Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma
Vol. 2, No. 1, 42-56 (ISSN: 1412-9426)

Dinamika Pembentukan *Self-Esteem* Perempuan Dewasa Muda Korban Kekerasan dalam Pacaran

Lucia Citra Pertiwi
Robertus Landung Eko Prihatmoko
Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma

Abstract. This research explores the dynamics of shaping the self-esteem of young adult women victims of dating violence who decided to leave their partners. The method used in this research was qualitative with a semi-structured interview as a data collection tool. Data analysis was used with the Interpretative Phenomenological Analysis approach. The research's participants are women, victims of dating violence between the age of 18 to 30 who decided to leave their partners. This research shows that the victims of dating violence have low self-esteem, making them emotionally dependent on their partner and hard to leave their partners. With the rising intensity of the abuse, the victims attempted to confront their partners about the abuse. However, partners have no intention to change their behavior even though they promised to do so. Thus it makes the victims emotionally exhausted, feeling unworthy because of the abuse, and feeling betrayed by partners' infidelity. The final decision to leave their partners gives the victims freedom. However, the abusive experience leaves trauma and affects their mental health. Suggestion for the next research is verifying the data using relevant respondents to measure the high self-esteem of young adult women victims of dating violence.

Keywords: Dating violence, Interpretative Phenomenological Analysis, self-esteem, young adult women

Pendahuluan

Manusia sejatinya merupakan makhluk sosial yang hidup berdampingan dengan orang lain dan saling membutuhkan. Kebutuhan untuk menjalin relasi dengan orang lain menjadi salah satu kebutuhan yang penting terutama pada masa dewasa muda. Masa ini ditandai dengan petualangan individu dewasa muda untuk mencari pengalaman, terutama dalam karir dan hubungan romantis (Arnett, 2004). Bagi perempuan dewasa muda, eksplorasi dalam hubungan romantis sangatlah

Korespondensi Penulis
Robertus Landung Prihatmoko, Fakultas Psikologi, Universitas Sanata Dharma
Email: landung.psi@usd.ac.id

penting sebagai upaya untuk belajar berinteraksi dengan lawan jenis (Arnett, 2004). Menurut Arnett (2004), masa eksplorasi ini bertujuan untuk memilih pasangan yang tepat hingga ke jenjang pernikahan.

Eksplorasi hubungan romantis ini lebih umum dikenal sebagai hubungan pacaran. Dalam hubungan pacaran, tentunya melibatkan dua individu berbeda dengan karakteristik yang berbeda pula. Perbedaan inilah yang terkadang dapat memicu permasalahan. Fletcher et al., 2013) mengemukakan berbagai bentuk permasalahan dalam hubungan pacaran, yakni perselingkuhan, komunikasi yang kurang baik, ketidakmampuan pasangan dalam mengatasi konflik, kurangnya dukungan, perbedaan sikap dan nilai hidup, ketidakmampuan untuk berkomitmen, dan terjadinya kekerasan dalam hubungan pacaran. Berdasarkan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2018), kekerasan terhadap pasangan yang tidak terikat dalam pernikahan yang meliputi perilaku kekerasan fisik, emosional, dan seksual yang dilakukan secara sengaja oleh individu. Oleh sebab itu, pasangan yang menjalin hubungan romantis memungkinkan untuk mengalami konflik dalam hubungan termasuk menjadi korban kekerasan, baik secara fisik, emosional, maupun seksual.

Faktanya, perempuan dewasa lebih rentan menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Berdasarkan WHO (2017), satu dari tiga perempuan di dunia pernah mengalami kekerasan fisik maupun seksual. Sedangkan, perempuan dewasa muda hingga dewasa akhir di Indonesia yakni pernah mengalami kekerasan fisik dan atau kekerasan seksual yang dilakukan oleh pasangan, maupun bukan pasangan (SPHPN, 2016). Sedangkan menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia (2018) menjelaskan bahwa kekerasan fisik dan seksual banyak terjadi pada perempuan yang menjalin hubungan pacaran, yakni sebesar 42,7%. Kemudian menurut Catatan Tahunan (2020) ditunjukkan bahwa pada tahun 2019, perempuan memiliki risiko tinggi menjadi korban kekerasan dalam hubungan pacaran yakni terjadi 11.105 kasus.

Tingginya kasus kekerasan dalam pacaran menunjukkan bahwa perempuan dewasa muda mengalami kesulitan untuk melepaskan diri dari hubungan. Hal ini disebabkan karena tindakan kekerasan dalam hubungan pacaran merupakan sebuah pola yang terus berulang. Menurut Walker (2009), terdapat tiga fase kekerasan dalam pacaran yakni diawali dengan *tension-building* di mana terjadi peningkatan tegangan secara berkala yang ditandai dengan adanya panggilan nama yang tidak pantas, perilaku kasar yang disengaja, dan atau perilaku kekerasan fisik. Fase kedua merupakan *the acute battering incident* yang ditandai dengan puncaknya perilaku kekerasan. Pada fase ini, pelaku melepaskan kemarahannya hingga membuat korban menjadi terguncang (Walker, 2009). Fase ketiga adalah *loving contrition* di mana pelaku meminta maaf kepada korban dan mencoba untuk meyakinkan korban dengan menunjukkan kebaikan, memberikan hadiah, atau berjanji untuk berubah (Walker, 2009). Walker (2009) juga menambahkan bahwa pada tahap ini, korban ingin kembali memperbaharui harapannya kepada pasangan dengan keyakinan bahwa pasangan bisa berubah. Setelah mencapai tahap ini dan korban masih bertahan dalam hubungannya, maka siklus akan

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

kembali ke fase awal dan akan terus berulang.

Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan perempuan dewasa muda terjebak dalam hubungan pacaran yang penuh kekerasan. Berdasarkan Fletcher et al. (2013) perempuan memiliki perasaan takut dan terancam jika kehilangan pasangan. Selain itu korban yang mengalami ketidakberdayaan, memiliki ketakutan akan adanya ancaman dari pasangan, serta tingginya harapan korban bahwa hubungan dapat berlanjut ke jenjang pernikahan memiliki kecenderungan untuk bertahan dalam hubungan pacaran yang penuh kekerasan (Walker, 2009; Matlin, 2012). Walker (2009) menjelaskan bahwa perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran yang memiliki *self-esteem* yang rendah memiliki kesulitan untuk melindungi diri sendiri karena memiliki ketergantungan kepada pasangan.

Berdasarkan Santrock (2014) *self-esteem* merupakan penilaian secara menyeluruh mengenai diri. Sedangkan menurut Gecas, Rosenberg, dan Rosenberg et al. yang dikutip dalam Cast dan Burke (2002), *self-esteem* merupakan penilaian positif dari diri. Kemudian berdasarkan pendapat Mruk (2013), *self-esteem* didefinisikan sebagai perilaku memahami keberhargaan dirinya sebagai manusia. Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang tinggi adalah individu yang merasa dirinya cukup baik, berharga, dan dapat menghargai dirinya sendiri. Selain itu, individu dengan *self-esteem* yang tinggi tidak tampil baik agar ia dapat dikagumi oleh dirinya sendiri atau orang lain (Rosenberg, yang dikutip dalam Mruk, 2006).

Menurut Josephs et al. yang dikutip dalam Guindon (2010) menemukan bahwa perempuan dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki rasa saling terhubung dan memiliki rasa saling membutuhkan satu dengan yang lain, jika dibandingkan seseorang dengan *self-esteem* yang rendah. Bagi perempuan, memiliki *self-esteem* tidak hanya karena melakukan pekerjaan dengan baik atau merasa diri berharga, namun juga dapat menjaga hubungannya dengan orang lain (Guindon, 2010). Sedangkan seseorang dengan memiliki *self-esteem* yang rendah ditandai dengan ketidakstabilan, rendahnya kepercayaan diri, tidak ingin mengambil risiko, pesimis, kesepian, dan terasingkan (Rosenberg & Owen, seperti dikutip dalam Mruk, 2006). Menurut Guindon (2010), saat perempuan menerima masukan negatif atau tidak mendapatkan validasi dari orang lain dapat menyebabkan seseorang memiliki *self-esteem* yang rendah.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti berasumsi bahwa perempuan dewasa muda yang menjalin hubungan pacaran yang penuh kekerasan memiliki *self-esteem* yang rendah. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Kilis (2012), ditunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan ($r=-0{,}252$, $p<0{,}05$) di mana tingginya kekerasan yang terjadi pada korban, diikuti dengan rendahnya *self-esteem* pada korban. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2016), didapatkan hasil bahwa nilai OR = 2,690 (95% CI:1,3-5,3) yaitu partisipan dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami kekerasan dalam pacaran yang lebih tinggi.

Meskipun demikian, tidak menutup kemungkinan bahwa perempuan dewasa muda dapat

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

meninggalkan hubungan pacaran yang penuh kekerasan dan menyadari dirinya tidak pantas diperlakukan kasar oleh pasangan. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Walker (2009) yakni bahwa perempuan menganggap dirinya lebih kuat, lebih mandiri, dan lebih sensitif daripada laki-laki atau perempuan lainnya (Walker, 2009). Sehingga korban kekerasan memiliki kesadaran diri yang positif dengan meninggalkan hubungan pacaran tersebut dan percaya bahwa dirinya setara atau lebih baik daripada orang lain (Walker, 2009). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Estrellado dan Loh (2016), ditunjukkan bahwa perempuan yang memutuskan untuk meninggalkan pasangan dapat membangun rasa kebebasan dan kontrol diri yang lebih baik sehingga dapat menguatkan keputusannya untuk mengakhiri hubungan yang penuh kekerasan. Korban kekerasan yang meninggalkan pasangan telah memberikan kesempatan pada diri untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Anderson & Saunders; Mertin & Mohr; Peled, Eisikovits, Enosh, & Winstok, yang dikutip dalam Estrellado & Loh, 2016).

Estrellado dan Loh (2016) juga menambahkan bahwa terdapat efek positif bagi perempuan korban kekerasan yang berhasil meninggalkan pasangan, yaitu perasaan bebas, mendapatkan ketenangan, kembalinya rasa percaya diri, serta memiliki harapan untuk mendapatkan kehidupan yang lebih baik. Namun, pada wacana empiris dan penelitian terdahulu belum diungkapkan dinamika pembentukan *self-esteem* perempuan dewasa muda sehingga akhirnya dirinya memutuskan untuk mengakhiri hubungan. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai proses pembentukan keberhargaan diri perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran dari awal hingga korban dapat meninggalkan hubungan tersebut. Pada penelitian ini, peneliti ingin menjawab pertanyaan penelitian mengenai "Seperti apa pembentukan keberhargaan diri perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran yang memutuskan meninggalkan pasangan?"

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode fenomenologi interpretatif yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai suatu fenomena secara apa adanya (Willig 2008). Oleh sebab itu, analisis yang dilakukan oleh peneliti merupakan hasil interpretasi peneliti terhadap pengalaman hidup informan (Willig, 2008).

Peneliti menggunakan metode analisis fenomenologi interpretatif (*Interpretative Phenomenological Analysis/IPA*), di mana peneliti ingin memaknai bagaimana informan sebagai seseorang yang mengalami situasi tertentu memaknai pengalamannya (Kahija, 2017). Dalam analisis ini, terjadi dua aktivitas utama yakni interpretasi oleh informan dan interpretasi oleh peneliti (Kahija, 2017). Dalam Kahija (2017), analisis data dalam penelitian IPA terdiri atas enam langkah, yakni: 1.) membaca berulang kali agar peneliti lebih akrab dengan pengalaman hidup informan 2.) Menulis

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

komentar eksploratoris, yakni pernyataan pemaknaan peneliti terhadap pengalaman informan, 3.) mengembangkan tema emergen yang merupakan bentuk pemadapatan dari komentar eksploratoris, 4.) membuat tema superordinat, yaitu tema yang dapat menampung tema emergen yang memiliki makna yang sama, 5.) mencari pola antar partisipan, 6.). penataan seluruh tema superordinat dengan membuat tabel identifikasi dan tabel induk. Peneliti melakukan analisis data dengan menggunakan *software* MAXQDA, sebagai alat bantu.

Peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan wawancara semi-terstruktur, karena lebih fleksibel (Alshenqeeti, yang dikutip dalam Supratiknya, 2019). Peneliti menggunakan pedoman wawancara yang terdapat sejumlah pertanyaan, namun tidak menutup kemungkinan informan dapat menceritakan pengalamannya di luar pertanyaan wawancara.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Informan penelitian ini merupakan perempuan berusia 18 hingga 30 tahun yang pernah menjadi korban kekerasan dalam pacaran dan telah mengakhiri hubungan tersebut, dengan data demografi sebagai berikut:

Tabel 1.
Data Demografi Informan

No.	Informan	Usia	Pekerjaan	Lama hubungan
1.	SE	19 tahun	Mahasiswa	Satu tahun
2.	SR	21 tahun	Mahasiswa	Tujuh bulan
3.	GT	21 tahun	Mahasiswa	Lima tahun enam bulan
4.	HJ	23 tahun	*Fresh graduate*	Dua tahun

Penelitian ini bertujuan untuk menggali proses pembentukan *self-esteem* perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran yang memutuskan untuk meninggalkan pasangan. Berdasarkan data wawancara yang telah dilakukan, peneliti melakukan *coding* data, didapatkan hasil analisis data sebagai berikut:

1. Faktor Risiko Perempuan Dewasa Muda menjadi Korban Kekerasan

   HJ (23) memiliki kebutuhan untuk mendapatkan ekspresi cinta yang riil, seperti sentuhan, ucapan kasih sayang, dan lain sebagainya. Hal ini disebabkan karena dalam keluarga HJ, ia kurang mendapatkan ekspresi cinta dari kedua orangtuanya, sehingga saat HJ tumbuh dewasa dirinya menyadari bahwa kebutuhan tersebut tidak cukup terpenuhi.

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

Kemudian, HJ bertemu dengan pasangan dan ia pun merasa nyaman karena pasangan mampu memenuhi kebutuhan kasih sayang HJ.

Sedangkan SR (21) memiliki ketidakpercayaan diri terhadap penampilan fisiknya sejak ia kecil. Hal ini disebabkan karena ibu SR pernah memanggil SR jelek dan SR pun memercayainya. SR tumbuh menjadi perempuan dewasa muda tidak percaya diri karena penampilan fisiknya yang tidak menarik bagi laki-laki. Namun saat menjalin hubungan dengan pasangan, SR yakin bahwa hubungannya akan berjalan dengan baik dan dapat berlanjut sampai ke jenjang pernikahan. Hal ini karena SR telah mengenal keluarga pasangan dengan baik dan pasangan yang memiliki kepercayaan yang sama dengan SR. Selain itu, dengan jarak usia empat tahun, SR meyakini bahwa pasangan akan memikirkan masa depannya yaitu pernikahan.

Serupa dengan SR, GT (21) juga telah mengenal keluarga pasangan dengan sangat baik. Selain itu, GT berupaya untuk mempertahankan hubungannya dengan pasangan karena GT merasa pasangan telah mengenal GT dengan sangat baik. GT juga merasa dapat memercayai pasangannya, terlebih saat dirinya sedang dalam masalah. GT sangat mengandalkan pasangan dalam kehidupan sehari-harinya, terutama karena GT hanya mengenal pasangan saat berada di Jogja.

Selanjutnya, pada informan SE (19), memiliki kebiasaan menghukum diri sendiri saat ia melakukan kesalahan. Kebiasaan ini kemudian tergantikan dengan posisi pasangan yang kerap melakukan kekerasan kepadanya. Oleh karena itu, SE merasa ada orang lain yang menghukum SE saat ia melakukan kesalahan. SE menanamkan pada dirinya sendiri bahwa dirinya tidak berdaya dan hanya bisa menerima bahwa dirinya bersalah. SE juga meyakini bahwa hubungannya dengan pasangan akan berlanjut ke jenjang yang lebih serius. Hal ini karena pasangan telah berjanji untuk terus bersama dengannya dan SE pun percaya.

2. Perselingkuhan dan Kekerasan dalam Pacaran

Bagi HJ, pasangan adalah laki-laki yang memiliki kontrol diri yang cenderung maladaptif. Pelampiasan agresi tersebut dengan cara mengebut di jalan, menabrakkan motor, memukul motor, dan memukul dinding. Meskipun tidak melukai HJ secara fisik, namun perilaku pasangan membuat HJ merasa ketakutan. Selain merasa takut akan keselamatan dirinya sendiri, HJ juga merasa khawatir apabila pasangan terluka. Pasangan HJ pun kerap memaksa melakukan hubungan seksual, meskipun HJ sudah menolak. Hingga akhirnya HJ pun mengiyakan permintaan pasangan untuk melakukan hubungan seksual, meskipun bagi HJ tidak berlebihan karena tidak mencapai penetrasi. Selain melakukan kekerasan terhadap HJ, pasangan juga mengkhianati HJ dengan berselingkuh

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

dengan perempuan lain. Hal ini membuat HJ kecewa dengan pasangan dan tidak menyangka pasangan akan mengkhianatinya.

Serupa dengan HJ, SE pun juga mengalami pemaksaan hubungan seksual oleh pasangannya. Meskipun SE menolak bahkan melindungi dirinya, pasangan tetap memaksa dan memohon berkali-kali hingga SE pun menyetujuinya. Selama menjalin hubungan, pasangan juga kerap melakukan kekerasan fisik kepada SE dengan mencubit, menarik rambut, dan memukul. Tak jarang, pasangan SE sering mengontrol aktivitas SE, mengancam bunuh diri, dan manipulatif. Pasangan SE juga mengkhianati hubungan yang mereka jalin dengan mendekati perempuan lain.

Sedangkan pada informan GT, pasangan cukup sering melakukan kekerasan psikologis kepada GT seperti memanggil GT dengan panggilan yang tidak pantas. Meskipun GT mengaku merasa sudah terbiasa dengan perilaku pasangannya. Namun dalam wawancara, GT mengakui bahwa dirinya merasa sakit hati dengan pasangan. Hingga pasangan diketahui mencoba mendekati teman dekat GT dan membuat GT sangat marah. GT melempar kunci mobil ke arah pasangan dan membuat pasangan lepas kontrol. Pasangan mendorong GT hingga terjatuh dan memukul GT secara terus-menerus. GT tidak dapat melawan pasangan sehingga ia hanya bisa melindungi dirinya.

Berbeda dengan informan SR yang pernah ditampar oleh pasangan saat sedang mabuk. Namun, SR memaklumi perilaku kasar pasangan yang sedang dalam pengaruh minuman beralkohol. Hingga SR dan pasangan sedang minum bir bersama di sebuah bar. SR kemudian menjawab pertanyaan temannya yang ternyata membuat pasangan tersinggung. Pasangan menarik tangan SR dan memukulinya habis-habisan di luar bar. SR hanya bisa melindungi dirinya sambil menangis. Mereka berdua kemudian meninggalkan bar dan pergi menggunakan motor. Tiba-tiba pasangan menghentikan motornya dan memukul SR lagi di pinggir jalan. SR mulai ketakutan dan hanya bisa menangis dalam perjalanan.

3. Meninggalkan Pasangan

Sikap pasangan yang telah mengkhianati HJ membuat HJ merasa marah dan kecewa. Pasalnya, HJ telah mengenal pasangan sejak kecil dan tidak percaya pasangan akan mengkhianatinya. Setelah mengetahui pasangan berselingkuh, HJ langsung mengakhiri hubungannya dengan pasangan. HJ merasa tidak pantas diperlakukan demikian, sehingga ia lebih memilih pergi. Pasca meninggalkan pasangan, HJ menyalahkan dirinya sendiri terutama karena telah melakukan hubungan seks. Ia pun juga cenderung takut untuk memulai hubungan yang baru. Pasca memutuskan hubungan, korban menjadi merasa

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

bersalah kepada dirinya sendiri dan cenderung takut untuk menjalin relasi romantis yang baru.

SR pun juga memutuskan untuk meninggalkan hubungannya dengan pasangan. Pasca mengalami pemukulan oleh pasangan saat mabuk, SR merasa sangat terguncang dan ketakutan. SR memutuskan untuk mengakhiri hubungannya dengan pasangan. Meskipun demikian, ia mengaku masih merasa sedih saat kehilangan pasangan. Namun berkat dukungan orangtua dan keluarga, SR dapat meneguhkan diri untuk tidak kembali kepada pasangan. Ia merasa sikap keluarganya yang menentang hubungan SR menyadarkan SR bahwa hubungannya tidak sehat. Keputusan SR meninggalkan pasangan juga telah memperbaiki hubungan SR dengan keluarganya. SR juga menyadari bahwa ia memiliki keluarga yang amat menyayangi SR dengan tulus hati, namun sering kali SR tidak menyadarinya.

Pasca GT mengalami pemukulan, pasangan mencoba meminta maaf dan GT memberikan kesempatan kedua kepada pasangan. Namun, sikap pasangan tak juga berubah. Pasangan memaki-maki GT melalui telepon karena mengira GT sedang bersama laki-laki lain padahal GT sedang mengerjakan tugas bersama teman-temannya. Lelah dengan sikap pasangan yang temperamental, GT bertekad mengakhiri hubungan dengan pasangan dan tidak akan kembali lagi. Ia sudah tidak peduli lagi dengan pasangannya. Setelah mengakhiri hubungan, GT yang telah terbiasa dengan kehadiran pasangan harus merasakan kesepian. Ia menjadi tidak bersemangat dalam menjalankan aktivitasnya. Saat GT tiba-tiba teringat dengan pengalaman pemukulan, membuat GT gemetar dan ketakutan hingga menangis.

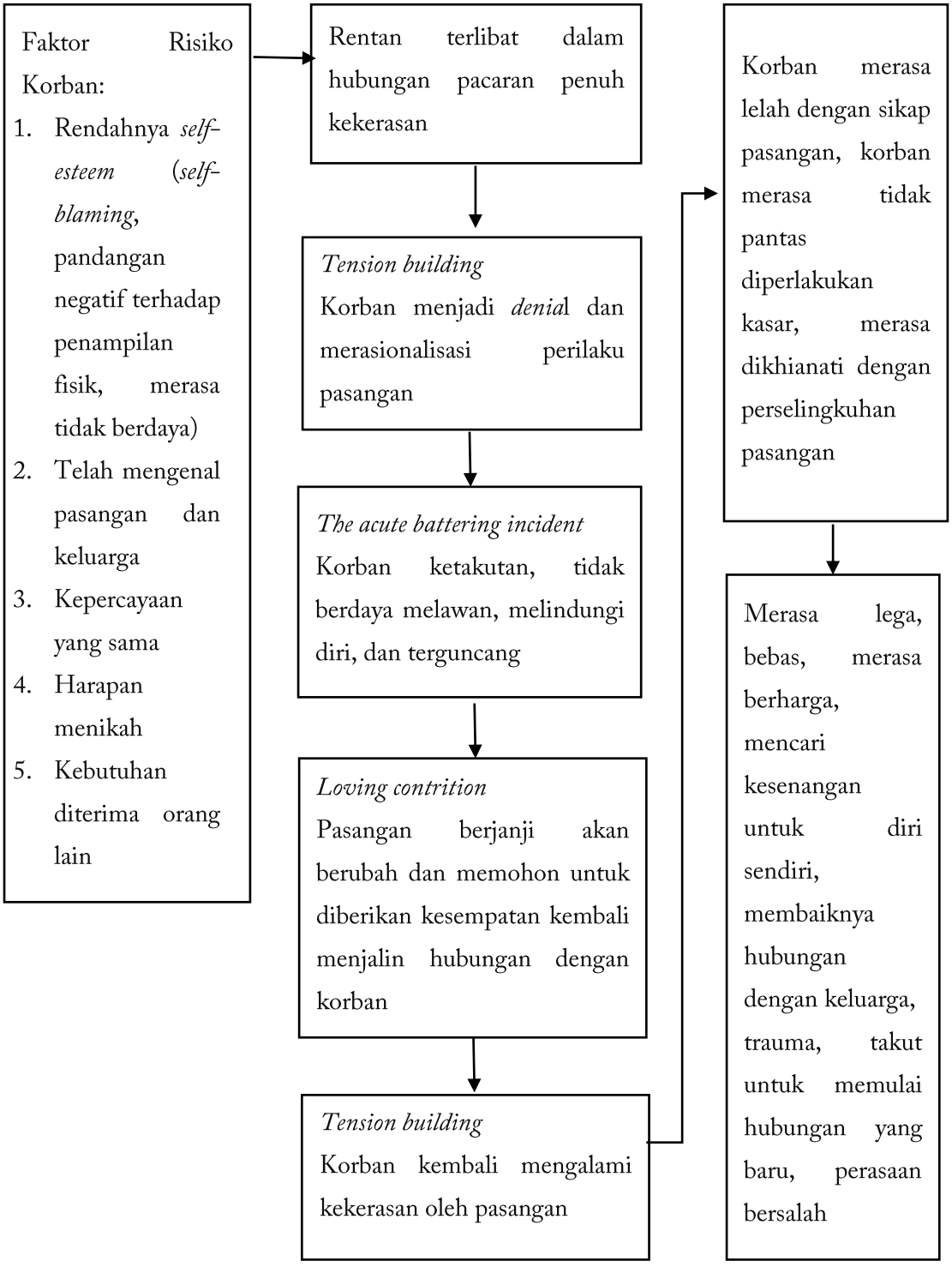
SE yang mengalami kekerasan psikologis, fisik dan seksual dari pasangan merasa dirinya tidak berdaya di hadapan pasangannya. Ia cenderung pasrah dan tidak berdaya, sehingga ia cenderung meminta maaf kepada pasangan dan mengikuti kemauan pasangan. Di sisi lain, pasangan juga ternyata mendekati perempuan lain dan membuat SE kecewa. SE kemudian memutuskan untuk mengakhiri hubungan karena dirinya sudah cukup memberikan kesempatan namun tidak dimanfaatkan dengan baik. Pasca meninggalkan pasangan, SE merasa lebih bebas dan lega karena tidak ada yang akan melukainya lagi. Namun, SE juga memiliki trauma pada masa lalunya dan cenderung merasa takut saat akan memulai hubungan yang baru. Akan tetapi, SE berupaya meminta bantuan konselor sehingga dirinya tidak lagi merasa takut.

Berdasarkan hasil analisis data, peneliti menggambarkan diagram proses pembentukan *self-esteem* perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran melalui bagan di bawah ini.

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

Gambar 1.

Proses Pembentukan Keberhargaan Diri Perempuan Dewasa Muda Korban Kekerasan dalam Pacaran



©2021 Pertiwi & Prihatmoko

Faktor Risiko

Ketika seseorang menerima ekspresi afektif, seperti pelukan, ciuman, dan sentuhan kehangatan, seseorang dapat secara langsung memaknai perilaku ini sebagai bentuk kasih sayang (Jakubiak & Feeney, 2017). Selain itu, sentuhan fisik dapat dimaknai juga oleh seseorang bahwa memiliki hubungan dekat dengan orang lain (Ben-Ari & Lavee, seperti dikutip dalam Jakubiak & Feeney, 2017). Korban merasa tidak mendapatkan ekspresi afektif dari orang tua, sehingga mereka cenderung mencari kebutuhan tersebut pada pasangan. Maka dari itu, perempuan memiliki kepercayaan bahwa hanya pasangan yang dapat memberikan kasih sayang padanya. Kepercayaan ini membuat korban menjadi bergantung pada pasangan dan sulit untuk melepaskan pasangan.

Selain itu, perempuan dewasa muda memiliki kebutuhan untuk berelasi, menerima bantuan dan selalu terpenuhinya kebutuhan emosional korban, terutama dari pasangannya. Namun, hal ini juga dapat mengakibatkan korban bergantung kepada pasangannya. Oleh karena itu, korban memilih untuk bertahan pada pasangan karena keyakinan bahwa hanya pasangan yang dapat ia andalkan. Hal ini menunjukkan bahwa korban sesungguhnya telah mengalami ketergantungan emosional kepada pasangannya. Ketergantungan emosional merupakan pola kebutuhan emosional yang tidak terpenuhi sehingga seseorang mencoba untuk memenuhinya secara tidak adaptif melalui orang lain (Castelló, yang dikutip dalam Estévez, et al., 2017). Korban yang telah bergantung secara emosional pada pasangan membuatnya semakin rentan menjadi korban kekerasan dalam pacaran

Selanjutnya, perempuan dewasa muda yang pernah mendapatkan pandangan negatif tentang tubuh (*body image*) oleh ibunya, cenderung akan tumbuh menjadi pribadi yang tidak percaya diri terutama secara fisik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh McKinley (1999), seorang ibu memiliki peran penting dalam membentuk citra diri anak terhadap tubuhnya sendiri. Oleh sebab itu, anak perempuan cenderung akan merasa bahwa penilaian ibunya valid dan sesuai dengan apa yang dirasakan anak (McKinley, 1999). Selain itu, menurut Guindon (2010) mengemukakan bahwa remaja yang menilai dirinya tidak menarik secara fisik cenderung memiliki evaluasi diri yang rendah dan keberhargaan diri yang rendah. Hal ini didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Purnama (2016) serta Putri dan Kilis (2012) yang menunjukkan bahwa perempuan yang memiliki *self-esteem* yang rendah rentan menjadi korban kekerasan dalam pacaran.

Terjadinya Kekerasan dalam Pacaran

Fletcher et al. (2013) mengungkapkan bahwa terdapat dua faktor utama yang menyebabkan hubungan pacaran dapat berakhir, yaitu adanya perselingkuhan dan atau kekerasan dalam pacaran. Perselingkuhan pada dasarnya adalah bentuk pengkhianatan atas komitmen pasangan dalam menjalin hubungan. Oleh karena itu, perselingkuhan dapat menimbulkan kekecewaan yang mendalam serta kemarahan pada salah satu pihak yang dikhianati. Selain perselingkuhan, kekerasan dalam pacaran juga merupakan bentuk kegagalan dalam menjalin hubungan. Menurut *Women's Health in the U.S.*

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

Department of Health and Human Services (2018), kekerasan dalam hubungan romantis merupakan tindakan kekerasan fisik, emosional, dan seksual yang dilakukan oleh pasangan. Berikut ini merupakan tiga bentuk kekerasan dalam pacaran:

1. Kekerasan emosional yakni tindakan pembatasan aktivitas pasangan, intimidasi psikologis, panggilan nama yang tidak pantas, serta adanya ancaman pasangan
2. Kekerasan fisik yakni mencubit, menampar, memukul, dan menarik rambut korban
3. Kekerasan seksual yakni pemaksaan hubungan seksual yang tidak diinginkan

Selama korban menjalin hubungan pacaran yang penuh kekerasan, korban akan terus menerus mengalami tindakan kekerasan dari pasangan. Namun, tindakan kekerasan tersebut tidak sampai mencapai titik kritis sehingga korban masih dapat melindungi diri dan mampu memaklumi perilaku kasar pasangan. Tak jarang, korban secara tidak sadar melakukan pertahanan diri dengan *denial* (penyangkalan realitas) dan rasionalisasi, seperti memaklumi perilaku pasangan yang sedang mabuk sehingga wajar jika melakukan kekerasan serta memahami bahwa pasangan tidak mampu mengontrol emosinya sehingga melakukan kekerasan terhadap korban.

Berdasarkan Walker (2009), dalam siklus kekerasan dalam pacaran diawali dengan *tension building*, di mana perilaku kekerasan yang dialami korban secara bertahap meningkat. Namun, pada siklus pertama ini korban percaya bahwa dirinya masih mampu mengontrol perilaku pasangan. Siklus kedua, korban berada di fase *the acute battering incident* yang mana pada fase ini, korban mengalami kekerasan ekstrim hingga korban tidak memiliki kekuatan untuk melakukan perlawanan. Tindakan kekerasan oleh pasangan ditandai dengan pelepasan seluruh emosi dan kekuatan yang dimiliki untuk memukul korban (Walker, 2009). Siklus ketiga, yakni *loving contrition* di mana pasangan menunjukkan perilaku baik dengan meminta maaf, berjanji akan berubah, atau memberikan hadiah. Dalam Walker (2009), pada fase ini korban memperbaharui harapannya yakni pasangan dapat berubah. Setelah mencapai *loving contrition,* korban akan kembali mengulang fase pertama dan seterusnya.

Proses Pembentukan *Self-Esteem* Korban dengan Meninggalkan Hubungan

Perempuan dewasa muda yang memiliki *self-esteem* yang rendah cenderung rentan menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Korban cenderung menilai negatif dirinya sendiri seperti menyalahkan diri, merasa tidak menarik secara fisik, dan adanya ketergantungan emosional pada orang lain. Maka, perempuan dewasa muda dengan *self-esteem* yang rendah akan mencari pasangan yang dapat memberikan cinta dan penerimaan yang ia butuhkan dan menyebabkan perempuan menjadi bergantung pada pasangan. Hal ini menjadi faktor risiko perempuan dewasa muda rentan menjadi korban kekerasan dalam pacaran.

Korban kemudian menyadari bahwa dirinya kerap mendapatkan kekerasan dari pasangan sehingga hal ini membuatnya merasa tidak nyaman. Korban akan mencoba untuk mengungkapkan

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

ketidakpuasannya kepada pasangan dengan harapan pasangan mampu memahami dan dapat berubah. Setelah memberikan kesempatan kedua dan kembali menjalin hubungan, korban mulai menyadari bahwa pasangan tidak berubah seperti yang dijanjikan, sehingga muncul rasa kekecewaan pada korban karena ekspektasi mereka tidak terpenuhi. Korban kemudian memutuskan untuk mengakhiri hubungan. Hal ini didorong karena korban mengalami kelelahan dengan sikap pasangan yang cenderung tidak konsisten dan tidak mengubah perilakunya. Berdasarkan Anderson dan Saunders; Griffing, et al.; Koepsell, Kernec, dan Holt (seperti dikutip dalam Estrellado & Loh, 2016) korban kekerasan dalam pacaran mencoba beberapa kali meninggalkan dan kembali pada pasangan sebelum mencapai keputusan akhir meninggalkan pasangan.

Keputusan mengakhiri hubungan dengan pasangan juga didorong karena perempuan tidak ingin terus menerima luka psikologis, fisik, maupun seksual dari pasangan. Selain itu, korban merasa tidak pantas diperlakukan tidak adil oleh pasangan terutama karena pasangan berselingkuh dan memaksa korban melakukan hubungan seksual. Hal ini mendorong korban memutuskan untuk mengakhiri hubungan dengan pasangan. Korban menyadari pasangan bukan orang yang terbaik untuk dirinya dan tidak pantas untuk diperjuangkan kembali. Sejalan dengan penelitian Estrellado dan Loh (2016), yakni bahwa dengan meningkatnya kekerasan dalam hubungan dan hilangnya harapan korban bahwa pasangan dapat berubah dapat memprediksi keputusan korban meninggalkan pasangan.

Selanjutnya, Walker (2009) juga berpendapat bahwa saat perempuan mengakhiri hubungan yang penuh kekerasan, telah memiliki kesadaran positif bahwa dirinya lebih baik dari orang lain. Keputusan korban untuk meninggalkan hubungan juga tak lepas dari dukungan keluarga dan teman dekat korban. Dukungan orang terdekat tersebut membantu korban menyadari bahwa dirinya tidak sendirian dan tidak layak diperlakukan kasar oleh pasangan. Selain itu, korban juga berupaya untuk mengatasi traumanya melalui konseling. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Frías dan Agoff (2015), yakni bahwa perempuan dewasa muda mencari bantuan orangtua atau teman terdekat dan lembaga formal seperti lembaga psikologi. Selama proses mencari bantuan, korban telah mempertimbangkan siapa yang dapat memberikan dukungan seperti yang korban harapankan (Frías & Agoff, 2015).

Keputusan tersebut ternyata dapat memberikan kebebasan dan kelegaan bagi korban. Korban dapat melakukan aktivitas yang mereka sukai dan bebas berteman dengan siapa saja. Korban juga menjadi lebih menyadari kasih sayang orangtuanya dan memiliki kesempatan untuk memperbaiki hubungan dengan keluarga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Estrellado dan Loh (2016) yang menunjukkan bahwa perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran yang memutuskan untuk mengakhiri hubungan, telah membangun rasa kontrol diri dan rasa kebebasan sehingga semakin menguatkan keputusannya untuk lepas dari hubungan tersebut. Meskipun demikian, korban mengalami trauma setiap kali mengingat pengalaman kekerasannya. Selain itu, korban menjadi merasa kesepian tanpa kehadiran pasangannya sehingga hal ini kerap membuat

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

korban merasa sedih dan kehilangan motivasi.

Kesimpulan dan Saran

Penelitian ini bertujuan mengetahui seperti apa proses pembentukan *self-esteem* perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa perempuan yang memiliki *self-esteem* rendah lebih rentan menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Hal ini dipengaruhi oleh pandangan negatif secara fisik (*body image*), menganggap diri tidak berdaya, perasaan bersalah, dan adanya kebutuhan untuk diterima oleh orang lain. Maka, perempuan dewasa muda rentan menjadi korban kekerasan dalam pacaran karena adanya pandangan negatif terhadap dirinya dan menimbulkan perasaan tidak berharga.

Perasaan tidak berharga yang dimiliki perempuan dewasa muda akan memudahkan pasangan untuk melakukan kekerasan terhadap korban, baik secara emosional, fisik, maupun seksual. Korban mencoba untuk mengungkapkan bertahan dalam hubungan, mencoba menenangkan, dan memaklumi perilaku pasangan. Meskipun demikian, korban pun mencoba untuk mengungkapkan ketidaknyamanannya bersama pasangan, termasuk kekerasan yang ia terima. Hingga mencapai puncak kekerasan, korban hanya dapat melindungi dirinya dan tidak dapat melawan. Saat mencapai titik ini, korban merasa sangat terluka dengan perilaku pasangan sehingga mendorongnya untuk mengakhiri hubungan. Namun, pasangan mencoba menghentikan upaya korban meninggalkannya dengan meminta maaf dan berjanji tidak akan mengulangi perbuatannya. Akan tetapi, pasangan tak kunjung berubah dan mengkhianati korban dengan mendekati perempuan lain.

Perilaku pasangan ini membuat korban merasa lelah secara psikologis dan merasa kecewa dengan pasangan. Korban juga merasa tidak pantas untuk diperlakukan tidak adil oleh pasangan, terutama karena pasangan sering bersikap kasar dan mengkhianati korban dengan cara berselingkuh. Korban merasa pasangan bukan orang yang tepat untuk korban sehingga tidak layak untuk diperjuangkan kembali. Keputusan korban untuk meninggalkan pasangan ini tak lepas dari dukungan orang terdekat korban sehingga korban tidak merasa sendiri.

Pasca meninggalkan pasangan, korban merasa lebih lega dan merasakan kebebasan. Korban dapat mengeksplorasi diri lebih jauh dan menjalin relasi lebih luas dan bebas melakukan aktivitas yang ia senangi. Meskipun demikian, korban mengalami trauma, perasaan bersalah, adanya ketakutan menjalin relasi romantis dengan laki-laki lain, serta merasa kesepian. Untuk mengatasi dampak negatif yang dirasakan, korban berinisiatif untuk mengikuti konseling dan terlibat aktif dalam komunitas meditasi untuk menyembuhkan luka batin yang dirasakan korban.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, peneliti mengajukan beberapa saran. Bagi korban kekerasan dalam pacaran, tentu memiliki pilihan untuk bertahan dalam hubungan atau tidak.

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

Pilihan untuk meninggalkan pasangan yang telah melakukan kekerasan didasari karena korban merasa diri berharga dan tidak layak diperlakukan kasar. Kesadaran korban akan keberhargaan dirinya ini dapat memberikan kebebasan bagi perempuan dewasa muda untuk mengeksplorasi dirinya menjadi lebih baik. Namun apabila korban ingin bertahan dalam hubungan pacaran yang penuh kekerasan, keberhargaan diri korban akan terus terkikis dan dampak negatif yang dirasakan pun semakin kuat.

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki ketertarikan melakukan penelitian terkait dengan relasi romantis, disarankan menggunakan sejumlah responden yang relevan, yakni perempuan korban kekerasan dalam pacaran untuk memverifikasi tingkat *self-esteem* yang tinggi pada perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran yang memutuskan meninggalkan pasangan. Selain itu, peneliti juga menyarankan untuk menggali lebih dalam pengalaman perempuan dewasa muda korban kekerasan dalam pacaran yang memiliki hubungan dekat dengan keluarga. Hal ini karena masih terdapat perempuan yang memiliki hubungan dekat dengan orangtua, namun dapat terlibat dalam hubungan romantis yang penuh kekerasan.

Daftar Acuan

Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties.* New York: Ofxord University Press, Inc. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199929382.001.0001

Berita Resmi Statistik. (2017). *Prevalensi kekerasan terhadap perempuan di Indonesia, hasil SPHPN 2016* [Infografik]. Badan Pusat Statistik. https://www.bps.go.id/website/images/Prevalensi-Kekerasan-Terhadap-Perempuan-ind.jpg

Cast, A. D., Burke, P. J. (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces. 80*(3). 1041-1068.

Estrellado, A. F., & Loh, J. (2016). To stay in or leave an abusive relationship: Losses and gains experienced by battered Filipino women. *Journal of Interpersonal Violence*, 1-21. https://doi.org/10.1177/0886260516657912

Fletcher, G., Simpson, J. A., Campbell, L., & Overall, N.C. (2013). *The science of intimate relationships.* Chichester: Blackwell Publishing.

Guidon, M. H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: issues and interventions.* New York: Routledge.

Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2017). Affectionate touch to promote relational, psychological, and physical well-being in adulthood: A Theoretical Model and Review of the Research. *Personality and Social Psychology Review*, *21*(3), 228–252. https://doi.org/10.1177/1088868316650307

Kahija, L. YF. (2017). *Penelitian fenomenologis.* Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2018). *Waspada bahaya kekerasan dalam pacaran.* https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/31/1669/waspada-bahaya-

©2021 Pertiwi & Prihatmoko

kekerasan-dalam-pacaran

Komnas Perempuan. (2020, 6 Maret). *Kekerasan meningkat: Kebijakan penghapusan kekerasan seksual untuk membangun ruang aman bagi perempuan dan anak perempuan.* Catatan Tahunan Tentang Kekerasan Terhadap Perempuan Tahun 2019. https://www.komnasperempuan.go.id/file/pdf_file/2020/Catatan%20Tahunan%20Kekerasan%20Terhadap%20Perempuan%202020.pdf

Matlin, M. W. (2012). *The psychology of women* (7th ed). Wadsworth: Cangage Learning.

McKinley, N. M. (1999). Women and objectified body consciousness: mothers' and daughters' body experience in cultural, developmental, and familial context. *Developmental Psychology*, *35*(3), 760–769. https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.3.760

Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem.* 3rd Ed. New York: Springer Publishing Company

Mruk, C. J. (2013). *Self-esteem and positive psychology.* 4th Ed. Springer Publishing Company

Murray, J. (2007). *But I love him: Protecting your teen daughter from controlling, abusive dating relationships.* New York: HaperCollins Publisher Inc.

Office on Women's Health. (2018, 13 September). *Dating violence and abuse.* https://www.womenshealth.gov/relationships-and-safety/other-types/dating-violence-and-abuse

Purnama, F. (2016). Kekerasan dalam pacaran pada remaja. *Jurnal Harkat: Media Komunikasi Gender*, *12*(2), 161-170. https://doi.org/ 10.15408/harkat.v12i2.7570

Putri, Y. Z., & Kilis, G. (2012). Hubungan antara kekerasan dalam pacaran dan self esteem pada perempuan dewasa muda. *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, 1-20.

Santrock, J. W. (2014). *Adolescence.* New York: McGraw Hill Education

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis.* London: SAGE Publications Ltd.

Supratiknya, A. (2019). *Serba-serbi metode & penelitian ilmiah dalam psikologi.* Yogyakarta: PT Kanisius.

Walker, L. E. A. (2009). *The battered woman syndrome* (3rd ed.). New York: Springer Publishing Company, LLC.

World Health Organization. (2017, 29 November). *Violence against women.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/violence-against-women

©2021 Pertiwi & Prihatmoko