

## ABSTRAK

Mbaku, G.F.W. 2022. Welas diri pada wanita penyintas kekerasan dalam rumah tangga. *Skripsi*. Yogyakarta: Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk dan dampak kekerasan yang dialami wanita penyintas KDRT serta gambaran welas diri yang berkembang sejak mengalami peristiwa traumatis tersebut. Metode penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara semi terstruktur dipilih agar dapat memahami konteks penelitian secara lebih mendalam. Analisis hasil wawancara dilakukan menggunakan analisis isi kualitatif (AIK). Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini merupakan tiga orang wanita penyintas KDRT yang telah berpisah dari mantan suaminya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipan mengalami kekerasan psikologis berupa diselingkuhi, dimaki, dan tidak dipedulikan; kekerasan fisik berupa dipukul, ditendang, dan didorong; kekerasan seksual berupa pemaksaan hubungan seksual; dan kekerasan ekonomi berupa nafkah yang kurang dan tidak diberi nafkah sama sekali. Dampak psikologis yang muncul berupa munculnya pikiran dan tindakan untuk mengakhiri hidup, dan perasaan takut untuk memulai hubungan baru dengan pria lain, menghakimi diri yang ditunjukkan dengan marah dan menyalahkan diri sendiri, membandingkan diri dengan orang lain, merasa terasing dan khawatir tidak diterima dalam lingkungan masyarakat, menyesali pernikahan dengan mantan suami dan terlarut pada ingatan terkait peristiwa KDRT; dampak fisik berupa memar, lecet, dan luka; dampak ekonomi berupa kesulitan memenuhi kebutuhan sehari-hari dan terpaksa harus mencari pekerjaan. Sikap welas diri yang muncul berupa mengasihi diri yang ditunjukkan dengan memutuskan untuk berpisah dari mantan suami, berdoa, melakukan kegiatan yang disukai, berolahraga, dan menjaga pola makan; kemanusiaan universal ditunjukkan dengan menyadari bahwa setiap orang memiliki kesulitan hidup dan mereka tidak sendiri dalam menghadapi kesulitan tersebut; serta *mindfulness* yang ditunjukkan dengan menerima emosi yang muncul tanpa menekan ataupun merasakannya secara berlebihan. Terdapat pula temuan lain dalam penelitian ini yaitu adanya faktor-faktor yang memengaruhi welas diri partisipan berupa aspek spiritual, dukungan sosial, dan pemaknaan atas peristiwa KDRT.

**Kata kunci:** kekerasan dalam rumah tangga, welas diri

## ABSTRACT

Mbaku, G.F.W. 2022. Self-compassion of women as domestic violence survivors. *Thesis*. Yogyakarta: Psychology, Faculty of Psychology, Sanata Dharma University.

*This study aimed to know the forms and impacts of domestic violence that happened to women and to described the self-compassion that developed since they experience such traumatic life events. The qualitative method with a semi-structured interview as a data collection technique is chosen to understand the context of the study more deeply. The data gathered from the interview would be analyzed with qualitative content analysis. Those who participated in this study are three women who survived domestic violence in early adulthood and no longer live with their ex-husbands. The results showed that the participants experienced psychological violence such as being cheated on, cursed, and being ignored; physical violence such as being hit, kicked, and pushed; sexual violence in the form of being forced to do sexual intercourse; and economic violence such as given not enough money for living and even not given money at all. Psychological impacts that appear such as the rise of thought and action to end their life, and feeling scared to start a new romantic relationship with other man, angry toward themselves, self-blame, comparing themselves with others, feeling isolated and worried about not being accepted in the society, regretting the marriage with their ex-husbands and ruminating about the memories of domestic violence; physical impacts appear in the form of bruises, scratches, and wounds; financial impacts such as difficulty meeting daily needs and forced by the situation to find jobs. Self-compassion consists of self-kindness which shown by deciding to separate from their ex-husbands, praying, doing activities they like, and maintaining their health; common humanity shown by realizing that everyone has their own difficulties and they are not alone facing such a hard life circumstances; and mindfulness which is shown by accepting the emotion that arise without try to suppressing or exaggerating it. There are also other finfings in this study which is the factors that can influence self-compassion such as spiritual aspect, social support, and valuing the domestic violence event.*

**Keywords:** *domestic violence, self-compassion*

