

**Wangsa Ayu Vidya Loka. (154114514). *Mindful-Self Compassion Therapy untuk Menurunkan Tingkat Self-Blame pada Perempuan Korban Kekerasan dalam Pacaran.*** Tesis. Sarjana Strata II. Surabaya: Program Pascasarjana Magister Profesi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya (2017).

## INTISARI

Sebagian besar korban kekerasan dalam pacaran di Indonesia adalah perempuan. Kekerasan dalam pacaran menimbulkan dampak negatif, salah satunya adalah kondisi psikologis korban. Pada kasus kekerasan dalam pacaran yang tergolong *intimate terrorism*, penggunaan *coercive control* memang ditujukan untuk memperburuk kondisi psikologis korban agar korban tidak berdaya untuk meninggalkan pasangannya. Penggunaan *coercive control* mengantarkan korban pada kondisi *learned helplessness* sehingga korban menjadi tidak berdaya dan putus asa dalam menyelamatkan diri atas kekerasan yang dialami. Hal tersebut mempengaruhi pola atribusi dalam diri korban dalam memandang peristiwa kekerasan yang dialami, sehingga korban mulai menginternalisasi bahwa merupakan penyebab, penanggung jawab dan yang patut disalahkan dengan kata lain mengalami *self-blame*. Tingginya tingkat *self-blame* merupakan prediktor untuk gangguan psikologi yang lebih serius seperti depresi, PTSD, maupun bunuh diri. Oleh karena itu, *self-blame* pada perempuan korban kekerasan harus ditangani.

Dalam upaya menurunkan tingkat *self-blame* diperlukan terapi yang fokus menangani kondisi psikologis korban. Salah satu bentuk terapi yang dapat digunakan adalah *mindful self-compassion therapy* yang terdiri dari tiga komponen yaitu *self-kindness*, *common humanity*, dan *mindfulness*. Terapi ini juga dikenal dengan sebutan *portable therapy* sebab dapat dilakukan secara individual pada waktu-waktu yang dibutuhkan. Fleksibilitas pada terapi ini sesuai dengan permasalahan psikologis yang dihadapi dimana *self-blame* sebagai *emotional negative response* dapat muncul sewaktu-waktu. Terapi ini dilakukan dalam 6 sesi dengan waktu sekitar 60 – 75 menit setiap sesinya. Metode yang digunakan dalam terapi ini adalah psikodukasi, *roleplay*, *writing task*, meditasi, *sharing information*, dan diskusi.

Responden penelitian ini adalah perempuan yang masih mengalami kekerasan dalam berpacaran (N=2). Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif (eksperimental). Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji statistik non-parametrik *Wilcoxon* dengan hasil  $H_0$  ditolak yang artinya tidak ada perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian *mindful self-compassion therapy* terhadap penurunan tingkat *Self-Blame*. Meskipun demikian, secara kualitatif ada perbedaan yang terlihat pada skor mentah angket *pretest* dan *posttest* yang mengalami penurunan tingkat *self-blame* pada kedua responden sebanyak 1 tingkat

(daritanggikesedang).Hasilevaluasidenganmetodewawancarajugamenunjukkanperubahanpolaatribusidalammemandangkekerasan yang dialami.

**Kata Kunci:** PerempuanKorbanKekerasan, KekerasandalamPacaran, *Self-Blame*, *Mindful Self-Compassion Therapy*.

