdorong untuk menceritakan masalahnya secara terbuka pada pihak lembaga dan korban lainnya. Setelah tergabung di RPA para korban bisa belajar dari masalah yang dialami oleh teman lain, menyadari bahwa mereka bukan satu-satunya orang yang mengalami kekerasan dan masih ada orang lain yang mengalami permasalahan lebih berat daripada yang dialaminya.

Jenis kekerasan yang umumnya terjadi di RPA adalah kekerasan fisik, seksual dan psikis. Kekerasan fisik itu seperti pukulan, tendangan, cekikan, luka bakar, pemukulan menggunakan alat, siraman zat kimia atau air panas dan menenggelamkan. Kekerasan psikis berupa tindakan mengancam, dan tindakan verbal yang kasar dan bermaksud menyakiti. Kekerasan seksual berupa pemerkosaan, perabaan pada bagian bagian tubuh secara paksa atau serangan pada alat vital. Pelaku kekerasan sebagian besar adalah orang-orang terdekat korban diantaranya Ayah, Ibu, Kakak, Mantan pacar, Sepupu, Paman, Teman dan

Tetangga. Dampak kekerasan yang dilakukan oleh orang terdekat dan dikenal korban justru lebih melekat dan rentan berpengaruh pada kesejahteraan hidupnya (Lestari, 2010). Salah satu alasannya karena mereka adalah figur-figur yang diharapkan dapat memberikan dukungan dan kasih sayang (Lestari, 2010). Tetapi pada kenyataannya mereka justru memberikan perlakuan melanggar hak asasi manusia yang rentan memengaruhi kesejahteraan psikologisnya.

Fenomena yang ditemui pada korban di RPA, mengeluhkan sering teringat kejadian kekerasan yang dilakukan pelaku. Mereka menghayati bahwa dirinya satu-satunya remaja yang paling tidak beruntung, remaja yang “berbeda” dengan yang lainnya, muncul kekhawatiran atau ketakutan berlebihan yang sangat mereka yakini bahwa tidak ada lagi orang yang mau bergaul dengan dirinya. Penghayatan mereka membuatnya kesulitan untuk berelasi dengan lingkungan, mudah tersinggung dengan orang lain dan timbul ketakutan bahwa orang lain akan melakukan kekerasan kembali. Dengan begitu, mereka cenderung lebih senang menyendiri dibandingkan harus melakukan aktifitas dengan teman atau keluarganya.

Mereka juga sering merasakan ketidaknyamanan emosional yang sulit diungkapkan, perasaan negatif yang cepat berubah-ubah sehingga terkadang memengaruhi minatnya melakukan aktifitas sehari-hari, kehilangan fokus untuk mengerjakan tugas-tugas sekolahnya, lebih banyak melamun memikirkan kejadian yang dialaminya, timbul perasaan marah, kecewa atas perlakuan pelaku dan terus-menerus menyesali peristiwa yang dialaminya. Keadaan tersebut membawa

mereka menjadi terbiasa mengkritik diri. Mereka cenderung mengevaluasi diri secara negatif dan kurang toleran dengan pengalaman yang dialaminya. Terlebih remaja yang akan menjadi responden penelitian ini adalah remaja putri. Penelitian menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan tidak puas terhadap dirinya dibandingkan pria, sehingga lebih rentan melakukan pengkritikan diri secara berlebihan atas kekurangan yang dimiliki dirinya (Neff,2011).

Sebanyak 64 dari 104 korban yang ada di RPA berada pada rentang usia 13-19 tahun dan sisanya anak-anak. Dengan kata lain, korban berada pada tahap perkembangan remaja. Menurut Mu'tadin (2002) remaja adalah fase "*storm and stress*". Dengan kata lain, remaja adalah masa yang penuh dengan "badai dan tekanan jiwa". Istilah tersebut menjelaskan bahwa perubahan yang terjadi pada masa remaja akan menyebabkan gejala emosi dalam dirinya. Di satu sisi remaja korban kekerasan berada pada fase "*storm and stress*" tetapi juga sekaligus mendapatkan kekerasan yang dapat memengaruhi keadaan emosinya. Keadaan tersebut secara tidak langsung menuntut mereka untuk lebih kompeten meregulasi emosi dalam dirinya.

Korban kekerasan memiliki perasaan cemas dan khawatir akan penolakan dari teman sebayanya atau orang yang baru di kenalnya, bahkan enggan untuk menceritakan masalahnya pada orang lain karena merasa sulit untuk mempercayai orang lain. Perasaan sedih memikirkan pengalaman kekerasan terkadang memengaruhi minatnya untuk melakukan aktifitas kesehariannya. Begitu juga dengan remaja yang tidak mengalami kekerasan. Mereka juga terkadang memiliki

kekhawatiran akan penolakan dari temannya, mudah tersinggung dengan perlakuan teman dan orang tua, keadaan tersebut terkadang menimbulkan perselisihan. Mereka juga terkadang mudah larut dengan kesedihan atas permasalahan sehari-harinya, larut dengan perasaan yang berubah-ubah sehingga dapat memengaruhi minatnya melakukan aktifitas. Dengan kata lain, tidak hanya remaja korban kekerasan yang membutuhkan keterampilan meregulasi emosi, remaja lain yang tidak mengalami kekerasan pun sama. Salah satu keterampilan untuk meregulasi emosi adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk berbelas kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi permasalahan atau kesulitan dalam kehidupan sehari-hari (Neff,2011).

Self-compassion mulai tumbuh dan berkembang saat seseorang berada pada masa remaja (Masako,Tanako.2007). Pada masa ini remaja mulai mengevaluasi dirinya termasuk saat mereka menghadapi kesulitan dan permasalahan. Jika remaja mampu berbelas kasih terhadap dirinya di situasi menyulitkan maka mereka cenderung mengevaluasinya secara lebih positif, menyadari bahwa tidak semua orang menjadi seperti yang diinginkannya. Pemikiran positif dapat mengimbangi gejala emosi dalam dirinya. Kemampuan individu untuk berbelas kasih tergantung bagaimana perlakuan lingkungan (Neff,2003). Individu yang dibesarkan dalam keadaan *stressfull life* dan sikap agresi dari lingkungan akan cenderung melakukan pengkritikan diri dibandingkan memberikan kelembutan dan kehangatan pada dirinya sendiri (Gilbert&protocol, 2006). Sedangkan individu yang dibesarkan dilingkungan yang positif dan penuh

kehangatan akan lebih mampu berbelas kasih terhadap dirinya. Ketergugahan peneliti untuk membuktikan pernyataan tersebut menjadi salah satu pertimbangan untuk membandingkan bagaimana kemampuan berbelas kasih pada korban kekerasan yang ada di RPA dan remaja lainnya yang tidak mengalami kekerasan. Secara tahap perkembangan mereka sama-sama sedang mengalami fase “*storm and stress*”, sama-sama mengalami pergolakan emosi yang berubah-ubah, sama-sama dituntut untuk meregulasi emosinya dan sama-sama sedang menumbuhkan *self-compassion*. Namun yang membedakan keduanya adalah pengalaman kekerasan. Karena berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa kekerasan memberikan dampak psikologis secara emosional bagi korban (Lestari,2010). Keadaan ini secara tidak langsung menuntut remaja korban kekerasan untuk lebih terampil dan mampu meregulasi emosinya.

Bagi korban kekerasan mengembangkan *self-compassion* merupakan salah satu cara untuk pemulihan emosional dari dampak pengalaman kekerasan (Neff&McGehee,2010). Korban kekerasan dapat memodifikasi pikiran dan perasaan negatif yang dialaminya (Gilbert & Protecter, 2006). Tidak hanya itu dengan membungkus kesakitan yang dialami korban kekerasan dalam *self-compassion*, perasaan positif yang dihasilkan tersebut membantu menyeimbangkan perasaan yang negatif. Ketika muncul ketakutan bahwa orang lain akan menolak dirinya dan korban cenderung menghindari aktifitas bersama teman-temannya. Dengan *self-compassion* maka mereka akan mengatakan pada diri sendiri hal-hal yang lebih positif sebagai bentuk kasih sayang terhadap

dirinya. Mereka tidak sepenuhnya meyakini perasaan tersebut justru lebih berpikiran positif bahwa dirinya juga layak untuk dicintai sebagaimana remaja lainnya.

Begitu juga pada remaja yang tidak mengalami kekerasan, misalnya mereka juga terkadang merasakan kekhawatiran adanya penolakan dari teman sebayanya. Namun mereka mencoba memberi kata-kata positif sebagai bentuk kasih sayang terhadap dirinya. Mereka memotivasi diri bahwa dirinya layak mendapatkan penerimaan dari teman. Keadaan tersebut membuat mereka dapat mengendalikan perasaan dan pemikirannya akan penolakan dari teman, serta tidak terus-menerus terpaku pada perasaannya. Kekhawatiran yang mereka antisipasi dapat teratasi dan mereka lebih bersedia untuk bergabung dengan teman sebayanya. Mengembangkan *self-compassion* tidak hanya penting bagi remaja korban kekerasan, tetapi penting juga bagi remaja lain yang tidak mengalami kekerasan.

Berdasarkan hasil wawancara 50% remaja korban kekerasan berbanding 50% remaja yang tidak mengalami kekerasan sama-sama pernah melakukan pengritikan diri (*self-critical*) saat mengalami kegagalan atau permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya. Korban kekerasan mengritik secara terus-menerus diri terhadap perasaan bahwa mereka adalah orang yang paling tidak beruntung karena mendapatkan perlakuan kekerasan. Begitu juga remaja yang tidak mengalami kekerasan, mereka melakukan pengritikan diri saat mereka melakukan kesalahan atau permasalahan dalam kehidupan sehari-harinya, misalnya saja saat

berbuat kesalahan dengan temannya dan timbul perselisihan. Mereka juga terkadang melakukan pengkritikan atas kesalahan yang dibuatnya.

Berkaitan dengan komponen *common humanity* sebanyak 70% remaja korban kekerasan berbanding 30% remaja yang tidak mengalami kekerasan, saat korban mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan teman sebayanya. Mereka cenderung merasa mudah tersinggung, merasa cemas saat bersama dengan teman atau orang yang baru di kenalnya. Kesulitan tersebut mereka rasakan karena mereka menghayati bahwa dirinya merasa satu-satunya orang yang tidak berharga dan paling tidak bahagia di bandingkan teman lainnya (*isolation*). Remaja yang tidak mengalami kekerasan justru lebih memandang bahwa kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan teman baru adalah sesuatu yang wajar, mereka cenderung menghindari penilaian yang berlebihan bahwa orang lain akan melakukan penolakan akan kehadirannya.

Pada komponen *mindfulness*, sebanyak 60% remaja korban kekerasan berbanding 40% remaja yang tidak mengalami kekerasan memiliki kecenderungan untuk mengidentifikasi terhadap pikiran dan perasaan yang belum tentu terjadi (*overidentification*). Korban kekerasan sangat mengkhawatirkan bahwa teman-temannya tidak mau lagi bergaul dengan dirinya. Mereka terpaku pada pikiran dan perasaan yang diantisipasi sehingga korban cenderung menyendiri dan kehilangan minat untuk melakukan aktifitas dengan teman-teman, sedangkan pada remaja yang tidak mengalami kekerasan saat mereka memiliki masalah dengan teman-temannya muncul perasaan takut bahwa

teman lain tidak mau lagi bergaul dengan dirinya dan ketakutan akan penilaian negatif dari temannya, tetapi mereka tidak menyakini sepenuhnya pemikiran dan perasaannya. Mereka menyeimbangkan dirinya dengan pemikiran positif agar tidak terus-menerus larut terhadap perasaan tersebut.

Bagaimana kedua remaja ini berbelas kasih pada dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan yang di alami dalam kehidupan sehari-harinya menjadi ketertarikan peneliti untuk meneliti lebih lanjut, apakah terdapat perbedaan *self-compassion* antara remaja yang mengalami kekerasan di Rumah Perlindungan Anak dengan remaja yang tidak mengalami kekerasan. Karena tidak menutup kemungkinan remaja yang tidak mengalami kekerasan berekasi keras terhadap dirinya sebagaimana yang ditampilkan remaja yang mengalami kekerasan dan sebaliknya. Penelitian ini juga dilakukan untuk memperkaya penelitian sebelumnya mengenai hubungan kekerasan terhadap *self-compassion*, mengingat menurut Neff (2003) belum banyaknya penelitian *self-compassion* yang diaplikasikan pada sample-sample lainnya dan memerlukan penelitian lanjutan, terutama hubungan antara kekerasan dengan *self-compassion*.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian ini ingin mengetahui apakah terdapat perbedaan *self-compassion* pada remaja yang mengalami kekerasan di RPA dan yang tidak mengalami kekerasan di Kota Cimahi.

1.3 Maksud dan tujuan

1.3.1 Maksud Penelitian

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan dari *self-compassion* pada remaja yang mengalami kekerasan dan yang tidak mengalami kekerasan.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan *self-compassion* pada remaja yang mengalami kekerasan dan yang tidak mengalami kekerasan.

1.4 Kegunaan penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- Untuk menambah penelitian sebelumnya berkaitan dengan peran kekerasan dengan *self-compassion*.
- Untuk memperkaya penelitian *self-compassion* yang masih terbatas diterapkan pada beberapa *sample*.
- Untuk memberi informasi terutama bagi bidang psikologi klinis dan *positive psychology* mengenai *self-compassion* pada remaja yang tidak mengalami kekerasan dan yang mengalami kekerasan di Rumah Perlindungan Anak Kota Cimahi.

- Sebagai acuan atau referensi bagi peneliti lainnya yang tertarik melakukan penelitian mengenai *self-compassion*

1.4.2 Kegunaan praktis

- Memberikan informasi bagi Rumah Perlindungan Anak Kota Cimahi mengenai *self-compassion* remaja yang mengalami kekerasan dan bagaimana perbedaannya dengan remaja yang tidak mengalaminya. Sehingga diharapkan Rumah Perlindungan Anak dapat menggunakan informasi ini dalam kegiatan rutusnya seperti acara kebersamaan atau konseling untuk membantu para korban lebih toleran terhadap dirinya sendiri, bukan memandang diri sebagai orang yang paling malang atau membesar-besarkan masalah.

1.5 Kerangka pikir

Masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan sepanjang rentang kehidupan manusia dimana individu akan lebih banyak melakukan evaluasi diri dan tuntutan untuk mempersiapkan masa depan. Pada masa ini juga mereka lebih sering dihadapkan dengan tuntutan untuk lebih mandiri, jika pada masa anak-anak mereka lebih banyak mendapatkan bantuan dari orangtua, pada masa ini mereka diharapkan mampu menyelesaikan masalah sendiri. Mereka juga dihadapkan dengan tuntutan untuk mampu menjalin relasi dengan teman sebaya, timbul penghayatan bahwa dirinya butuh

penerimaan di lingkungan teman sebaya dan penerimaan terhadap perubahan fisik yang dialaminya (Hockenberry, et al, 2003)

Pada masa ini remaja sering disebut sebagai fase “*storm and stress*” (Hockenberry, et al, 2003). Dengan kata lain, remaja adalah masa yang penuh dengan “badai dan tekanan jiwa”. Istilah tersebut menjelaskan bahwa perubahan yang terjadi pada masa remaja akan menyebabkan gejolak emosi dalam dirinya. Menurut Furhman (1986) keadaan emosi remaja bersifat belum mapan dan cepat berubah-ubah. Keadaan tersebut membawa remaja dalam kegelisahan batin dengan disertai perasaan tertekan, kesal, canggung, ingin marah dan mudah tersinggung. Remaja dituntut untuk meregulasi pergolakan emosinya agar mampu menghadapi perubahan dari masa anak-anak menuju masa dewasa membentuk identitas dirinya (Hockenberry, et al,2003).

Beragam pengalaman lingkungan juga sering kali turut berpengaruh terhadap evaluasi diri atas kemampuannya. (Harter, 1953; Simmons, Rosenberg & Rosemberg,1973; Steinberg,1995 dalam Neff & McGehee, 2010). Lingkungan dapat memberikan pengalaman yang mendukung terhadap kehidupan remaja atau sebaliknya. Ada remaja yang mendapatkan perlakuan kekerasan dari orang sekitarnya, tetapi juga ada yang tidak mengalaminya. Keduanya sama-sama di tuntut untuk dapat meregulasi emosinya. Hanya saja kejadian kekerasan yang dialami remaja rentan memengaruhi penilaian negatif secara berlebihan terhadap dirinya (Anggraeni.Pertiwi,2007). Berdasarkan

hasil suatu penelitian kekerasan memberikan dampak terhadap keadaan emosional korban (Anggraeni.Pertiwi,2007).

Di satu sisi remaja korban kekerasan secara tahap perkembangan sedang berada pada fase “*storm and stress*” tetapi juga sekaligus mendapatkan kekerasan yang dapat memengaruhi keadaan emosinya. Keadaan tersebut secara tidak langsung menuntut mereka untuk lebih kompeten meregulasi emosi dalam dirinya. Korban kekerasan memiliki perasaan cemas dan khawatir akan penolakan dari teman sebayanya atau orang yang baru di kenalnya, bahkan enggan untuk menceritakan masalahnya pada orang lain karena merasa sulit untuk mempercayai orang lain. Perasaan sedih memikirkan pengalaman kekerasan terkadang memengaruhi minatnya untuk melakukan aktifitas kesehariannya.

Begitu juga dengan remaja yang tidak mengalami kekerasan. Mereka juga terkadang memiliki kekhawatiran akan penolakan dari temannya, mudah tersinggung dengan perlakuan teman dan orang tua, keadaan tersebut menimbulkan perselisihan. Mereka juga terkadang cenderung mudah larut dengan kesedihan atas permasalahan sehari-harinya dan larut dengan perasaan yang berubah-ubah sehingga dapat memengaruhi minatnya melakukan aktifitas. Dengan kata lain, tidak hanya remaja korban kekerasan yang membutuhkan keterampilan meregulasi emosi, remaja lain yang tidak mengalami kekerasan pun sama. Karena secara tahap perkembangan mereka sedang mengalami pergolakan emosi yang dapat berubah-ubah (Hockenberry,

et al,2003). Salah satu keterampilan untuk meregulasi emosi adalah *self-compassion*, yaitu kemampuan individu untuk berbelas kasih terhadap diri sendiri saat menghadapi permasalahan atau kesulitan dalam kehidupan sehari-hari (Neff,2011).

Neff menyatakan bahwa perasaan kecewa dan sedih saat mengalami kesulitan atau mendapatkan sesuatu yang tidak diharapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah sesuatu yang wajar (Neff,2003). Perbedaannya apakah individu cenderung akan membiarkan perasaan kecewa dan sedihnya secara terus-menerus atau tidak. Sebagaimana yang dialami remaja yang mengalami kekerasan, perasaan marah dan kecewa saat teringat peristiwa kekerasan dapat dikatakan sesuatu yang wajar karena di dunia ini tidak ada satupun individu yang mau mendapatkan perlakuan kekerasan atau pelecehan seksual, tetapi jika mereka cenderung terus-menerus terpaku pada kekecewaan yang dirasakan maka mereka akan larut dalam kesedihan, muncul penghayatan bahwa diri adalah satu-satunya orang yang mengalami kejadian negatif dibandingkan dengan remaja lainnya.

Kedadaan tersebut membuat korban cenderung terbiasa mengkritik diri dan kurang toleran terhadap kesulitan yang terjadi. Misalnya saat mereka mengalami masalah dalam kehidupan sehari-harinya, mereka cenderung memendam masalah sendirian, kesulitan untuk mengungkapkan dan menceritakan pada keluarganya, terpaku pada perasaan bahwa orang lain tidak akan membantu masalahnya dan timbul pemikiran bahwa dirinya satu-satunya

orang yang mengalami masalah. Berbeda dengan remaja yang tidak mengalami kekerasan. Saat mengalami masalah mereka cenderung memahami bahwa setiap orang memiliki masalah bukan hanya dirinya saja, cenderung lebih terbuka dan percaya bahwa orang lain bersedia membantu masalahnya.

Dalam penelitian ini *self-compassion* dari kedua kelompok remaja ini akan dibandingkan. Jika terdapat perbedaan signifikan dari *self-compassion*-nya, maka terdapat peran kekerasan terhadap kemampuan remaja berbelas kasih terhadap dirinya. Sebagaimana yang dinyatakan Neff (2003) bahwa individu yang mengalami *traumatic event*, *stressfull life* dan sikap agresi dari lingkungan akan cenderung melakukan *self-critical* dibandingkan *self-compassion* (Gilbert&protocol, 2006). Remaja dengan *self-critical* akan memperlihatkan kecenderungan menyalahkan diri sendiri, merasa satu-satunya orang yang mengalami kegalalan (*isolation*) dan cenderung meyakini pikiran dan perasaannya secara berlebihan yang belum tentu terjadi (*overidentification*).

Jika tidak terdapat perbedaan signifikan, maka tidak terdapat peran kekerasan terhadap *self-compassion* remaja. Dengan kata lain, korban memperlihatkan kemampuan berbelas kasih sebagaimana yang ditampilkan oleh remaja yang tidak mengalami kekerasan. Menurut Neff (2011) *self-compassion* terdiri dari tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*. *Self-kindness* adalah kemampuan individu untuk memahami dan menerima diri apa adanya serta memberikan kelembutan, bukan menyakiti

atau menghakimi diri sendiri saat individu mengalami kesulitan dan kegagalan. Sebaliknya adalah *self-judgment*, individu dengan kecenderungan menyalahkan dan mengkritik diri secara berlebihan atas kegagalan yang dialaminya dapat dikatakan melakukan *self-judgment* daripada *self-kindness*.

Dengan *self-kindness* remaja yang mengalami kekerasan dan yang tidak, dapat bersikap hangat dan memahami dirinya saat mengalami kesulitan atau kegagalan. Misalnya saat korban teringat kejadian kekerasan, mereka tidak terus-menerus terpaksa untuk menyalahkan dirinya atas pengalaman kekerasan yang terjadi. Mereka tidak akan mengkritik kekurangan yang dimilikinya atau menganggap dirinya tidak berguna, tetapi ia menerima dan memahami kekurangannya serta mentoleransi pengalaman yang telah terjadi. Mereka akan secara aktif memberi kenyamanan dan menghibur dirinya. Begitu juga dengan remaja yang tidak mengalami kekerasan, saat mengalami masalah dalam kehidupan sehari-harinya mereka tidak terpaksa pada kekecewaan dan kekesalan pada dirinya sendiri.

Jika remaja lebih menunjukkan kecenderungan melakukan *self-judgment*, maka mereka akan cenderung menyalahkan dirinya. Korban kekerasan cenderung akan mengatakan bahwa dirinya tidak berharga lagi, mengkritik dirinya atas pengalaman yang telah dialaminya. Mereka akan terpaksa pada pemikiran bahwa tidak ada lagi orang yang akan mencintainya, menghargainya dan tidak akan ada lagi yang bersedia membantunya. Dengan begitu mereka cenderung memendam masalahnya sendiri dan lebih senang

menghabiskan waktunya sendiri daripada bersama teman sebayanya. Begitu juga dengan remaja yang tidak mengalami kekerasan, jika mereka cenderung melakukan *self-judgment* maka mereka akan mudah mengkritik diri terus-menerus atas kesalahan yang dilakukannya, mengatakan bahwa dirinya tidak layak mendapatkan teman dan tidak ada yang bersedia membantu masalah yang dialaminya.

Komponen kedua adalah *common humanity*, yaitu kesadaran individu untuk memandang kesulitan dan kegagalan bagian dari kehidupan manusia pada umumnya bukan hanya dialami oleh diri sendiri. Kebalikannya adalah *isolation*, yaitu individu yang merasa bahwa dirinya satu-satunya orang yang mengalami kesulitan dan kegagalan. Dengan *common humanity* korban lebih mampu menyadari bahwa masih ada remaja lain di RPA yang mengalami kekerasan dan bukan dirinya saja bahkan lebih berat dari yang dialaminya. Sedangkan bagi remaja yang tidak mengalami kekerasan saat menghadapi kesulitan dalam kehidupan sehari-harinya, mereka akan lebih menyadari bahwa kesulitan adalah sesuatu yang dapat terjadi oleh semua orang.

Sebaliknya, apabila korban menganggap bahwa dirinya satu-satunya orang yang mengalami kekerasan dan merasa bahwa dirinya remaja paling tidak beruntung dibandingkan remaja lainnya maka mereka menunjukkan *isolation*. Begitu juga remaja yang tidak mengalami kekerasan, jika mereka menghayati bahwa mereka satu-satunya remaja yang paling malang atau paling kesulitan dari pada teman lainnya, maka mereka menunjukkan *isolation*.

Komponen yang ketiga adalah *mindfulness*, yaitu tindakan untuk melihat pengalaman yang dialami dengan perspektif yang lebih objektif. Dengan *mindfulness* individu bersedia menerima pikiran, perasaan dan keadaan sebagaimana adanya tanpa menekan, menyangkal atau menghakimi. *Mindfulness* berlawanan dengan *overidentification*. Individu dengan *overidentification* menunjukkan kecenderungan bereaksi secara berlebihan atau ekstrim saat menghadapi kesulitan, terlalu menyakini pikiran dan perasaan negatif tentang dirinya padahal belum tentu terjadi.

Dengan *mindfulness* korban akan menunjukkan kecenderungan untuk menerima kenyataan bahwa dirinya pernah mengalami kekerasan tanpa harus terus-menerus meyakini bahwa dirinya orang yang bernasib malang atau tanpa harus menyangkal bahwa dirinya mengalami kekerasan. Mereka mengimbangi kekhawatiran akan penolakan yang dilakukan oleh orang lain dengan pemikiran yang lebih positif tentang dirinya. Mereka meyakini bahwa tidak semua orang akan menolak kehadirannya hanya karena mereka korban kekerasan. Keadaan tersebut dapat membantu mereka tidak larut dalam kesedihan dan ketakutan untuk menjalin relasi dengan orang lain.

Begitu juga dengan remaja yang tidak mengalami kekerasan, mereka akan mengimbangi perasaan negatif yang muncul dengan berpikiran lebih positif tentang dirinya. Mereka tidak sepenuhnya meyakini pikiran dan perasaan negatif tentang dirinya yang belum tentu terjadi. Misalnya saat mereka melakukan kesalahan kepada temannya, muncul ketakutan bahwa tidak ada

lagi teman yang mau berteman dengan dirinya, mereka menyadari kesalahan yang dibuatnya, menyadari ketakutan atau kekhawatiran yang muncul, tetapi mereka berusaha menyadari bahwa kesalahan adalah sesuatu yang wajar dialami oleh semua orang.

Terdapat keterkaitan antar komponen *self-compassion* yang dapat memengaruhi satu sama lain (Curry & Bernard, 2011). *Self-kindness* dapat meningkatkan komponen *common humanity* dan *mindfulness*. Jika remaja yang mengalami kekerasan maupun yang tidak mengalami kekerasan mampu memberikan kelembutan atau pemahaman terhadap kegagalan dan kesulitan yang dihadapi (*self-kindness*), maka mereka tidak akan merasa malu dan tidak akan menarik diri dari teman-temannya (*common humanity*), justru mampu memahami bahwa pengalaman yang tidak menyenangkan adalah bagian dari kehidupan yang dialami oleh orang lain. Dengan begitu mereka tidak akan terfokus pada kegagalan secara terus-menerus. Tidak menyakini sepenuhnya pikiran dan perasaan negatif yang mereka antisipasi dan belum tentu terjadi (*mindfulness*).

Bagi korban kekerasan, saat mereka merasakan kemarahan dan kesedihan saat teringat kejadian kekerasan. *Self-kindness* mendorong mereka untuk mengatakan pada diri mereka sendiri hal-hal positif sebagai bentuk kasih sayang terhadap dirinya, misalnya mengatakan pada dirinya bahwa mereka masih memiliki hak untuk di cintai oleh orang lain, masih ada orang lain yang peduli mendengarkan penderitaannya. Dengan begitu, mereka sadar bahwa mereka tidak menghadapi masalah tersebut sendirian, menyadari bahwa teman-teman lain di RPA adalah

korban kekerasan (*common humanity*). Muncul kesadaran untuk tidak terpaku untuk menyakini pikiran dan perasaan bahwa dirinya manusia paling malang (*mindfulness*).

Sedangkan bagi remaja yang tidak mengalami kekerasan, saat mereka juga mengalami kejadian tidak menyenangkan dalam kesehariannya, misalnya saat mereka merasa tersinggung dengan perlakuan teman dan terjadi perselisihan. Dengan *self-kindness* mereka mengingatkan dirinya bahwa dirinya kesalahan bukan semata-mata karena dirinya, maka muncul pemahaman bahwa setiap orang juga pernah berbuat salah pada orang lain, setiap orang pernah mengalami masalah dengan teman (*common humanity*). Dengan begitu muncul kesadaran untuk tidak terus-menerus menyesali kejadian yang telah terjadi (*mindfulness*). Ketika kedua kelompok remaja lebih mampu memahami permasalahan yang terjadi dalam kehidupannya masing-masing, maka mereka akan cenderung tidak akan menekan atau melebih-lebihkan permasalahan yang terjadi.

Begitu juga dengan komponen kebalikan dari *self-kindness*, yaitu *self-critical*. *Self-critical* dapat memengaruhi *isolation* dan *overidentification*. Jika kedua kelompok remaja ini cenderung melakukan *self-critical* maka mereka mudah menyalahkan dirinya sendiri atas segala permasalahan atau kesulitan yang dialaminya. Keadaan tersebut membuatnya semakin meyakini pikiran atau perasaan negatif yang muncul (*overidentification*), mereka kurang mampu menerima kesulitan atau permasalahan yang dialami secara bijak bahkan terlalu terpaku pada perasaan yang dirasakannya. Mereka juga cenderung merasa satu-

satunya orang yang paling sulit atau paling malang dibandingkan dengan teman lainnya (*isolation*).

Komponen *common humanity* juga dapat meningkatkan *self-kindness* dan *mindfulness* pada individu. Saat remaja sadar bahwa pengalaman yang tidak menyenangkan sebagai kejadian yang dialami oleh teman lainnya (*common humanity*), maka tidak mengkritik atau menyalahkan dirinya secara berlebihan (*self-kindness*), justru mereka akan menghibur diri agar tidak terus menerus merasakan kesedihan dan kekecewaan. Dengan begitu, remaja tidak terus-menerus larut dalam perasaannya (*mindfulness*).

Saat korban teringat kejadian kekerasan, mereka menyadarkan diri bahwa teman-teman di RPA juga merupakan teman seperjuangannya yang sama-sama mengalami kejadian kekerasan. Dengan begitu akan mengingatkannya bahwa dirinya bukan satu-satunya korban kekerasan (*common humanity*), muncul kesadaran untuk tidak menyesali kejadian tersebut secara terus-menerus, tidak menyalahkan diri sendiri atas peristiwa yang dialaminya, mencoba berhenti mencemaskan penolakan yang akan dilakukan orang lain terhadap dirinya dan berusaha berpikiran positif tentang dirinya. Memotivasi diri bahwa dirinya tetap manusia yang patut dihargai dan dicintai orang lain (*self-kindness*). Dengan begitu mereka mampu menerima diri sendiri dengan lebih bijak tanpa melebih-lebihkan perasaan yang muncul. Mereka tidak terus-menerus larut dalam kesedihan

yang dirasakan dan tidak terpaku pada ketakutannya akan penolakan dari orang lain (*mindfulness*).

Pada remaja yang tidak mengalami kekerasan, misalnya saat mereka merasakan kekhawatiran akan penolakan dari teman sebayanya, maka dengan *common humanity* mereka akan berpikiran bahwa tidak semua teman akan melakukan penolakan, justru mereka akan berpikiran bahwa kekhawatiran untuk dapat beradaptasi dengan teman baru adalah sesuatu yang wajar dialami oleh semua orang. Dengan begitu mereka dapat memandang diri mereka lebih positif (*self-kindness*) dan tidak terpaku pada perasaannya akan penolakan dari teman sebaya (*mindfulness*).

Komponen kebalikan dari *common humanity*, yaitu *isolation* pun dapat memengaruhi *self-critical* dan *overidentification*. Kedua kelompok remaja tersebut jika terlalu berfokus pada pengalaman masa lalunya, kekhawatirannya, kecemasan dalam terhadap kesulitan dalam kesehariannya tanpa menyadari bahwa teman yang lain juga pernah mengalami kegagalan dan merasa satu-satunya orang yang memiliki banyak kekurangan (*isolation*) maka mereka cenderung menghakimi dirinya secara negatif (*self-critical*). Keadaan tersebut mendorong mereka untuk terlalu meyakini perasaan dan pikiran bahwa tidak ada lagi teman yang mau menemaninya dan takut teman-teman tidak mau bergaul dengannya (*overidentification*).

Komponen ketiga adalah *mindfulness*. *Mindfulness* juga dapat meningkatkan komponen *common humanity* dan *self-kindness*. Saat remaja

mampu melihat kegagalan yang dialaminya secara objektif (*mindfulness*), maka mereka lebih mampu toleran (*self-kindness*) terhadap kegagalan dan kesulitan dalam kehidupan sehari-harinya, menghindari pemberian kritik yang berlebihan kepada diri sendiri dan menyadari bahwa semua orang akan mengalami kegagalan, bukan hanya dirinya sendiri (*common humanity*).

Bagi remaja korban kekerasan saat mereka menghayati kesulitan untuk menceritakan masalah mengenai kejadian kekerasan kepada orangtuanya, maka dengan mengembangkan *mindfulness* mereka tidak akan terlalu terpaku pada ketakutan dan keengganan untuk menceritakan masalah pada orangtuanya, tidak terus-menerus larut memendam masalahnya sendiri sambil merasakan kesedihan dan kekecewaan, justru mereka membuka pemikiran dan perasaan bahwa orangtua akan membantu masalahnya. Keadaan tersebut membuatnya terhindar dari perasaan sendiri dan terisolasi (*common humanity*). Mereka juga dapat menghayati bahwa dirinya layak dibantu dan dihargai, bukannya menghakimi dirinya dengan mengatakan bahwa dirinya tidak berharga dan tidak ada lagi orang yang mau membantunya.

Komponen kebalikan dari *mindfulness* adalah *overidentification*. *Overidentification* pun dapat memengaruhi *self-critical* dan *isolation*. Dengan *overidentification* remaja akan menunjukkan kecenderungan sangat meyakini pikiran dan perasaan bahwa dirinya tidak berharga atau tidak kompeten dibandingkan teman-temannya (*self-critical*), maka saat mengalami kegagalan atau kesulitan dalam kesehariannya mereka cenderung kurang toleran. Mereka

terus-menerus mengkritik diri dan merasa bahwa dirinya satu-satunya remaja yang mengalami masalah dibandingkan dengan teman lainnya (*isolation*).

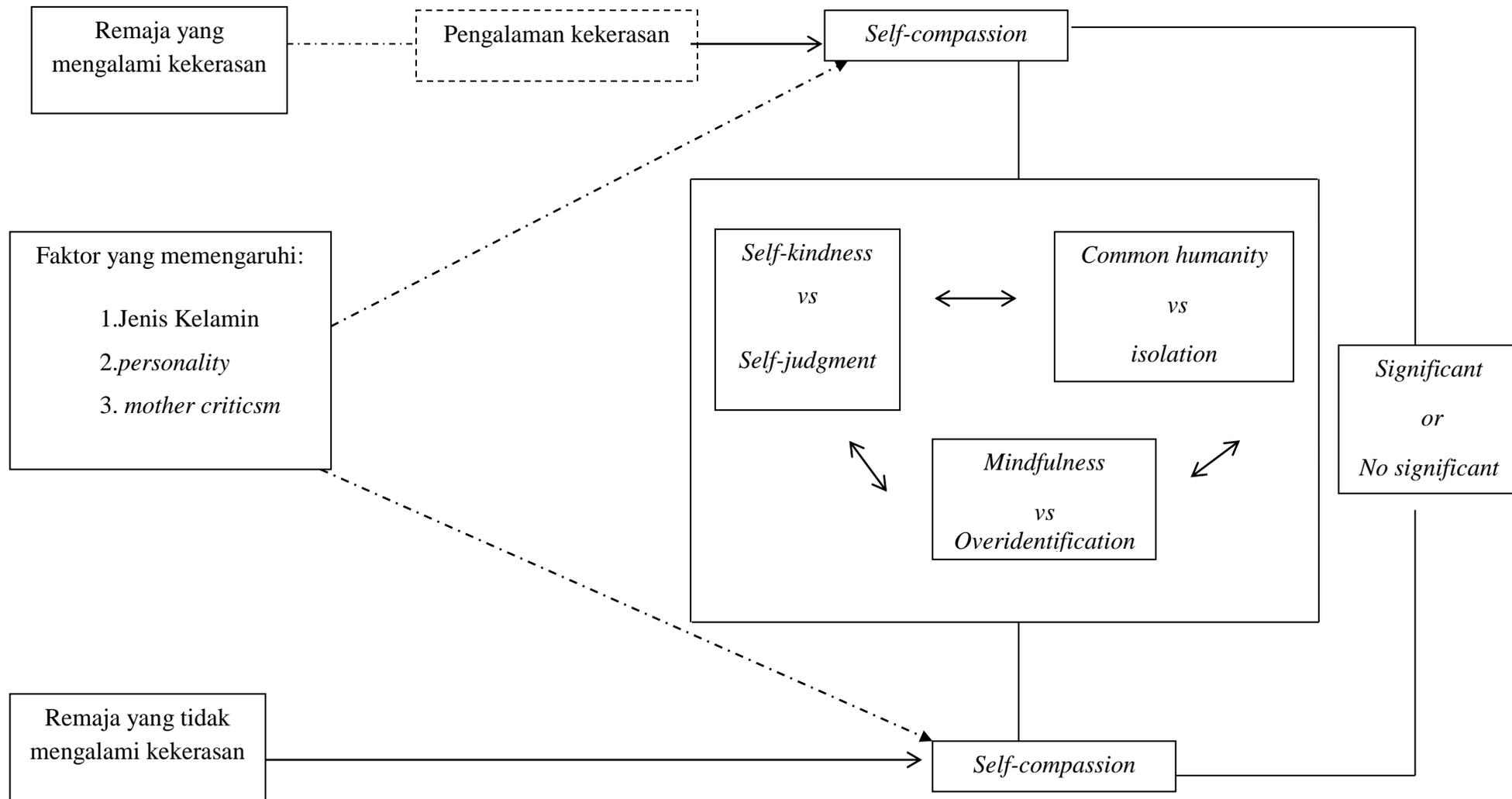
Adapun faktor-faktor yang dapat memengaruhi *self-compassion*, yaitu faktor internal (jenis kelamin dan *personality*) dan faktor eksternal (*mothercriticism*). Berdasarkan penelitian, derajat *self-compassion* pada wanita cenderung lebih rendah dibandingkan pria (Neff,2011). *The Big Five Personality* adalah dimensi dari *personality* yang dipakai untuk menggambarkan kepribadian individu. *The big five personality* terdiri dari *extraversion, agreeableness, consciountiousness, neuroticism* dan *openness to experience*. Pada pemeriksaan *self-compassion* dan *major personality traits* sebagaimana diukur 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 menunjukkan derajat *neuroticism* yang rendah. Hal ini dianggap wajar karena perasaan *self-judgment, isolation* dan *overidentification*, yang bertentangan dengan *self-compassion* memiliki gambaran yang serupa dengan *neuroticism*.

Self-compassion terkait secara positif dengan *agreeableness, extreversion* dan *concientiousness*. Sedangkan *openness to experience* tidak memiliki hubungan dengan *self-compassion*. karena trait ini mengukur karakteristik individu yang memiliki imajinasi yang aktif, kepekaan secara *aesthetic*, sehingga dimensi *openness to experience* ini tidak sesuai dengan *self-compassion* (Neff, 2007). Menurut penelitian, individu yang memiliki trait *extraversion* yang tinggi, akan mengingat semua interaksi sosial, berinteraksi

dengan lebih banyak orang dibandingkan dengan individu dengan tingkat *extraversion* yang rendah. Individu yang memiliki *agreeableness* dan *extraversion* yang tinggi, berorientasi pada sifat sosial sehingga hal itu dapat membantu mereka untuk bersikap baik kepada diri sendiri dan melihat pengalaman yang negatif sebagai pengalaman yang dialami semua manusia. (Neff, 2003). Begitu pula dengan *conscientiousness*, membantu individu untuk lebih memerhatikan kebutuhan mereka dan merespon situasi sulit dengan sikap yang lebih bertanggungjawab.

Faktor lain yang dapat memengaruhi *self-compassion* adalah *mothercriticism*. Individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang rendah kemungkinan besar memiliki ibu yang kritis, berasal dari keluarga disfungsi, dan menampilkan kegelisahan daripada individu yang memiliki derajat *self-compassion* yang tinggi (Neff & McGeehee, 2010). Ketika orangtua atau lingkungan cenderung menggunakan kritik dengan kasar untuk menjauhkan individu dari masalah atau meningkatkan perilaku mereka, individu menganggap bahwa kritik merupakan alat pemotivasi yang berguna dan diperlukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu yang tumbuh dengan orangtua yang selalu mengkritik ketika masa kecilnya akan menjadi lebih mengkritik dirinya sendiri ketika dewasa.

Berikut adalah bagan dari pemaparan diatas



Bagan 1.1 Bagan Kerangka Pemiki

1.6 Asumsi

- Remaja yang mengalami kekerasan dan yang tidak mengalami kekerasan menerapkan *self-compassion* ketika berada pada situasi yang sulit, menghadapi kegagalan dan permasalahan.
- *Self-compassion* akan tumbuh dan berkembang mengikuti keadaan kehidupan remaja.
- Remaja korban kekerasan akan terhambat pertumbuhan *self-compassion*-nya dibandingkan remaja yang tidak mengalaminya, sehingga berpeluang menghayati rendahnya *self-compassion*-nya rendah.
- Rendahnya *self-compassion* dimungkinkan karena komponen-komponennya juga rendah.
- Adanya perbedaan *self-compassion* dari dua kelompok remaja mengasumsikan bahwa kekerasan berpeluang memainkan peran terhadap pertumbuhan *self-compassion*-nya.
- Kelompok remaja yang paling banyak memiliki *personality neuroticism* derajat tinggi maka akan memiliki kecenderungan *self-compassion* yang rendah.
- Kelompok remaja yang paling banyak memiliki *mother criticism* derajat tinggi memiliki kecenderungan *self-compassion* yang rendah

1.7 Hipotesis

H0: Tidak terdapat perbedaan *self-compassion* remaja putri yang mengalami kekerasan di Rumah Perlindungan Anak dengan remaja putri yang tidak mengalami kekerasan di Kota Cimahi.

H1: Terdapat perbedaan *self-compassion* remaja putri yang mengalami kekerasan di Rumah Perlindungan Anak dengan remaja putri yang tidak mengalami kekerasan di Kota Cimahi.