



GAMBARAN *SELF-COMPASSION* PADA PEREMPUAN DEWASA AWAL SETELAH MENGALAMI KEKERASAN DALAM PACARAN

Lativa Ishaki Bidri¹, Nancy Naomi Aritonang²

Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen^{1,2}

e-mail: Latifhaishaky@gmail.com

Diterima: 24/06/2026; Direvisi: 09/07/2026; Diterbitkan: 18/07/2026

ABSTRAK

Kekerasan dalam pacaran merupakan masalah serius yang banyak dialami oleh perempuan dewasa awal dan berdampak signifikan terhadap kondisi psikologis korban, termasuk kemampuan mereka untuk mengembangkan *self-compassion*. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan *self-compassion* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami kekerasan dalam pacaran. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian adalah dua orang perempuan dewasa awal berusia 23 dan 24 tahun yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis tematik Braun dan Clarke. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan telah mencapai tiga aspek *self-compassion*, yaitu kebaikan pada diri sendiri (*self-kindness*), kemanusiaan bersama (*common humanity*), dan kesadaran penuh (*mindfulness*). Kedua partisipan mengalami perubahan dari kecenderungan menyalahkan diri menjadi lebih mampu menerima diri, menyadari bahwa penderitaan merupakan pengalaman yang bersifat universal, serta menghadapi pengalaman negatif secara lebih sadar tanpa menghindari atau larut dalam emosi yang berlebihan. Faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *self-compassion* meliputi dukungan sosial, refleksi diri, paparan informasi, dan keterampilan regulasi emosi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *self-compassion* merupakan respons penyembuhan yang dapat dipelajari dan dikembangkan secara bertahap setelah mengalami kekerasan dalam pacaran.

Kata Kunci: *Self-Compassion, Kekerasan Dalam Pacaran, Pemulihan Trauma*

ABSTRACT

Dating violence is a serious problem experienced by many early adult women and significantly impacts victims' psychological conditions, including their ability to develop self-compassion. This study aims to describe self-compassion in early adult women after experiencing dating violence. The research employed a qualitative method with a phenomenological approach. The subjects were two early adult women aged 23 and 24 years who had experienced dating violence. Data collection techniques included in-depth interviews, observation, and documentation. Data analysis used Braun and Clarke's thematic analysis. The findings showed that both participants achieved the three dimensions of self-compassion: self-kindness, common humanity, and mindfulness. Both participants demonstrated a shift from self-blame toward greater self-acceptance, developed an awareness that suffering is a universal human experience, and became more capable of confronting negative experiences mindfully without avoidance or becoming overwhelmed by their emotions. Factors influencing the emergence of self-compassion included social support, self-reflection, information exposure, and emotional regulation skills. This study concludes that self-compassion is a healing response that can be learned and developed gradually after experiencing dating violence.





Keywords: *Self-Compassion, Dating Violence, Trauma Recovery*

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal merupakan fase penting dalam siklus kehidupan manusia yang mencakup periode transisi menuju kedewasaan, yang pada umumnya dimulai pada usia sekitar 18 tahun dan ditandai oleh peningkatan kemandirian, eksplorasi identitas, serta pembentukan hubungan interpersonal yang lebih matang (Nice & Joseph, 2023). Pada fase ini, individu menghadapi berbagai tugas perkembangan, salah satunya adalah menemukan dan memilih pasangan hidup melalui hubungan pacaran yang berpotensi mengarah pada pernikahan (Sholikhah & Masykur, 2020). Namun, hubungan pacaran tidak selalu berjalan mulus. Berbagai masalah dapat muncul, mulai dari kesalahpahaman kecil hingga konflik serius yang berujung pada kekerasan dalam pacaran (Rusyidi & Hidayat, 2020).

Kekerasan dalam pacaran merupakan bentuk kekerasan dalam hubungan intim yang ditandai oleh pola perilaku salah satu pasangan untuk memperoleh, mempertahankan, atau memperkuat kekuasaan dan kendali terhadap pasangannya melalui kekerasan fisik, seksual, psikologis, maupun perilaku mengontrol (World Health Organization [WHO], 2021). Kekerasan ini dapat berbentuk fisik, psikis/verbal, seksual, dan ekonomi. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KEMENPPPA) tahun 2023 mencatat 15.432 kasus kekerasan dengan korban didominasi perempuan (13.408 orang) (Tisyara & Valentina, 2024). Laporan Tahunan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI, 2023) menunjukkan bahwa dari 6.500 kasus kekerasan terhadap remaja dan dewasa awal, 38% dikategorikan sebagai kekerasan dalam pacaran pada perempuan usia 18-25 tahun.

Dampak kekerasan dalam pacaran tidak hanya terbatas pada cedera fisik, tetapi juga menimbulkan berbagai konsekuensi psikologis yang serius, seperti penurunan harga diri, munculnya rasa bersalah yang terinternalisasi, kelelahan emosional, depresi, kecemasan, serta stres pascatrauma. Berbagai bentuk kekerasan psikologis, termasuk perilaku mengontrol, intimidasi, dan manipulasi emosional, diketahui memiliki hubungan yang kuat dengan gangguan kesehatan mental serta menurunkan kesejahteraan psikologis korban (Dokkedahl et al., 2022). Korban sering kali menginternalisasi pesan negatif dari pelaku, merasa malu, dan meyakini bahwa mereka layak menerima perlakuan tersebut. Hal ini mengancam kemampuan korban untuk mengembangkan *self-compassion* atau welas asih terhadap diri sendiri.

Self-compassion didefinisikan sebagai praktik memperlakukan diri sendiri dengan kebaikan dan kepedulian yang sama seperti yang diberikan kepada teman baik ketika mengalami kesulitan, kegagalan, atau merasa tidak cukup baik (Neff & Germer, 2018). Menurut Neff dan Germer (2018), *self-compassion* memiliki tiga aspek utama: *self-kindness* (kebaikan pada diri sendiri), *common humanity* (kemanusiaan bersama), dan *mindfulness* (kesadaran penuh). *Self-kindness* berarti bersikap hangat dan memahami diri sendiri alih-alih kritis dan menghakimi. *Common humanity* adalah pengakuan bahwa penderitaan dan kegagalan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. *Mindfulness* adalah kesadaran seimbang terhadap pengalaman menyakitkan tanpa menghindar atau larut berlebihan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan penting dalam proses pemulihan pasca-trauma. Sarpina dan Saudi (2025) menyimpulkan bahwa kemampuan bersikap baik pada diri sendiri dan tidak menyalahkan diri merupakan kunci untuk bangkit dari pengalaman traumatis. Nabilah dan Kusristanti (2021) menemukan bahwa *self-compassion* berkontribusi signifikan terhadap *posttraumatic growth* pada remaja perempuan korban kekerasan pacaran. Pratiwi dan Herdiana (2022) menyatakan bahwa *self-compassion* dapat



meningkatkan kesejahteraan emosional dan mengurangi dampak trauma pada penyintas pelecehan seksual.

Meskipun data statistik telah mencatat tingginya prevalensi kekerasan dalam pacaran, pemahaman yang ada masih didominasi oleh angka-angka kuantitatif. Penelitian tentang bagaimana trauma kekerasan dalam pacaran memengaruhi dan menghambat proses *self-compassion* seseorang masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk menyajikan gambaran *self-compassion* yang utuh dari pengalaman subjektif perempuan dewasa awal setelah mengalami kekerasan dalam pacaran. Penelitian ini bertujuan untuk menjawab rumusan masalah: bagaimana gambaran *self-compassion* pada perempuan dewasa awal setelah mengalami kekerasan dalam pacaran?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi dipilih karena bertujuan memahami makna dan esensi pengalaman hidup manusia sebagaimana dirasakan secara sadar oleh subjek. Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu perempuan dewasa awal berusia 18-25 tahun yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria: (1) perempuan yang berada pada fase dewasa awal (usia 18-40 tahun) dan (2) pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. Subjek penelitian terdiri dari dua orang partisipan. Partisipan I (RP) berusia 23 tahun, berstatus mahasiswi, pernah mengalami kekerasan dalam pacaran selama 8 bulan dengan bentuk kekerasan fisik, seksual, dan ekonomi. Partisipan II (GM) berusia 24 tahun, seorang mahasiswi yang juga bekerja sebagai kasir, pernah mengalami kekerasan dalam pacaran selama 4 tahun dengan dominasi kekerasan verbal dan emosional. Kedua partisipan telah menjalani masa pemulihan selama 1-2 tahun pasca putus dari hubungan kekerasan.

Teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi metode yang mencakup wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan secara *offline* di lokasi yang disepakati bersama dan berlangsung dalam 2-3 sesi per partisipan. Setiap sesi wawancara berlangsung selama 30-60 menit. Observasi dilakukan untuk merekam perilaku, ekspresi, dan kondisi partisipan selama wawancara. Dokumentasi berupa catatan harian dan foto-foto yang relevan dengan pengalaman partisipan. Penelitian ini memperhatikan etika penelitian dengan memberikan *informed consent*, menjamin kerahasiaan identitas partisipan melalui penggunaan inisial, serta menyiapkan protokol keselamatan untuk mengantisipasi risiko retraumatisasi. Analisis data menggunakan analisis tematik enam tahap Braun dan Clarke (2006): (1) familiarisasi dengan data, (2) pembuatan kode awal, (3) pencarian tema, (4) peninjauan tema, (5) definisi dan penamaan tema, serta (6) penyusunan laporan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, member checking, dan reflexivity journal (Creswell, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan kedua partisipan, ditemukan bahwa keduanya menunjukkan ketiga aspek *self-compassion* menurut Neff dan Germer (2018), yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*, meskipun dengan bentuk dan kedalaman yang berbeda. Perbedaan tersebut terlihat dari cara masing-masing partisipan memaknai pengalaman yang dialami serta strategi yang digunakan dalam menghadapi tekanan dan





kesulitan. Meskipun demikian, ketiga aspek *self-compassion* tampak saling berinteraksi dalam membantu partisipan mengelola emosi negatif, menerima keterbatasan diri, dan mempertahankan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* merupakan proses yang bersifat dinamis, sehingga manifestasinya dapat bervariasi sesuai dengan karakteristik, pengalaman hidup, dan kemampuan regulasi emosi yang dimiliki setiap individu.

Self-Kindness (Kebaikan pada Diri Sendiri)

Kedua partisipan menunjukkan perubahan signifikan dari penyalahan diri (*self-blame*) menuju kebaikan pada diri sendiri (*self-kindness*). Partisipan I mengawali proses pemulihannya dengan perasaan sangat bersalah dan menyalahkan diri sendiri atas apa yang terjadi padanya. Ia mengaku sering bertanya-tanya mengapa ia bertahan, mengapa ia tidak sadar sejak awal, dan mengapa ia selalu menurut. Namun, seiring berjalannya waktu, partisipan I mulai menyadari bahwa dirinya adalah korban, bukan penyebab kekerasan yang terjadi. Ia mulai berbicara pada dirinya sendiri bahwa ia sudah cukup berjuang, ia kuat, dan ia layak untuk baik-baik saja sekarang. Perubahan ini tidak terjadi secara instan. Partisipan I mengakui bahwa meyakinkan diri sendiri bahwa ia pantas dimaafkan merupakan hal yang paling sulit. Ia terus-menerus mempertanyakan kebodohnya dan mengapa ia selalu menurut. Namun, kesadaran bahwa ia bertahan karena rasa sayang dan harapan akan perubahan dari pelaku, bukan karena kebodohan, membantunya untuk akhirnya memaafkan diri sendiri.

Selain perubahan dalam hal menyalahkan diri, partisipan I juga menunjukkan perubahan signifikan dalam cara memperlakukan diri sendiri. Dari yang awalnya selalu mengorbankan perasaan dan kebahagiaan demi orang lain, partisipan I sekarang mulai belajar untuk merawat dan memprioritaskan diri sendiri. Ia mulai melakukan hal-hal kecil yang membahagiakan dirinya, seperti membeli *skincare*, berjalan-jalan bersama teman, makan makanan enak, hingga memberikan izin pada dirinya untuk beristirahat saat lelah. Partisipan I menegaskan bahwa perbedaannya sangat jauh dibandingkan masa lalu, di mana ia selalu menomorduakan ego dan perasaannya sendiri. Kini, kenyamanan mental dan kebaikan untuk diri sendiri menjadi prioritas utamanya. Ia tidak lagi memaksakan diri dan lebih berani mengatakan "tidak" terhadap hal-hal yang terasa tidak beres.

Partisipan I juga mulai mengembangkan kebanggaan dan apresiasi yang tulus terhadap diri sendiri. Cara pandangannya terhadap dirinya berubah secara signifikan, dari yang sebelumnya penuh rasa bersalah dan malu, kini ia mulai melihat dirinya sebagai sosok yang cantik, bersinar, dan berharga tanpa kehadiran pasangan yang pernah menyakitinya. Ia mengapresiasi keberanian dirinya untuk bertahan, untuk tidak menyerah, dan untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat meskipun butuh waktu. Kebanggaan ini muncul dari kesadaran bahwa segala sesuatu yang ia lakukan saat ini dilakukan demi kebaikan dan kebahagiaan diri sendiri, bukan demi orang lain lagi.

Partisipan II menunjukkan perjalanan yang lebih panjang dalam mengembangkan *self-kindness*, mengingat ia mengalami kekerasan selama hampir 4 tahun. Ia mengakui bahwa hampir satu tahun setelah putus, ia masih sangat menyalahkan dirinya sendiri. Pertanyaan-pertanyaan seperti mengapa ia bisa sebodoh itu dan mengapa tidak pergi dari awal terus menghantuinya. Namun, dengan dukungan kuat dari keluarga dan teman-teman terdekat, partisipan II perlahan-lahan mulai memaafkan dirinya sendiri. Ia menggambarkan pengalaman memaafkan diri sebagai pelepasan batu berat yang lama dipikul sendirian, yang membuat napasnya terasa lebih ringan.





Partisipan II secara sadar melakukan berbagai aktivitas untuk membahagiakan dirinya sendiri sebagai bagian dari proses penyembuhan. Ia mengalihkan fokus dari rasa sakit masa lalu ke hal-hal yang memberikan kesenangan dan kenyamanan bagi dirinya di masa sekarang. Cara yang dilakukannya adalah dengan menikmati perjalanan jauh, wisata kuliner, serta memberi izin pada dirinya untuk beristirahat tanpa paksaan. Partisipan II juga melakukan aktivitas sederhana yang menenangkan, seperti membuat teh hangat, duduk sendiri, atau memasak makanan favorit.

Partisipan II menyadari bahwa mencintai diri sendiri berarti berhenti menuntut kesempurnaan dari diri sendiri dan memberi ruang untuk gagal, untuk sedih, dan untuk istirahat. Ia juga menunjukkan perubahan signifikan dalam kemampuannya untuk menetapkan batasan dan membela dirinya sendiri. Kini, partisipan II mampu mengatakan "tidak" terhadap perlakuan buruk dan berani menegur orang yang salah, sesuatu yang tidak pernah bisa ia lakukan saat masih dalam hubungan dengan mantan pacarnya. Berbeda dengan masa lalu di mana ia merasa dirinya rendah dan tidak berharga, partisipan II kini memandang dirinya dengan rasa bangga karena berhasil keluar dari hubungan yang hampir menghancurkannya. Ia merasa lebih berharga, lebih kuat, dan telah menjadi versi yang lebih baik dari dirinya yang dulu.

Common Humanity (Kemanusiaan Bersama)

Kedua partisipan menunjukkan kesadaran bahwa pengalaman kekerasan yang dialaminya bukanlah sesuatu yang hanya terjadi pada dirinya sendiri, melainkan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal. Partisipan I awalnya mengaku merasa dirinya adalah orang yang paling menderita di dunia. Namun, setelah melihat realitas di sekitarnya dan mendengar cerita orang lain, ia menyadari bahwa banyak orang lain yang mengalami penderitaan lebih berat, bahkan masalahnya lebih besar daripada yang ia alami. Kesadaran ini membuatnya tidak lagi merasa sendirian dalam menghadapi penderitaan.

Partisipan I tidak lagi menganggap kekerasan yang dialaminya sebagai aib personal yang harus disembunyikan, melainkan sebagai bagian dari lika-liku kehidupan manusia yang bisa terjadi pada siapa saja. Ia menyadari bahwa kejadian tersebut bukan karena korban bodoh atau pembawa sial, melainkan sebuah realitas hidup yang menjadi bagian dari proses pendewasaan manusia. Kesadaran ini membawanya menjadi lebih terbuka untuk mendengarkan cerita orang lain dan tidak mudah menghakimi orang lain yang sedang terpuruk, karena ia sudah mengetahui rasanya berada di posisi tersebut. Partisipan I juga menyadari bahwa penderitaan, kesedihan, dan kegagalan adalah bagian yang tidak terpisahkan dari hidup manusia. Pengalaman ini membuatnya lebih memahami realita hidup orang-orang pada umumnya, bahwa semua orang pasti memiliki perjuangannya masing-masing. Ia juga semakin paham bahwa membuat kesalahan atau salah mengambil keputusan adalah bagian dari proses belajar semua manusia, dan yang terpenting adalah bagaimana cara bangkit kembali.

Partisipan II awalnya juga merasa dirinya adalah orang yang paling menderita di dunia. Namun, setelah mendengar cerita dari teman-temannya dan membaca berita serta melihat konten di media sosial tentang kejadian yang sama, ia menyadari bahwa banyak orang lain yang juga mengalami hal yang serupa. Bahkan, banyak perempuan lain yang diam-diam mengalami kekerasan serupa. Kesadaran ini secara bertahap mengubah cara pandangnya, dari merasa lemah karena bertahan lama menjadi pemahaman bahwa hal ini bisa terjadi pada siapa saja dan bukan karena dirinya tidak berharga. Partisipan II mengaku bahwa pada awalnya ia berpikir, "Aku lemah banget ya, kenapa aku bisa bertahan selama itu?" Namun, setelah mengetahui bahwa orang lain juga pernah mengalami hal serupa, ia perlahan-lahan berubah pikirannya. Ia





menjadi tidak terlalu menyalahkan diri sendiri lagi dan mulai meyakini bahwa kejadian tersebut bisa terjadi pada siapa saja, bukan karena dirinya tidak berharga. Perubahan perspektif ini membuat partisipan II tidak lagi merasa malu atau merasa paling menderita sendirian. Ia bahkan menjadi lebih berani untuk bercerita karena menyadari bahwa pengalaman tersebut adalah hal yang umum dialami banyak orang, bukan semata-mata kegagalan pribadinya.

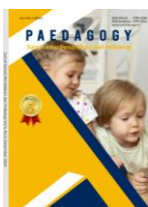
Mindfulness (Kesadaran Penuh)

Kedua partisipan menunjukkan kemampuan yang matang dalam menghadapi kenangan buruk dan emosi negatif yang muncul, tanpa harus menghindar atau larut di dalamnya. Partisipan I tidak lagi berusaha menghindar atau justru tenggelam dalam kesedihan ketika kenangan tentang kekerasan muncul kembali. Ia memilih untuk menerima kenangan tersebut sebagai fakta yang pernah terjadi, tetapi tidak membiarkannya mengendalikan kehidupannya saat ini. Partisipan I menyadari bahwa menghindar atau menolak kenangan buruk justru akan membuatnya semakin terbayang-bayang. Oleh karena itu, ia memilih untuk menerima kenangan tersebut dengan cara yang baik. Ia mengatakan pada dirinya sendiri, "Iya, ini pernah terjadi, tapi itu dulu. Sekarang saya udah di tempat yang berbeda." Ia tidak larut dalam masa lalu, melainkan hanya sekadar mengakui fakta bahwa hal itu pernah terjadi pada dirinya dan kemudian mengingatkan dirinya sendiri bahwa kejadian tersebut adalah bagian dari masa lalu.

Ketika kenangan buruk atau emosi negatif muncul, partisipan I memiliki strategi koping yang sehat. Ia menggunakan teknik tarik napas dalam-dalam untuk menenangkan tubuhnya agar tidak berlarut dalam kejadian masa lalu. Ia mampu menjadikan pengalaman masa lalunya sebagai pelajaran bukan beban, serta mengalihkan perhatian ke kegiatan positif ketika emosi negatif muncul. Partisipan I juga menunjukkan toleransi pada dirinya sendiri ketika hari buruk datang, dengan memberi izin pada dirinya untuk sedih atau lelah dan beristirahat, tanpa memarahi dirinya sendiri seperti dulu. Partisipan I menegaskan bahwa ia bisa menjadikan pengalaman masa lalunya sebagai pelajaran dan pengalaman tanpa harus membebani dirinya lagi. Ia bersyukur bisa keluar dari situasi sulit tersebut dan tidak mau terus-terusan hidup di masa lalu. Ia menerima bahwa masa lalu adalah bagian dari perjalanannya, tetapi pengalaman itu tidak lagi menentukan siapa dirinya sekarang. Ia juga menunjukkan kemampuan untuk memisahkan antara siapa dirinya dulu dan siapa dirinya sekarang.

Partisipan II menunjukkan kemampuan yang serupa dalam menghadapi trauma yang muncul kembali. Ketika perasaan traumatis atau kenangan buruk muncul, ia tidak lagi berusaha melarikan diri dari perasaan tersebut dan juga tidak larut berlebihan. Ia memilih untuk tetap menghadapinya dan menjalani hari-hari seperti biasa. Responsnya terhadap trauma adalah dengan cara tidak lari, tetap menghadapinya, dan menjalani hari-hari seperti biasa. Dalam lima menit pertama ketika trauma atau kenangan buruk muncul, partisipan II memiliki strategi sadar yang ia lakukan secara konsisten. Ia berhenti sejenak, menarik napas dalam-dalam, dan mengingatkan dirinya sendiri bahwa itu hanya kenangan dan dirinya aman sekarang. Ia menggambarkan caranya seperti duduk di pantai melihat ombak lewat, tanpa ikut tenggelam. Partisipan II juga mulai rutin menulis jurnal kecil-kecilan di catatan ponselnya untuk menulis apa yang dirasakan, mengapa merasa seperti itu, dan apa yang bisa dilakukan. Partisipan II menyadari bahwa semuanya butuh waktu dan tidak ada proses yang instan. Ia meyakini bahwa jika dalam prosesnya masih suka naik turun, itu tidak masalah, yang terpenting adalah ia tidak melihat ke belakang lagi. Ia selalu meyakinkan dirinya bahwa tidak apa-apa sesekali masih tiba-tiba teringat, asalkan tetap bisa menghadapinya dan tidak mencoba untuk menghindar dan lari lagi.





Partisipan II tidak lagi memandang masa lalunya sebagai beban yang menyiksa, melainkan sebagai pengalaman berharga yang membentuk dirinya menjadi pribadi yang lebih baik. Ia menyadari bahwa tanpa melalui masa sulit tersebut, ia tidak akan memiliki kesadaran dan kekuatan yang ia miliki saat ini. Pengalaman masa lalu tidak lagi dilihat sebagai beban, melainkan sebagai pelajaran berharga untuk masa depan. Ke depannya, partisipan II meyakini bahwa ia bisa menentukan sendiri jalan hidupnya dan tidak akan kembali ke momen buruk tersebut lagi. Ringkasan karakteristik partisipan beserta temuan utama penelitian yang diperoleh dari hasil wawancara disajikan secara lebih sistematis pada Tabel 1.

Tabel 1. Ringkasan Karakteristik dan Temuan Utama Partisipan

Aspek	Partisipan I	Partisipan II
Usia	23 tahun	24 tahun
Durasi Hubungan	8 bulan	4 tahun
Jenis Kekerasan	Fisik, seksual, ekonomi	Verbal dan emosional
Masa Pemulihan	1 tahun pasca putus	2 tahun pasca putus
<i>Self-Kindness</i>	Berubah dari menyalahkan diri ke menerima diri, mulai merawat diri (skincare, jalan-jalan, istirahat), dan bangga pada diri sendiri.	Berubah dari menyalahkan diri ke menerima diri, melakukan aktivitas membahagiakan diri (wisata kuliner, teh hangat), dan berani menetapkan batasan.
<i>Common Humanity</i>	Menyadari bahwa banyak orang mengalami hal serupa, tidak lagi menganggap kekerasan sebagai aib pribadi.	Menyadari bahwa banyak orang mengalami hal serupa setelah melihat konten media sosial dan cerita teman, tidak lagi merasa paling menderita.
<i>Mindfulness</i>	Menerima kenangan buruk tanpa menghindar; menggunakan teknik napas dalam-dalam, mampu memisahkan masa lalu dan masa kini.	Menghadapi kenangan buruk tanpa menghindar; menggunakan teknik <i>grounding</i> dan <i>journaling</i> , menyadari pemulihan butuh waktu.
Faktor pendukung utama	Dukungan sosial (teman), refleksi diri, paparan informasi.	Dukungan sosial (keluarga & teman), paparan informasi (media sosial), regulasi emosi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan telah mencapai ketiga aspek *self-compassion*, meskipun dengan bentuk dan kedalaman yang berbeda. Perbedaan tersebut mencerminkan bahwa proses pembentukan *self-compassion* dipengaruhi oleh pengalaman hidup, karakteristik individu, serta dinamika pemulihan yang dialami masing-masing partisipan. Meskipun memiliki riwayat kekerasan dalam pacaran dengan durasi dan bentuk kekerasan yang berbeda, keduanya mampu mengembangkan sikap yang lebih positif terhadap diri sendiri melalui proses penerimaan, refleksi, dan dukungan dari lingkungan sekitar. Temuan





ini memperkuat perspektif teoritis bahwa *self-compassion* merupakan respons penyembuhan yang dapat dipelajari dan dikembangkan, bahkan setelah seseorang mengalami kekerasan dalam pacaran yang mendalam dan berkepanjangan (Neff & Germer, 2018; Gilbert, 2020). Dengan demikian, *self-compassion* tidak dipandang sebagai karakteristik bawaan semata, melainkan sebagai kapasitas psikologis yang dapat tumbuh seiring dengan proses pemulihan dan adaptasi terhadap pengalaman traumatis.

Pada aspek *self-kindness*, kedua partisipan menunjukkan perubahan dari kecenderungan *self-judgment* menuju sikap yang lebih welas asih terhadap diri sendiri. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sarpina dan Saudi (2025) yang menyimpulkan bahwa kemampuan memperlakukan diri dengan baik serta mengurangi kecenderungan menyalahkan diri merupakan salah satu faktor penting dalam proses pemulihan dari pengalaman traumatis. Partisipan I yang mengalami kekerasan selama delapan bulan menunjukkan proses pemulihan yang relatif lebih cepat dibandingkan Partisipan II yang mengalami kekerasan selama empat tahun. Dominasi kekerasan verbal dan emosional yang dialami Partisipan II, seperti penghinaan yang merendahkan harga diri, diduga berkontribusi terhadap proses membangun kembali *self-kindness* yang membutuhkan waktu lebih panjang. Temuan tersebut juga selaras dengan penelitian Nabila dan Larue (2023) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berperan sebagai faktor protektif dalam meningkatkan penyesuaian psikologis penyintas *intimate partner violence* selama proses pemulihan.

Meskipun memiliki pengalaman kekerasan yang berbeda, kedua partisipan menunjukkan bahwa *self-kindness* dapat diwujudkan melalui berbagai bentuk perilaku yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing. Bentuk tersebut meliputi perawatan diri, memberikan waktu untuk beristirahat, menikmati aktivitas yang disukai, serta memenuhi kebutuhan emosional tanpa disertai rasa bersalah. Selain berasal dari kesadaran individu, perkembangan *self-kindness* juga dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dari keluarga dan teman terdekat yang memberikan rasa aman, penerimaan, dan motivasi selama proses pemulihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sulistyowati dan Rahmasari (2025) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan *self-compassion*. Dengan demikian, perkembangan *self-kindness* pada penyintas kekerasan dalam pacaran tidak hanya dipengaruhi oleh upaya individu dalam memulihkan diri, tetapi juga oleh lingkungan sosial yang mendukung proses penyembuhan secara berkelanjutan.

Pada aspek *common humanity*, kedua partisipan menunjukkan kesadaran bahwa penderitaan adalah bagian dari pengalaman manusia yang universal. Temuan ini sejalan dengan penelitian Misurya et al. (2023) yang menemukan bahwa *self-compassion* dapat menjadi strategi koping efektif pasca-trauma ketika individu menyadari bahwa pengalamannya adalah bagian dari kemanusiaan bersama. Faktor yang paling dominan dalam memunculkan *common humanity* adalah paparan informasi dan cerita dari orang lain, baik melalui teman, berita, maupun media sosial. Partisipan II secara spesifik menyebutkan konten di media sosial yang membuka matanya bahwa banyak orang mengalami hal serupa, yang mempercepat proses penyadaran bahwa ia tidak sendirian. Kedua partisipan juga menunjukkan bahwa *common humanity* memungkinkan mereka untuk memutus isolasi dan rasa "aku sendiri yang mengalaminya", yang merupakan kebalikan dari *isolation* dalam teori Neff & Germer (2018). Paparan informasi membantu partisipan memahami bahwa pengalaman mereka adalah bagian dari realitas yang lebih luas dan bukan sesuatu yang hanya terjadi pada diri mereka sendiri. Dukungan sosial yang menerima dari lingkungan sekitar membantu partisipan untuk tidak





merasa terisolasi dan aneh, serta proses reflektif dan kognitif yang mendalam membantu mereka mencapai pemahaman yang lebih luas tentang pengalaman manusia secara umum.

Pada aspek *mindfulness*, kedua partisipan menunjukkan kemampuan yang matang dalam menghadapi kenangan buruk tanpa menghindar maupun larut berlebihan. Kemampuan ini merupakan inti dari *mindfulness* sebagai kesadaran yang seimbang terhadap pengalaman diri (Neff & Germer, 2018). Kedua partisipan tidak menghindari kenangan buruk yang berpotensi memperkuat trauma, tetapi juga tidak tenggelam dalam pengalaman tersebut sehingga mampu menjaga keseimbangan emosinya. Mereka juga menunjukkan kemampuan untuk tidak terlalu mengidentifikasi diri dengan pikiran atau perasaan negatif, yang sesuai dengan konsep *mindfulness* sebagai kesadaran tanpa penghakiman. Temuan ini didukung oleh Harper et al. (2022) yang menunjukkan bahwa tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi berkaitan dengan berkurangnya gejala stres pascatrauma, karena individu mampu menerima pengalaman internal secara lebih adaptif tanpa terjebak dalam reaksi emosional yang berlebihan.

Kedua partisipan menggunakan teknik *grounding* seperti menarik napas dalam-dalam dan memberikan afirmasi kepada diri sendiri untuk menenangkan diri ketika kenangan traumatis muncul. Partisipan II juga mulai rutin menulis jurnal sebagai bentuk refleksi diri dan regulasi emosi. Penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* membantu individu mengamati pikiran dan emosi secara sadar tanpa memberikan reaksi yang berlebihan, sehingga mendukung kemampuan regulasi emosi dan menurunkan distress psikologis (Neff & Germer, 2018; Goldberg et al., 2022). Proses *mindfulness* pada kedua partisipan ditunjukkan melalui kemampuan regulasi emosi yang semakin matang, penggunaan teknik *grounding* secara konsisten, penerimaan terhadap proses pemulihan yang bersifat tidak linear, serta kemampuan memisahkan diri dari pikiran dan perasaan negatif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *self-compassion* pada kedua partisipan meliputi dukungan sosial dari keluarga dan teman terdekat, proses refleksi diri dan kesadaran sebagai korban, paparan informasi dan cerita dari orang lain, pengalaman emosional berulang yang melatih regulasi emosi, kejenuhan emosional yang mendorong perubahan, serta keterampilan regulasi emosi yang berkembang melalui latihan konsisten. Temuan ini sejalan dengan penelitian Sulistyowati dan Rahmasari (2025) yang menemukan bahwa dukungan sosial merupakan faktor pendukung pembentukan *self-compassion*. Penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Nabilah dan Kusristanti (2021) yang menunjukkan bahwa *self-compassion* berkontribusi signifikan terhadap *posttraumatic growth*, di mana penerimaan diri secara sadar mendasari pemulihan dan pertumbuhan pasca-trauma pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran. Penelitian oleh Pebrianti dan Sahrani (2024) juga menemukan korelasi negatif antara *self-compassion* dan intensitas kekerasan dalam pacaran, mengindikasikan peran *self-compassion* sebagai faktor pelindung.

Perbedaan temuan dengan penelitian Putri dan Kurniawan (2024) yang menemukan bahwa hanya 2 dari 5 partisipan dengan *self-compassion* positif menunjukkan bahwa tidak semua korban kekerasan dalam pacaran secara otomatis mengembangkan *self-compassion* yang tinggi dalam waktu yang sama. Penelitian ini menemukan bahwa kedua partisipan sama-sama menunjukkan ketiga aspek *self-compassion*, yang disebabkan oleh durasi lepas dari siklus kekerasan yang cukup (1-2 tahun pasca putus) dan adanya faktor-faktor pendukung seperti dukungan sosial yang kuat dan proses refleksi diri yang mendalam. Perbedaan bentuk nyata dan kedalaman masing-masing aspek *self-compassion* antara kedua partisipan dipengaruhi oleh durasi dan jenis kekerasan yang dialami serta lamanya masa pemulihan. Partisipan I yang mengalami kekerasan dengan durasi lebih pendek (8 bulan) dan





bentuk kekerasan yang lebih beragam cenderung menunjukkan proses pemulihan yang lebih cepat dan bentuk nyata *self-kindness* yang lebih berfokus pada perawatan diri eksternal. Sementara itu, Partisipan II yang mengalami kekerasan dengan durasi sangat panjang (4 tahun) dan dominasi kekerasan emosional-verbal membutuhkan waktu pemulihan yang lebih panjang dan bentuk nyata *self-kindness*-nya lebih berfokus pada pemberian izin pada diri sendiri untuk beristirahat dan menikmati hal-hal sederhana.

Perbedaan ini menunjukkan bahwa *self-compassion* bersifat kontekstual dan personal, serta dapat diwujudkan melalui beragam bentuk tindakan yang disesuaikan dengan kebutuhan dan situasi individu. Hal ini sesuai dengan pendapat Neff dan Germer (2018) yang menyatakan bahwa *self-compassion* adalah praktik di mana seseorang belajar untuk menjadi teman yang baik bagi dirinya sendiri saat ia paling membutuhkannya, dan praktik ini dapat diwujudkan dalam berbagai bentuk sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing individu. Temuan ini memperkuat perspektif teoritis bahwa *self-compassion* adalah respons penyembuhan yang dapat dipelajari dan dikembangkan, bahkan setelah seseorang mengalami kekerasan dalam pacaran yang mendalam dan berkepanjangan, di mana proses ini berlangsung secara bertahap melalui refleksi diri, pengalaman pribadi yang menyakitkan, dan dukungan dari lingkungan sosial (Sulistyowati & Rahmasari, 2025). Dengan demikian, dapat dipahami bahwa proses mencapai *self-compassion* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran merupakan proses yang berbeda pada setiap individu. Durasi kekerasan, jenis kekerasan yang dialami, dukungan keluarga dan teman terdekat, serta proses refleksi diri menjadi faktor yang memengaruhi proses pemulihan *self-compassion* pada perempuan korban kekerasan dalam pacaran.

KESIMPULAN

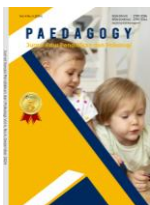
Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua perempuan dewasa awal yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran telah mengembangkan ketiga aspek *self-compassion*, yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Proses tersebut ditandai dengan perubahan dari kecenderungan menyalahkan diri menuju penerimaan diri, kesadaran bahwa penderitaan merupakan bagian dari pengalaman manusia yang universal, serta kemampuan menghadapi pengalaman traumatis secara lebih adaptif. Temuan ini juga menunjukkan bahwa perkembangan *self-compassion* dipengaruhi oleh dukungan sosial, refleksi diri, paparan informasi, dan kemampuan regulasi emosi, meskipun proses pemulihan berlangsung secara berbeda pada setiap individu bergantung pada pengalaman kekerasan yang dialami.

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa *self-compassion* merupakan sumber daya psikologis yang penting dalam proses pemulihan korban kekerasan dalam pacaran, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan layanan pendampingan maupun intervensi psikologis yang berorientasi pada penguatan penerimaan diri dan dukungan sosial. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan partisipan yang lebih beragam serta menggunakan desain longitudinal agar dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai perkembangan *self-compassion* selama proses pemulihan pascakekerasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). Sage Publications.





- Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., & Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: A systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, Article 163. <https://doi.org/10.1186/s13643-022-02025-z>
- Gilbert, P. (2020). *Compassion: From its evolution to a psychotherapy*. *Frontiers in Psychology*, 11, 586161. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.586161>
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The empirical status of mindfulness-based interventions: A systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 108–130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>
- Harper, L., Jones, A., Goodwin, L., & Gillespie, S. (2022). Association between trait mindfulness and symptoms of post-traumatic stress: A meta-analysis. *Journal of Psychiatric Research*, 152, 233–241. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.05.027>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2023, Februari 2). *Dare to speak up, hindari toxic relationship dan kekerasan dalam hubungan* (Siaran Pers Nomor: B-71/SETMEN/HM.02.04/2/2023).
- Misurya, P., Mewse, A., & Karl, A. (2025). A qualitative exploration of the concept of self-compassion amongst individuals with a history of interpersonal traumatic events. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6306510/v1>
- Nabila, T. N., & Larue, C. D. N. (2023). A quantitative study of intimate partner violence context: Is self-compassion related to sexual esteem? *Developmental and Clinical Psychology*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.15294/dcp.v4i1.77981>
- Nabilah, V. A., & Kusristanti, C. (2021). Adolescent women with experience of dating violence: Self-compassion and posttraumatic growth. *Psychological Research on Urban Society*, 4(2), 29–37. <https://doi.org/10.7454/proust.v4i2.116>
- Neff, K., & Germer, C. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to clear self-doubt and ease worry*. Guilford Publications.
- Nice, M. L., & Joseph, M. (2023). The Features of Emerging Adulthood and Individuation: Relations and Differences by College-Going Status, Age, and Living Situation. *Emerging Adulthood*, 11(2), 257–270. <https://doi.org/10.1177/21676968221116545>
- Pebrianti, S., & Sahrani, R. (2024). Gambaran self-compassion pada remaja wanita yang pernah mengalami kekerasan dalam berpacaran. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 48487–48495. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/23367>
- Pratiwi, T. A., & Herdiana, I. (2023). Pentingnya self-compassion pada mahasiswa penyintas pelecehan seksual. *Proceeding Series of Psychology*, 1(1), 256-261. <https://psikologi.unair.ac.id/proceeding-series-of-psychology/index.php/psp/id/article/view/36>
- Putri, T. A., & Kurniawan, R. (2024). Gambaran self-compassion pada wanita yang pernah mengalami dating violence: Sebuah pendekatan fenomenologi. *ALSYS: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*, 4(6), 805–819. <https://doi.org/10.58578/alsys.v4i6.4010>
- Rusyidi, B., & Hidayat, E. N. (2020). Kekerasan dalam pacaran: Faktor risiko dan pelindung serta implikasinya terhadap upaya pencegahan. *Sosio Informa*, 6(2), 152-169. <https://doi.org/10.33007/inf.v6i2.2208>



- Sarpina, I., & Saudi, A. N. A. (2025). Peran Self-compassion dalam Meningkatkan Resiliensi: Studi pada Perempuan Dewasa Awal Korban Dating Violence di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 259-265. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.6350>
- Sholikhah, R. S., & Masykur, A. M. (2020). “Atas Nama Cinta, Ku Rela Terluka” (Studi Fenomenologi Pada Perempuan Korban Kekerasan Dalam Pacaran). *Jurnal Empati*, 8(4), 706-716. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.26513>
- Sulistyowati, J. A. W., & Rahmasari, D. (2025). Self-compassion pada remaja perempuan pelaku self-harm. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 826–840. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/download/71672/52682>
- Tisyara, M. K. A., & Valentina, T. D. (2024). Kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh perempuan: Sebuah kajian literatur. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 65-79. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.25696>
- World Health Organization. (2021). *Violence against women prevalence estimates, 2018: Global, regional and national prevalence estimates for intimate partner violence against women and global and regional prevalence estimates for non-partner sexual violence against women*. World Health Organization. <https://doi.org/10.4060/CB9682EN>

