

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Masa peralihan ini dimulai dari usia 10 sampai 22 tahun (Santrock, 2011). Seorang remaja akan mengalami proses pubertas yang akan mempengaruhi terhadap perubahan fisik, kognitif, dan psikososialnya. Perubahan-perubahan yang dialami selama pubertas akan mempengaruhi remaja untuk mulai memiliki rasa ketertarikan dalam berinteraksi dengan lawan jenisnya (Papalia & Feldman, 2011). Rasa ketertarikan kepada lawan jenis ini akan dimulai dan berlanjut dalam bentuk pacaran (Febryana & Aristi, 2019).

Pacaran merupakan hubungan khusus dengan lawan jenis yang menggambarkan pola ketertarikan antartubuh yang mencakup akan emosi, jiwa dan raga (Devy & Sugiasih, 2017). Straus (2004) menambahkan bahwa pacaran adalah hubungan diadik atau saling, termasuk didalamnya adalah mengadakan pertemuan untuk berinteraksi sosial dan melakukan kegiatan bersama. Melibatkan perasaan untuk saling berkomitmen menjadi gambaran di dalam hubungan pacaran (Furman & Wenher, 1997).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia tahun 2017 (dalam, Febryana & Aristi, 2019), sebagian besar individu Indonesia mulai menjalani hubungan pacaran ketika berusia 15 sampai 17 tahun. Hal tersebut dikarenakan pacaran adalah bagian pusat di hampir semua dunia sosial remaja (Papalia & Feldman, 2011). Remaja dalam memilih pasangan lebih cenderung berdasarkan apa yang diinginkan atau dibutuhkan dirinya. Selain dipengaruhi oleh faktor biologis yang menjadi awal ketertarikan dengan lawan jenis, terdapat beberapa alasan seorang remaja memutuskan untuk berpacaran salah satunya yaitu ingin memiliki status di kelompok teman sebaya (Hasmayni, 2015). Remaja memandang hubungan pacaran sebagai bentuk rekreasi, sumber pencapaian dan

status, bagian dari proses sosialisasi, kontribusi dalam pembentukan identitas dan pengembangan serta sebagai sarana untuk menyeleksi pasangan (Santrock, 2016). Hubungan pacaran akan bertambah penting seiring bertambahnya usia remaja.

Tentu saja hubungan pacaran tidak selamanya berjalan dengan mulus dan harmonis. Permasalahan sering terjadi dan dapat berujung dengan sebuah konflik. Konflik dalam pacaran dapat disebabkan oleh beberapa masalah seperti rasa cemburu, perbedaan pendapat akan suatu hal atau perbedaan kepribadian. Konflik yang tidak dapat diatasi dengan baik, dapat menyebabkan penyelesaian konflik yang diwarnai dengan adanya tindak kekerasan oleh salah satu pihak kepada pasangannya (Scott & Straus, 2007). Kekerasan menurut *World Health Organization* (WHO) adalah perilaku yang menggunakan kekuatan fisik maupun bentuk ancaman kepada diri sendiri, orang lain atau suatu kelompok yang menyebabkan cedera fisik, psikologis, kematian, perkembangan yang abnormal atau perampasan (dalam Krug, Dahlberg, Mercy, Zwi, & Lozano, 2002). Kekerasan yang terjadi dalam hubungan pacaran disebut dengan kekerasan dalam pacaran (KDP) atau *dating violence*.

Kekerasan dalam pacaran merupakan tindakan perilaku dengan tujuan untuk mendapatkan atau mempertahankan kekuasaan dan juga keinginan mengontrol pasangan dengan menggunakan kekerasan dan kekuatan fisik yang disengaja (*The University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness Center*, dalam Murray, 2007). Hubungan pacaran yang di dalamnya terdapat kekuasaan dan kontrol yang timpang serta tidak menghormati satu sama lain akan membangun sebuah hubungan yang tidak sehat. Hubungan pacaran yang seharusnya melibatkan rasa cinta dan afeksi dapat menjadi alasan mengapa seringkali korban kekerasan dalam pacaran tidak menyadari bahwa dirinya sedang mengalami peristiwa tindak kekerasan oleh pasangan. Korban akan kesulitan untuk memutus rantai kekerasan di dalam hubungannya dan juga sulit baginya untuk keluar dari hubungan yang tidak sehat (Ginting & Sakti, 2015).

Berdasarkan Catatan Tahunan (CATAHU) Komisi Nasional Perempuan tahun 2020, terdapat peningkatan sebesar 6% kasus kekerasan yang telah dilaporkan dibandingkan tahun sebelumnya. Kasus kekerasan dalam hubungan pacaran menempati posisi kedua terbanyak setelah kekerasan terhadap istri.

Laporan kasus yang diterima oleh Komnas Perempuan (2020) mengenai kekerasan dalam pacaran terutama pada perempuan yang terjadi di tahun 2019 sebanyak 1.815 kasus. Data dari kasus kekerasan dalam pacaran dari sumber yang berbeda yaitu pada Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak (2018) menyatakan bahwa dari 10.487 pelaku kekerasan sebanyak 2.090 pelaku kekerasan adalah pacar.

Data statistika menunjukkan bahwa kekerasan dalam pacaran sering terjadi pada masa remaja dengan rentang usia korban sekitar 13-18 tahun (Komnas Perempuan, 2020). Ketika kekerasan dalam pacaran terjadi pada masa remaja, maka pelaku memiliki risiko untuk melakukan kekerasan pada pasangan di masa dewasa (Santrock, 2016). Sejalan dengan pendapat Murray & Kardatzke (2007) yang mengatakan bahwa kekerasan dalam pacaran dapat memicu terjadinya kekerasan dalam rumah tangga (KDRT), dikarenakan pola kekerasan dalam rumah tangga juga terjadi pada kekerasan dalam pacaran seperti masalah kekuasaan, proses terjadinya ketegangan, kekerasan dan rekonsiliasi.

Fenomena kekerasan dalam pacaran ini seperti fenomena gunung es yang berarti hanya sebagian kecil korban yang melapor dari banyaknya kasus yang terjadi di dalam masyarakat. Data dari laporan kasus kekerasan dalam pacaran yang ada belum menggambarkan jumlah korban secara keseluruhan, sebagian besar data yang dilaporkan terbatas pada korban kekerasan yang dialami oleh perempuan. Meskipun kekerasan dalam pacaran banyak dialami oleh perempuan, tidak menutup kemungkinan bagi laki-laki menjadi korban kekerasan dalam pacaran (WHO, 2019). Bahkan 1 dari 4 laki-laki pernah mengalami kekerasan dalam pacaran (Branco, 2019). Banyak korban yang enggan melaporkan pengalaman kekerasan dapat disebabkan adanya tekanan untuk tetap diam, perasaan tidak aman, dan menganggap kekerasan yang diterima sebagai aib pribadi (Noviani, Arifah, Cecep, & Humaedi, 2018).

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (2018) mengkategorikan lima bentuk kekerasan dalam pacaran yang umum terjadi, yaitu: a) kekerasan fisik berupa serangkaian tindakan fisik seperti memukul, menendang, dan mencengkram dengan keras, b) kekerasan emosional atau psikologis seperti sebutan yang mempermalukan, berteriak atau membentak, hinaan, dan mengancam, c) kekerasan seksual terjadi ketika pasangan melakukan kontak seksual dengan cara

memaksa pasangannya tanpa persetujuan, baik kontak fisik maupun nonfisik seperti memeluk, meraba, *sexting*, serta memaksa berhubungan seksual d) kekerasan ekonomi dengan cara memanfaatkan atau menguras harta pasangan, e) kekerasan pembatasan aktivitas oleh pasangan yang terlalu posesif, mengekang, penuh curiga. Bentuk kekerasan yang dilakukan oleh perempuan umumnya berupa kekerasan emosional, sedangkan bentuk kekerasan yang dilakukan oleh laki-laki lebih beragam dan terkadang berlapis seperti kekerasan fisik dan seksual (Hines & Saudino, 2003).

Remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran akan mengalami dampak buruk dalam hidupnya, baik secara fisik maupun psikis. Dampak fisik yang dirasakan oleh korban dapat berupa lebam, luka, bahkan patah tulang (Hasmayni, 2015). Dampak psikologis juga akan dirasakan oleh remaja korban kekerasan dalam pacaran. Ketidakberdayaan, kurang percaya diri, merasa malu, kecemasan, gejala stress, dan gejala depresi (Taquette & Monteiro, 2019), bahkan mampu mengakibatkan korban tidak dapat berfikir secara positif (Sony, dalam Hasmayni, 2015).

Dampak lain yang mungkin dialami korban selain secara fisik dan psikis adalah menurunnya produktivitas dalam belajar, menarik diri dari lingkungan, terjangkit infeksi menular seksual dan pada beberapa kasus dapat berujung pada kematian korban (Setyarini, Selviana, & Triningsih, 2019). Remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran juga akan kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain dan kurang berhasil dalam mengembangkan diri dari waktu ke waktu terlebih dalam ranah sosial dan lingkungan (Kusbadini & Suprapti, 2014). Kejadian kekerasan dalam pacaran akan menjadi masalah yang signifikan bagi korbannya dan membuat berada dalam keadaan terpukul.

Begitu juga yang dialami oleh seorang remaja korban kekerasan dalam pacaran dengan inisial GS. Peneliti melakukan sebuah *preliminary study* dengan melakukan wawancara kepada seorang siswi SMA yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran. GS mengalami kekerasan secara fisik (dipukul dan dicubit), kekerasan psikologis (diancam dan dihina dengan perkataan kasar) dan kekerasan pembatasan aktivitas (pasangan terlalu mencurigai GS dan posesif). Dampak fisik yang dialami GS berupa lebam di bagian tangan dan rasa sakit di

bagian tubuh yang menjadi sasaran kekerasan oleh pasangannya. Menutupi kejadian kekerasan dari orangtuanya, membuat GS selalu menyembunyikan dampak fisik dari kekerasan. GS juga merasakan dampak secara psikologis yaitu adanya tekanan psikologis seperti merasa dirinya tidak berharga, menyesal, ruang gerak menjadi terbatas, takut untuk berinteraksi dengan teman laki-lakinya, dan rasa khawatir. Sehingga dampak yang ditimbulkan dari kekerasan dalam pacaran bagi remaja yang mengalaminya dapat berupa pengalaman yang traumatis.

Pengalaman traumatis dari kekerasan dalam pacaran dapat mengganggu kesehatan mental bagi remaja yang mengalaminya. Kesehatan mental yang terganggu akan mengakibatkan individu kesulitan dalam proses bertumbuh dan berkembang (Krug, dkk., 2002). Diperlukan kebutuhan untuk berubah menjadi diri yang lebih baik dapat membantu meningkatkan kesehatan mental korban, sehingga kesadaran individu dalam berkembang juga meningkat. Menurut Snyder (dalam Dordi & Purandare, 2017) komponen motivasional individu menghasilkan sebuah kemampuan dalam mencapai tujuan, guna perubahan menjadi diri yang lebih baik. Individu yang memiliki inisiatif untuk terlibat secara aktif dan sadar dalam proses perubahan menjadi diri yang lebih baik dan berusaha mencapainya meskipun dalam kondisi terpuruk disebut dengan *Personal Growth Initiative* (PGI) atau Inisiatif Pertumbuhan Pribadi (Robitschek, 1998).

Personal Growth Initiative merupakan proses perubahan secara sadar dan aktif, sehingga individu akan berusaha untuk melakukan perubahan dengan intensi tertentu sehingga menjadi pribadi yang lebih baik daripada sebelumnya (Saraswati, 2019). Menyadari akan pentingnya proses pertumbuhan dan perubahan diri adalah hal yang penting dalam hidup terutama ketika sedang menghadapi tantangan dan transisi hidup. Hal tersebut menjelaskan individu dengan PGI yang baik tidak hanya memiliki kesadaran untuk tumbuh, tetapi juga memiliki sikap proaktif terhadap proses perubahan dengan mencari dan memanfaatkan peluang yang ada (Robitschek & Cook, 1999).

PGI dipandang sebagai indikator bagi fungsi positif, kepribadian sehat, dan penyesuaian yang baik (Çankaya, Dong, & Liew, 2017). PGI mampu membantu individu dalam mengatasi keadaan yang penuh stres, mampu menemukan solusi yang tepat atas situasi yang dihadapinya, dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang

tinggi (de Freitas, Damásio, Tobo, Kamei, & Koller, 2016). Individu dengan PGI pada umumnya akan menyikapi sebuah stresor yang dihadapi sebagai peluang untuk bertumbuh dan berubah ke arah positif guna mengurangi tekanan psikologis serta mencapai tujuan hidup.

PGI dalam diri individu tidak akan timbul dengan sendirinya, begitu pula pada remaja korban kekerasan dalam pacaran. Remaja yang memiliki PGI akan meningkatkan kemampuan dalam cara pandang terhadap kejadian masa lalu secara positif, sehingga mampu menghadapi kejadian masa mendatang dengan baik. Pada beberapa remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran masih berkuat dengan pengalaman kekerasan tersebut sehingga merespon pengalaman dengan cara yang negatif. Remaja yang merespon dengan cara negatif akan melakukan kegiatan yang destruktif sebagai penyaluran emosi sehingga dampak negatif yang dirasakan seperti trauma akan lebih sulit dihilangkan. Keadaan tersebut mengakibatkan remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran sulit untuk menumbuhkan kesadaran dan inisiatif dalam diri untuk bertumbuh. Diperlukannya kemampuan mental tertentu untuk membantu remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran dalam memiliki PGI. Kemampuan mental dapat memperbaiki masalah atau kejadian yang pernah dialami, kemampuan mental yang diperlukan adalah penerimaan diri (Williams & Lynn, 2010).

Penerimaan diri adalah sikap individu dalam menyadari segala sisi dalam diri baik sisi positif maupun negatif dan mengetahui bagaimana hidup bahagia dengan sisi negatif tersebut, menerima keadaan diri dengan menghormati diri sendiri, menerima karakteristik dirinya, serta dapat memiliki kepribadian yang sehat dan kuat (Ceyhan & Ceyhan, dalam Ardilla & Herdiana, 2013). Menurut Shepard (dalam Bernard, 2013) penerimaan diri dapat terwujud dengan berhenti mengkritik kekurangan diri dan mulai menerima serta menoleransi segala yang ada dalam diri. Penerimaan diri penting bagi remaja untuk mempermudah proses adaptasi dengan lingkungan dan untuk menjaga kesehatan mental.

Penerimaan diri pada korban kekerasan dalam pacaran adalah proses yang mendalam sehingga tidak mudah untuk dilakukan. White (dalam Yuliansih, Dharnis, & Karneli, 2020) menjelaskan bahwa terdapat proses yang harus dilalui oleh seseorang untuk bisa menerima dirinya, yaitu dengan mengenali dirinya

terlebih dahulu, menahan diri dari kebiasaan masa lalu, menikmati hidup, dan merelakan semua kejadian yang telah terjadi. Penerimaan diri pada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran akan membantu dalam menerima diri apa adanya serta dalam kondisi apapun yang pernah dialami dirinya dan tidak menyalahkan atas keterbatasan yang dimiliki. Sebagian besar remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran belum bisa menerima dirinya dengan baik, seperti adanya rasa kecewa terhadap diri sendiri, menyalahkan dirinya atas kejadian tersebut dan menganggap dirinya tidak berguna karena masih mempertahankan hubungan yang tidak sehat (Kusbadini & Suprapti, 2014). Pemikiran yang tidak realistis atas kejadian yang pernah dialami individu akan mengembangkan emosi yang tidak sehat, perilaku disfungsional dan juga penerimaan terhadap diri menurun (Cucu-Ciuhan & Dumitru, 2017).

Mampu memahami keadaan diri dan memiliki harapan yang realistis atas kejadian yang dialaminya meskipun merupakan kenyataan pahit akan membawa kepada penerimaan diri yang baik. Selain itu bagaimana individu mempersepsikan dirinya secara positif atas kejadian masa lalu akan membantu individu dalam berkembang dan menjalin hubungan yang akrab tanpa merasa terganggu dengan kekurangan yang dimilikinya. Penerimaan diri ini akan menjadi penting agar remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran mampu bangkit dan menjalani kehidupan secara baik, meskipun telah mengalami pengalaman yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan fenomena dan paparan di atas, remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran akan merasakan dampak di dalam kehidupannya. Salah satu dampak yang mungkin dirasakan oleh korban adalah kesehatan mental korban menjadi terganggu. Oleh sebab itu, fenomena tersebut menjadi awal dari ketertarikan peneliti untuk melakukan sebuah penelitian mengenai pengaruh penerimaan diri terhadap *Personal Growth Initiative* pada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

- 1.2.1. Bagaimana gambaran *Personal Growth Initiative* pada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran?
- 1.2.2. Bagaimana gambaran penerimaan diri pada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran?
- 1.2.3. Bagaimana pengaruh penerimaan diri terhadap *Personal Growth Initiative* pada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka penulis melakukan pembatasan masalah yang berkaitan dengan penelitian. Hal ini dilakukan agar analisis dalam penelitian tidak terlampau jauh dengan kesimpulan yang akan dipaparkan. Permasalahan penelitian ini akan dibatasi mengenai pengaruh penerimaan diri terhadap *Personal Growth Initiative* pada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “apakah terdapat pengaruh penerimaan diri terhadap *Personal Growth Initiative* pada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran?”.

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerimaan diri terhadap *Personal Growth Initiative* pada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam berpacaran.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis berupa:

- 1.6.1.1. Menambah pengetahuan dan wawasan bagi mahasiswa khususnya mahasiswa Psikologi.
- 1.6.1.2. Menambah sumbangan yang bermanfaat pada bidang Psikologi terutama di bidang psikologi klinis dan perkembangan.
- 1.6.1.3. Diharapkan mampu menjadi referensi bagi penelitian terkait.

1.6.2. Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan memberikan tambahan informasi bahwa kekerasan dapat terjadi dalam hubungan pacaran serta bagaimana pengaruh penerimaan diri terhadap *Personal Growth Initiative* pada korban.

1.6.2.2. Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam memberikan informasi dan pemahaman kepada remaja yang pernah mengalami kekerasan dalam berpacaran untuk menerima dirinya, sehingga dapat membantu dalam proses perkembangan dan pertumbuhan menjadi individu yang lebih baik lagi dari sebelumnya.

