

BAB II

ACUAN TEORITIK

A. Acuan Teori Fokus Penelitian

1. Kekerasan Dalam Pacaran

1.1 Pengertian Kekerasan dalam Pacaran

The university of Michigan Sexual Assault Prevention and awareness Center in Ann Arbor mendefinisikan kekerasan dalam pacaran:

“The intentional use of abusive tactics and physical force in order to obtain and maintain power and control over an intimate partner”¹

Kekerasan dalam pacaran menurut Murniati adalah perilaku atau perbuatan yang terjadi dalam relasi antar manusia, baik individu maupun kelompok, yang dirasa salah satu pihak sebagai situasi yang membebani, membuat berat, tidak menyenangkan dan tidak bebas. Situasi yang disebabkan oleh tindakan kekerasan ini membuat pihak lain sakit baik secara fisik maupun psikis serta rohani².

Menurut Humm kekerasan adalah bentuk dari pemerkosaan, pemukulan, pelecehan seksual dan pornografi. Kekerasan terhadap

¹ Jill Murray, *But I Love Him – Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive Dating Relationship* (HarperCollins e-books: p. 8)

² Murniarti. *Getar Gender: Perempuan Indonesia dalam Perspektif Sosial, Politik, Ekonomi, Hukum, dan HAM*. Magelang: Indonesia. p. 227

perempuan sangat sering dan pria mendominasi institusi sosial dan tubuh wanita³.

Hayati juga mengemukakan bahwa kekerasan adalah semua bentuk perilaku, baik perilaku verbal maupun nonverbal yang dilakukan oleh seseorang sehingga menyebabkan efek negatif secara fisik, emosional dan psikologis terhadap orang yang menjadi sasaran. World Health Organization menyatakan bahwa kekerasan dalam suatu hubungan adalah termasuk kekerasan fisik yang agresif, kekerasan psikologi, memaksa berhubungan seksual dan pemaksaan dalam bentuk lainnya, dan perilaku mengontrol yang termasuk mengisolasi seseorang dari teman dan keluarga serta membatasi akses untuk berkomunikasi dengan mereka⁴.

1.2 Faktor – faktor Penyebab Terjadinya Kekerasan dalam Pacaran

Penelitian membuktikan bahwa anak yang memiliki pengalaman tertentu dapat mempengaruhi individu untuk terlibat dalam kekerasan dalam hubungan berpacaran pada usia remaja atau dewasa⁵.

³ Arivia. *Filsafat Berperspektif Feminis*. Jakarta: Yayasan Jurnal Perempuan. p. 485

⁴ http://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/world_report/factsheets/en/ipvfacts.pdf diunduh pada 31 Oktober 2015

⁵ http://www.actforyouth.net/resources/rf/rf_datingviolence_0206.pdf diunduh tanggal 1 November 2015

World Health Organization menyatakan bahwa terdapat empat penyebab atau faktor kekerasan pada hubungan yang lebih intim yaitu, individu, hubungan, masyarakat dan sosialnya. Faktor penyebab laki-laki dapat melakukan kekerasan yaitu umur yang masih muda, tingkat pendidikan yang rendah, memiliki pengalaman kekerasan pada masa kecilnya, menggunakan alcohol dan obat terlarang, gangguan kejiwaan dan merasa pantas sebagai laki-laki untuk menyerang wanita. Sementara penyebab perempuan menjadi korban kekerasan dalam berpacaran adalah rendahnya tingkat pendidikan, melihat orangtua sebagai korban kekerasan, menjadi korban pelecehan pada masa kecil, menerima jika dilakukan kekerasan, dan melihat berbagai bentuk pelecehan sebelumnya⁶.

Faktor lingkungan yang dapat memengaruhi terjadinya kekerasan dalam berpacaran yaitu adanya konflik atau ketidakpuasan dalam hubungan, laki-laki yang merasa dominan dalam keluarga, stress dalam hal ekonomi, laki-laki yang berselingkuh, dan pencapaian pendidikan dimana seorang wanita memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki⁷.

Sementara itu, faktor-faktor terjadinya kekerasan yang sesuai dengan faktor masyarakat dan faktor sosial adalah norma-norma

⁶ http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77432/1/WHO_RHR_12.36_eng.pdf diunduh pada tanggal 31 Oktober 2015

⁷ *Loc. cit*

sosial yang mengaitkan dengan gender (laki-laki lebih dominan dan agresif daripada perempuan), kemiskinan, status sosial dan ekonomi yang rendah pada perempuan, sanksi hukum yang lemah pada daerah tersebut, kurangnya hak-hak pada perempuan, menerima bahwa kekerasan merupakan alasan untuk menyelesaikan masalah, dan tingginya tingkat kekerasan pada daerah tersebut.⁸

Menurut Hadi dan Aminah, faktor-faktor penyebab kekerasan dalam pacaran adalah:

a. Ideologi gender dan budaya patriarki

Ideology gender telah menempatkan wanita pada posisi posisi tertentu yang menyebabkan wanita lemah dan cenderung untuk tergantung pada pasangannya. Budaya patriarki adalah budaya yang selalu mengutamakan dan mengunggulkan kaum pria.

b. Pengertian yang salah tentang makna pacaran

Pacaran sering dianggap sebagai bentuk pemilikan atau penguasaan atas diri pasangan.

c. Adanya upaya untuk mengendalikan wanita

Wanita dibatasi hak dan wewenangnya untuk mengembangkan diri. Ada anggapan bahwa wanita harus dikendalikan sebab jika tidak maka akan 'ngelunjak' terhadap pria.

d. Adanya mitos-mitos yang berkembang diseputar pacaran

⁸ *Loc. cit*

Diantaranya pria memiliki dorongan seks yang lebih besar daripada wanita, perasaan cinta harus dibuktikan dengan berhubungan seksual berarti akan kehilangan pacar, pria yang mengajak hubungan seksual pasti akan menikahi dan cinta butuh pengorbanan.

Menurut Murray, Kekerasan dalam pacaran sudah menjadi hal umum yang terjadi dalam setiap hubungan remaja. Hal tersebut dibenarkan menurut *Domestic and Dating Violence: An Information and Resource Handbook*, yang telah dikumpulkan dari kota besar Council pada tahun 1996 menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mendorong adanya kekerasan dalam pacaran, sehingga hal tersebut menjadi hal yang umum. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah:⁹

1. Penerimaan Teman Sebaya

Remaja sangat bergantung pada penerimaan teman-temannya. Misalnya remaja pria dituntut oleh teman sebayanya untuk melakukan kekerasan sebagai tanda kemasukulinan mereka.

2. Harapan Peran Gender

Pria diharapkan untuk lebih mendominasi sedangkan wanita diharapkan untuk lebih pasif. Pria yang menganut peran gender yang mendominasi akan lebih cenderung mengesahkan perbuatan *dating violence* kepada pasangannya, sedangkan wanita yang

⁹ Jill Murray. *Loc. Cit*, p. 13

menganut peran gender pasif, akan lebih menerima *dating violence* dari pasangannya.

3. Kurangnya Pengalaman

Secara umum, remaja cenderung kurang memiliki pengalaman dalam hal berpacaran, hubungan baik dengan orang dewasa, mungkin juga tidak mengerti dan tidak menyetujui. Sebagai contoh, cemburu dan posesif dari pelaku kekerasan dapat dilihat oleh perempuan sebagai tanda cinta dan kesetiaan. Karena kurangnya pengalaman, mereka cenderung kurang objektif dalam menilai hubungan mereka.

4. Kurangnya Koneksi dengan Orang Dewasa

Remaja sering kali merasa orang dewasa menanggapi dengan serius dan mencampuri urusannya, yang mungkin akan mengakibatkan kehilangan sebuah kepercayaan atau kebebasan. Itu adalah salah satu alasan mereka tetap merahasiakan *dating violence* yang terjadi pada dirinya.

5. Kurangnya Akses pada Sumber Sosial

Anak berusia di bawah 18 tahun memiliki akses yang sedikit pada perhatian dunia medis dan meminta perlindungan ke tempat penampungan orang-orang yang menjadi korban kekerasan. Mereka mungkin membutuhkan izin orang tua tetapi merasa

khawatir untuk mencoba. Hal ini akan menghambat remaja untuk terlepas dari kekerasan dalam pacaran.

6. Permasalahan Hukum

Peluang hukum mungkin berbeda dan mungkin kurang tersedia untuk remaja dibandingkan orang dewasa. Remaja pada umumnya kurang memiliki akses ke pengadilan dan bantuan polisi. Ini adalah hambatan untuk remaja yang tidak ingin melibatkan orang tua mereka dalam melawan kekerasan dalam pacaran.

7. Penggunaan Obat-obatan

Penggunaan obat-obatan bukanlah penyebab terjadinya kekerasan dalam pacaran, mungkin itu mencoba meningkatkan untuk melakukan kekerasan. Alkohol dan obat-obatan menurunkan kemampuan untuk menunjukkan pengendalian diri dan kemampuan untuk mengambil keputusan yang baik, baik dari diri perempuan ataupun laki-laki.

Penjelasan di atas menyatakan bahwa ada 7 faktor yang mempengaruhi adanya kekerasan dalam pacaran, yaitu: Remaja sangat bergantung pada penerimaan teman-temannya. Misalnya remaja pria dituntut oleh teman sebayanya untuk melakukan kekerasan sebagai tanda kemasukulinan mereka. Adanya harapan peran gender, dimana seorang laki-laki mendominasi dan perempuan tetap pada konsep yang

pasif, apabila memiliki masalah di dalam hubungan perempuan cenderung harus dapat bertanggung jawab untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.

Kurangnya pengalaman, dapat membuat individu tidak mengerti apa arti dari sebuah hubungan yang dijalani, yang diketahui adalah apabila pacar memiliki rasa cemburu dan posesif cenderung dinilai bahwa ia mencintai pasangannya. Kurangnya koneksi dengan orang dewasa, individu cenderung tertutup mengenai hubungan dengan pasangannya, karena apabila ia terbuka menceritakan tentang hubungannya ia akan kehilangan kepercayaan atau kebebasan.

Kurangnya akses sumber sosial, pada hal ini remaja tidak memiliki pengetahuan yang luas tentang dunia medis dan lembaga untuk penampungan korban kekerasan, dan apabila menjadi korban cenderung takut untuk membicarakan kepada orangtua atau orang dewasa lain.

Selanjutnya mengenai masalah hukum, karena kurangnya proses hukum untuk remaja dibandingkan orang dewasa, maka para remaja ini merasa leluasa untuk melakukan tindak kekerasan. Serta dengan adanya penggunaan alkohol dan obat-obatan menjadi salah satu pemicu individu untuk melakukan kekerasan, selain itu juga dapat mengurangi

kemampuan untuk mengendalikan diri dan mengambil keputusan dengan tepat.

1.3 Ciri - ciri yang Menyebabkan Seseorang Menjadi Korban Kekerasan dalam Berpacaran

Perilaku kekerasan dimulai pada masa kecil anak. Sebagai orangtua, sebaiknya memilih perilaku mana yang dapat dijadikan model anaknya ketika anaknya beranjak dewasa.

- Jika kita memukul atau menampar mereka, kita dapat mengharapkan mereka untuk mengerti bahwa kekerasan adalah cara untuk menyelesaikan suatu permasalahan tau mendapatkan apa yang mereka inginkan.
- Jika kita berteriak pada mereka atau menggunakan bahasa yang merendahkan, kita dapat mengharapkan mereka untuk terus dalam kearahannya mereka sebagai anak-anak muda karena mereka tidak bisa melawan kembali dan kemudian menampilkan bahasa yang sama terhadap orang lain ketika remaja.
- Jika anak laki-laki melihat ayahnya mendominasi dan mengintimidasi ibunya, ia memahami bahwa ini adalah cara pria bersikap terhadap wanita

- Jika ia melihat bahwa ibunya mentolerir perilaku kekerasan, dia memiliki persepsi bahwa wanita merasa perilaku kekerasan adalah perilaku yang dapat diterima.

Ciri-ciri remaja yang dapat menjadi korban kekerasan dalam pacaran

- Mereka sudah pernah diperlakukan kasar baik secara fisik maupun secara psikologi ketika ia masih kecil
- Mereka melihat ayahnya memukul atau mendominasi ibu mereka atau kakak mereka
- Salah satu atau kedua orangtuanya memperlakukan kasar secara terus menerus, atau menggunakan alcohol atau obat-obatan terlarang¹⁰.

1.4 Bentuk-bentuk Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa

Dalam buku yang ditulis oleh Murray, bentuk kekerasan dalam pacaran dibagi menjadi tiga, yaitu:

1) Kekerasan verbal dan emosi

¹⁰ Jill Murray, *But I Love Him – Protecting Your Teen Daughter from Controlling, Abusive Dating Relationship* (HarperCollins e-books: p. 69-70)

Data statistic menunjukkan bahwa sebelum terjadi kekerasan fisik, pasti sebelumnya sudah terjadi kekerasan verbal dan emosi yang menjadi pintu gerbang kepada kekerasan fisik dan seksual¹¹. Kekerasan dan emosi dapat menjadi tipe yang paling merusak dari kekuasaan dan kontrol. Menurut Murray, kekerasan verbal dan emosi terdiri dari:

a) *Name calling*

seperti mengatakan pacarnya gendut, jelek, malas, bodoh, tidak ada seorang pun yang menginginkan pacarnya, mau muntah melihat pacarnya. Mereka menerima tipe kekerasan ini karena tidak memiliki *self esteem* yang tinggi sehingga tidak bisa mengatakan jika saya jelek, mengapa kamu masih bersama saya sekarang.

b) *Intimidating looks*

Pasangan melihat korban dengan pandangan yang menjijikan dan hal tersebut membuat korban menangis.

c) *Use of pagers and cell phones*

¹¹ Ibid. p. 23

Pasangan akan marah jika pacarnya dihubungi oleh orang lain bahkan jika dihubungi oleh orangtuanya. Seluruh aktifitas pada telepon genggam harus diketahui oleh pasangannya termasuk mengetahui siapa saja yang menghubungi pacarnya tersebut.

d) *Making a girl wait by the phone*

Sorang pacar yang berjanji untuk menelfon ppada jam tertentu , akan tetapi pada jam yang ditentukan tersebut pacar tidak menelfonnya juga. Pacar yang dijanjikan akan ditelepon terus menerus menunggu telepon dari pasangannya, membawa telepon kemana saja didala rumah, misalnya pada saat makan bersama keluarga. Hal in terjadi berulangkali sehingga si pacar tidak menerima telepon dari temannya, tidak berinteraksi dengan keluarganya karena menunggu telfon dari pacarnya.

e) *Using bitch as an 'enderament'*

Pacarnya memanggill pasangannya dengan sebutan "pelacur" dihadapan teman-temannya atau meneriakinya didepan umum dengan panggilan tersebut.

f) *Monopolizing a girls time*

Pasangan memonopoli dengan cara memberitahu teman mana saja yang boleh ia hubungi dan tidak boleh ia hubungi. Korban menyerahkan seluruh aktivitas kepada pasangannya dan meluangkan waktu bersamanya. Biasanya pelaku dapat melakukan apa yang ia inginkan

g) *Isolation from family and friends*

Korban akan berubah sikap secara drastis dengan keluarga dan temannya, menjauh dari keluarga dan teman-temannya serta mengancam korban dengan kata-kata putus jika ia tidak menuruti perkataannya.

h) *Making a girl feel insecure*

Seringkali orang yang melakukan hubungan berpacaran melakukan kritik dengan pasangannya dan mengatakan bahwa semua hal itu dilakukan karena mereka sayang pada pacarnya dan menginginkan yang terbaik untuknya. Padahal hal tersebut membuat pacar merasa tidak nyaman. Ketika pacar terus menerus dikritik maka mereka akan merasa bahwa semua yang ada pada dirinya buruk, sehingga tidak ada peluang untuk meninggalkan pasangannya.

i) *Blaming*

Semua kesalahan yang terjadi merupakan kesalahan pacarnya bahkan mencurigai perbuatan yang belum tentu dilakukan oleh pacarnya seperti dituduh berselingkuh.

j) *Manipulation / making her or him self look pathetic*

Hal ini sering dilakukan oleh pria, perempuan sering dibohongi oleh pria, pria biasanya mengatakan sesuatu hal yang konyol tentang kehidupannya seperti pacarnya adalah orang satu-satunya yang mengerti dirinya atau mengatakan kepada pacarnya bahwa ia akan bunuh diri jika ia tidak bersama pacarnya lagi.

k) *Interrogating*

Pasangan yang pencemburu, posesif, suka mengatur, cenderung menginterogasi pacarnya, dimana pacarnya berada sekarang, siapa yang bersama mereka, berapa orang laki-laki atau wanita yang bersama mereka, atau mengapa mereka tidak membalas pesan mereka.

l) *Humiliating her in public*

Mempermalukan pacarnya dengan perkataan didepan umum sehingga teman-temannya menertawakannya.

m) *Breaking treasured items*

Merusak barang kesayangan yang dimiliki pacarnya tanpa memikirkan perasaannya.

2) Kekerasan seksual

Kekerasan seksual adalah hal yang memiliki resiko cukup besar dalam pacaran. Hal ini menyebabkan tingginya kekhawatiran akan penyakit yang dapat diidap oleh pelaku. Terdapat dua tipe dalam kekerasan seksual yang dapat diwaspai, yaitu:

a) Sentuhan yang tidak diinginkan

Sentuhan yang dilakukan tanpa persetujuan pasangannya, sentuhan ini kerap terjadi dibagian dada, bokong dan yang lainnya

b) Berciuman yang tidak diinginkan.

Mencium pasangannya tanpa persetujuan pasangannya, hal ini bisa terjadi diarea public atau ditempat tersembunyi.

3) Kekerasan fisik

Kekerasan fisik biasanya merupakan fase terakhir dalam kekerasan dalam pacaran. Fase terakhir yang dimaksud adalah dimana sebelum terjadi kekerasan fisik, terjadi pula kekerasan

verbal, emosi, dan seksual terlebih dahulu. Kekerasan fisik banyak dilakukan oleh laki-laki kepada perempuan. Beberapa kekerasan fisik yang kerap dilakukan adalah:

a) Memukul, mendorong membenturkan

Ini merupakan tipe kekerasan yang dapat dilihat dan diidentifikasi. Perilaku ini diantaranya memukul, menampar, mengigit, mendorong dinding dan mencakar baik dengan tangan atau menggunakan alat. Hal ini mengakibatkan luka, memar, patah tulang, dan sejenisnya. Hal ini dilakukan sebagai hukuman terhadap pasangannya

b) Mengendalikan, menahan

Perilaku ini dilakukan pada saat menahan pasangan mereka untuk tidak pergi meninggalkan mereka, misalnya menggenggam tangannya terlalu kuat.

c) Permainan kasar

Menjadikan pukulan sebagai permainan dalam hubungan padahal sebenarnya pukulan-pukulan tersebut sebagai taktik untuk menahan pasangan pergi darinya. Hal ini menandakan dominasi dari pihak yang melayangkan pukulan tersebut.

Menurut Hadi dan Aminah, bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran adalah sebagai berikut:

- a. Kekerasan fisik: kekerasan yang dilakukan anggota badan pelaku atau dengan bantuan alat-alat tertentu.
- b. Kekerasan emosional: kekerasan yang cenderung tidak terlalu nyata atau jelas seperti kekerasan fisik. Kekerasan emosional lebih dirasakan atau berdampak pada perasaan sakit hati, tertekan, marah, perasaan terkekang dan perasaan minder dan perasaan tidak enak lainnya.
- c. Kekerasan seksual: kekerasan yang berkaitan dengan penyerangan seksual atau agresivitas seksual seperti mencium, memeluk dengan paksa, memegang tangan atau meraba-raba kemaluan, selain itu kekerasan seksual juga termasuk pemberian perhatian yang berkonotasi seksual.
- d. Kekerasan ekonomi: kekerasan yang berhubungan dengan uang dan barang. Misalnya: sering diminta traktir oleh pasangan, meminjam barang pada pasangan tanpa pernah mengembalikannya.

1.5 Dampak Terjadinya Kekerasan Dalam Pacaran

Beberapa dampak yang terjadi pada kekerasan dalam berpacaran telah diidentifikasi, diantaranya yaitu:

a) Takut

Ketakutan merupakan perasaan yang paling dominan yang dirasakan oleh korban. Hal ini akan membayangkan-bayangi kemana saja mereka akan pergi dan apa saja yang mereka lakukan. Bahkan juga dapat mengganggu pola tidur mereka, seperti dapat mengakibatkan insomnia atau mimpi buruk. Terganggunya tidur dapat mengakibatkan korban tergantung pada obat tidur.

b) Harga diri rendah

Akhir dari kekerasan dalam berpacaran yang dialami oleh korban adalah hancurnya *self esteem*. Kepercayaan diri, rasa berharga atas dirinya, dan keyakinan tentang kemampuannya semua berubah. Kekerasan yang lebih hebat lagi dan lebih lama lagi akan menurunkan *self image* seseorang, misalnya mereka mulai percaya nama yang digunakan pasangan mereka ketika memanggil mereka seperti bodoh, tidak bisa berbuat apapun, jelek dan sebagainya menjadi bagian dari mereka.

c) Menyalahkan diri

Mereka yang menjadi korban seringkali percaya bahwa merekalah yang bersalah dan menyebabkan kekerasan

terjadi. Mereka berfikir bahwa mereka mendapatkan kekerasan karena mereka melakukan kesalahan.

d) Ketidakberdayaan

Korban kekerasan dalam pacaran sering kali merasa tidak berdaya, hal ini berarti bahwa usaha mereka untuk mengontrol, lari atau menghindari dari kekerasan dalam pacaran tidak berhasil. Ini akan menghasilkan perasaan tak berdaya yang mengarahkan pada kepercayaan mereka bahwa mereka tidak dapat merubah situasi.

e) Isolasi

Korban akan jauh dari orang-orang yang mungkin akan menolong mereka. Hal ini karena pasangan mereka mengatur segala sesuatu mengenai hidup mereka.

f) Perubahan suasana hati

Korban kekerasan dalam pacaran dapat menjadi sangat tidak stabil secara emosional dengan mood yang tidak sesuai dengan situasi. Hal ini membuat mereka sulit untuk memahami sesuatu. Satu waktu mereka tertawa, tak lama kemudian mereka menangis.

2. Pacaran

Pacaran adalah relasi yang dilakukan oleh laki-laki dan perempuan dalam kontak yang lebih serius. Pacaran merupakan fenomena yang cukup banyak dijumpai di zaman sekarang. Baru pada tahun 1920-an pacaran yang kita kenal sekarang terbentuk dan fungsi utamanya adalah untuk memilih dan mendapatkan seorang pasangan. Sebelum periode ini, pacaran hanya bertujuan untuk menyeleksi pasangan dan 'pacaran' diawasi dengan cermat oleh orangtua, yang sepenuhnya mengendalikan kebersamaan setiap relasi heteroseksual¹². Para orangtua saling mengunggulkan remajanya sebagai calon pasangan dan bahkan memilihkan pasangan bagi anak-anaknya. Akhir-akhir ini, remaja tentu sudah memiliki kendali yang jauh lebih besar terhadap proses berpacaran dan dengan siap mereka menjalin hubungan. Disamping itu, pacaran telah berkembang menjadi sesuatu yang lebih dari sekedar persiapan untuk menikah.

Menurut Reputrawati¹³ pacaran adalah hubungan cinta antara pria dan wanita yang diikat dengan suatu komitmen atau janji-janji tertentu. Janji itu dapat berupa janji untuk sehidup semati, janji untuk saling berkorban, saling pengertian, saling setia, atau apapun. Pacaran, sebenarnya adalah fase atau saat yang dilalui oleh sepasang kekasih untuk saling mengenal lebih dekat. Dalam cinta, idealnya harus ada

¹² Santrock. *Remaja*. (Jakarta: Erlangga, 2007), p. 81-82

¹³ Reputrawati. *Janji Gombal*. (Yogyakarta: Rifka Annisa Women's Crisis Center, 2000). p. 124

perasaan saling memahami, saling memberi semangat dan saling menjaga.

Dizaman sekarang, pacaran minimal memiliki delapan fungsi (Paul dan White, 1990)¹⁴:

1. Pacaran merupakan sebuah bentuk rekreasi. Remaja yang berpacaran agaknya menikmatinya dan menganggap pacaran sebagai sumber kesenangan dan rekreasi.
2. Pacaran dapat menjadi sumber yang memberikan status dan prestasi. Sebagai bagian dari proses perbandingan sosial yang berlangsung dimasa remaja, remaja dinilai berdasarkan status orang yang diajak kencan, penampilannya, popularitasnya dan sebagainya.
3. Pacaran merupakan bagian dari proses sosialisasi dimasa remaja: pacaran dapat membantu remaja untuk mempelajari bagaimana bergaul dengan oranglain serta mempelajari tatakrama dan perilaku sosial.
4. Pacaran melibatkan kegiatan mempelajari keakraban dan memberikan kesempatan untuk menciptakan relasi yang bermakna dan unik dengan lawan jenis kelamin.
5. Pacaran dapat menjadi konteks untuk melakukan eksperimen dan eksplorasi seksual.

¹⁴ Santrock. *Remaja*. (Jakarta: Erlangga, 2007). p. 81-82

6. Pacaran dapat memberikan rasa persahabatan melalui interaksi dan aktivitas bersama dengan lawan jenis kelamin.
7. Pengalaman pacaran berkontribusi bagi pembentukan dan pengembangan identitas; pacaran membantu remaja untuk memperjelas identitas mereka dan memisahkannya dari asal-usul keluarga.
8. Pacaran dapat memberikan kesempatan kepada remaja untuk mensortir dan memilih pasangan.

3. Pendekatan Gestalt

Pendekatan Gestalt adalah terapi yang termasuk dalam terapi *phenomenological-existential* yang diprakarsai oleh Frederick (Fritz), and Laura Perls pada tahun 1940-an. Pendekatan ini mengajarkan konselor dan konseli metode kesadaran fenomenologi, yaitu bagaimana individu memahami, merasakan, dan bertindak serta membedakannya dengan interpretasi terhadap suatu kejadian dan pengalaman masa lalu. Sesuai dengan teori gestalt area yang paling penting dan harus diperhatikan pada pendekatan gestalt adalah pikiran dan perasaan seseorang yang ia alami pada suatu momen tertentu. Normalnya, perilaku yang sehat terjadi ketika seseorang beraksi dan bereaksi sebagai organisme yang total. Banyak individu yang memecah hidupnya, membagi konsentrasi dan perhatian mereka pada

beberapa variabel dan acara pada satu waktu. Hasilnya dapat terlihat pada tidak efektifnya gaya hidup mereka, akibatnya produktivitasnya akan melemah dan mendapatkan masalah yang serius dalam hidupnya¹⁵.

Pearls berpendapat bahwa kecemasan yang dialami individu karna ada antara kenyataan masa sekarang dan harapan masa yang akan datang. Menurutnya, ketika individu memulai berpikir, merasa dan bertindak dari masa kini namun dikuasai oleh harapan-harapan masa depan. Kecemasan yang dialami individu diakibatkan oleh harapan katastropik (*catastrophic expectation*), yaitu kecemasan akan kejadian-kejadian buruk dan tidak menyenangkan yang akan terjadi dimasa yang akan datang dan harapan anastropik (*anastrophic*) yaitu, harapan-harapan yang berlebihan bahwa hal-hal yang baik dan menyenangkan yang akan terjadi dimasa depan. Misalnya, ketika seorang perempuan mulai menjalin hubungan pacaran pada masa sekarang namun ia bukan menjalani, merasakan, dan berpikir tentang hubungan dengan pacarnya pada masa sekarang. Tetapi selalu diliputi harapan katastropik (*catastrophic expectation*), yaitu kecemasan bahwa pacarnya akan berselingkuh dan akan meninggalkannya, atau harapan anastropik (*anastrophic expectation*), yaitu selalu

¹⁵ Charles L. Thompson. *Counseling Children*. (Thomson Brooks/Cole, 2004). p. 184

memikirkan bila ia berpacaran, maka ia akan menikah dengan pesta yang megah, memiliki rumah idaman, memiliki anak yang manis, dan memiliki keluarga yang harmonis. Perempuan yang selalu berpikir tentang harapan-harapan tersebut akan mengalami kecemasan karena ia tidak berpijak pada masa sekarang, tetapi terkungkung oleh masa lalu (karena pernah ditinggal pergi oleh pacarnya) dan terjebak pada harapan masa depan baik harapan anastropik ataupun katastrofik¹⁶.

Pendekatan Gestalt berpendapat bahwa individu yang sehat secara mental adalah:

- Individu yang dapat mempertahankan kesadaran tanpa dipecah oleh berbagai stimulasi dari lingkungan yang dapat mengganggu perhatian individu. Orang tersebut dapat secara penuh dan jelas mengalami dan mengenali kebutuhannya dan alternatif potensi lingkungan untuk memenuhi kebutuhannya.
- Individu yang dapat merasakan dan berbagi konflik pribadi dan frustrasi tapi dengan kesadaran dan konsentrasi yang tinggi tanpa ada percampuran dengan fantasi-fantasi

¹⁶ Gantina Komalasari, Karsih, dan Eka Wahyuni, Teori dan Teknik Konseling (Jakarta: Indeks. 2011) p. 294-295

- Individu yang dapat membedakan konflik dan masalah yang dapat diselesaikan dan tidak dapat diselesaikan
- Individu yang dapat mengambil tanggung jawab atas hidupnya
- Individu yang dapat berfokus pada satu kebutuhan (*the figure*) pada satu waktu sambil menghubungkannya dengan kebutuhan yang lain (*the ground*), sehingga ketika kebutuhan itu terpenuhi disebut juga gestalt yang sudah lengkap¹⁷

Selain itu, gestalt menjelaskan orang yang neurotic sebagai individu yang ingin mencapai terlalu banyak kebutuhan pada saat yang bersamaan, sehingga ia gagal untuk memenuhi kebutuhannya tersebut. Orang yang neurotik juga merupakan orang yang menggunakan potensinya untuk memanipulasi orang lain untuk melakukan sesuatu untuk mereka, sehingga mereka tidak perlu melakukannya sendiri.

Menurut Gestalt, individu menyebabkan dirinya terjerumus ada masalah-masalah tambahan, karena tidak mengatasi kehidupannya dengan baik ada kategori dibawah ini:

¹⁷ *ibid.* p. 290

- *Kurang kontak dengan lingkungan*, yaitu individu menjadi kaku dan memutus hubungan antara dirinya dengan orang lain dan lingkungan
- *Confluence*, yaitu individu yang terlalu banyak memasukkan nilai-nilai dirinya kepada orang lain atau memasukkan nilai-nilai lingkungan pada dirinya, sehingga mereka kehilangan pijakan dirinya dan kemudian lingkungan yang mengontrol dirinya.
- *Unfinished business*, yaitu orang-orang yang memiliki kebutuhan yang tidak terpenuhi, perasaan yang tidak diekspresikan dan situasi yang belum selesai yang mengganggu perhatiannya (yang mungkin dimanifestasikan dalam mimpi).
- *Topdog/underdog*: orang yang mengalami perpecahan pada kepribadiannya, yaitu antara apa yang mereka pikir “harus” dilakukan (*topdog*) dan apa yang mereka inginkan (*underdog*)
- *Polaritas atau dikotomi*, yaitu orang yang cenderung untuk “bingung dan tidak dapat berkata-kata (*speechless*) pada saat terjadi dikotomi dalam dirinya seperti antara tubuh dan pikiran (body and mind), antara diri dan lingkungan (self

external world), antara emosi dan kenyataan, dan sebagainya.

- *Fragmentasi*, yaitu orang yang mencoba untuk menemukan atau menolak kebutuhannya seperti kebutuhan agresi.

Untuk lebih memperjelas tentang polaritas, Assagioli mengidentifikasi lima tipe polaritas, yaitu:

- Polaritas fisik, yaitu polaritas maskulin dan feminine
- Polaritas emosi, yaitu polaritas antara kesenangan dan kesakitan (*excitement*), antara kesenangan dan depresi, serta antara cinta dan benci
- Polaritas mental, yaitu polaritas antara ego orangtua dan ego anak, antara *eros* (perasaan) dan *logos* (akal sehat), serta antara yang harus dilakukan (*topdog*) dan yang diinginkan (*underdog*)
- Polaritas spiritual, yaitu polaritas antara keraguan intelektual dan dogma agama
- Polaritas interindividual, yaitu polaritas antara laki-laki dan perempuan¹⁸

Intoyeksi dalam Pendekatan Gestalt

¹⁸ *Locit*

Introyeksi merupakan salah satu bentuk pertahanan diri yang dapat menjadi sumber permasalahan dalam diri individu. Introyeksi adalah memasukkan ide-ide, keyakinan-keyakinan, dan asumsi tentang diri individu, seperti apa individu seharusnya dan bagaimana individu harus bertingkah laku¹⁹. Pada pendekatan lain, introyeksi memiliki istilah lain yang memiliki pengertian yang serupa. Istilah tersebut adalah injungsi. Injungsi atau *don't* adalah pesan yang disampaikan kepada anak oleh *parent's internal child out* dari kondisi kesakitan orangtua seperti kecemasan, kemarahan, frustrasi dan ketidakbahagiaan. Pesan ini menyuruh atau meminta anak untuk melakukan apa yang harus mereka lakukan secara verbal dan tingkah laku, namun sering kali pesan ini terbentuk melalui tingkah orangtua²⁰.

Menurut Dave, introyeksi adalah menelan seluruh pesan yang dilingkungannya seperti sikap atau perlakuan yang mengakibatkan pembangunan sebuah aturan yang diinternalisasikan, namun demikian dukungan lingkungan tetap dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan dalam membedakannya²¹.

Menurut Benjamin dalam model yang ia kembangkan yaitu "Analisis Struktur Perilaku Sosial" teori perilaku introyeksi adalah konsekuensi dari

¹⁹ Gantina Komalasari, Karsih, dan Eka Wahyuni, Teori dan Teknik Konseling, (Jakarta: Indeks. 2011) hal. 290- 291

²⁰ *Ibid*, p. 93

²¹ Dave Mann. *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. (London and New York: Routledge). p.

berinteraksi dengan orang lain yang signifikan dimasa kecil dan menjadi konsep yang relative stabil. Tergantung pada bagaimana interaksi orang lain memperlakukan anak seperti empati dan pengasuhan yang dapat diinternalisasikan sebagai eksplorasi diri dan cinta diri, atau penolakan dan kritik menjadi penolakan terhadap diri sendiri dan perilaku menuduh diri sendiri²².

Menurut Sullivan (1953), teori introyeksi didasarkan oleh ide seseorang yang memperlakukan dirinya seperti apa yang orang perlakukan terhadap dirinya sendiri. Jika seseorang telah dikritik sepanjang masa, maka individu akan menginternalisasikan suara itu, sehingga individu akan kritis terhadap diri sendiri dan kritis dari orang disekitar mereka²³.

Contoh introyeksi adalah: “anak laki-laki tidak boleh cengeng” dan “kamu harus selalu”. dalam proses interaksi dengan lingkungan, individu yang sehat dapat membedakan dan memberikan batasan antara dirinya dengan lingkungan.

Individu yang melakukan proses introyeksi pada diri (self) individu, yaitu bila individu memasukkan ide-ide, keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai yang dituntut lingkungan terhadap dirinya tanpa proses filterisasi, sehingga individu tidak dapat membedakan dirinya dengan lingkungan.

²² Sumita Julia Sen. *An Examination of The Relationship Among Childhood Abuse, Introject Style and Psychotherapy Outcome for Depression*. Universitas of Toronto. 2009.p. 5

²³ *Locit.*

Individu yang menerima materi introyeksi biasanya akan keluar dari kesadarannya, merasakan tekanan yang kuat untuk menyesuaikan diri dengan aturan-aturan yang diinternalisasi dan cenderung merasa tidak nyaman jika mereka pergi berlawanan arah²⁴.

The self, seperti juga tubuh, hanya dapat melakukan asimilasi apa yang sesuai dengan kebutuhannya. Akan tetapi, tidak seperti tubuh, *the self* tidak memiliki system untuk membuang apa yang tidak dibutuhkan oleh *self*. Overdosis introyeksi dapat membahayakan *self* yang sehat. Hal ini membuat *self* mengadopsi semua nilai lingkungan yang *topdog*, sehingga *self* berusaha untuk mempertahankan diri dalam posisi *underdog*.

Proses introyeksi sering terjadi diluar kesadaran dalam stereotip. Hal ini dapat dilihat pada industri iklan seperti “laki laki harus kuat”, “perempuan harus pasif”, “laki-laki harus minum bir”, dan “perempuan harus berdandan”. Banyak masalah berakar pada pemikiran seseorang mengenai bagaimana mereka harus berada didunia yang belum pernah dipertanyakan. Individu tersebut kemudian terus menjalani hidupnya menjadi diri yang telah ditentukan dan dapat kembali diresepskan untuk generasi berikutnya²⁵. Proses introyeksi yang dilakukan oleh pengasuh dapat menjadi prediktor hasil serta prediktor riwayat kekerasan pada

²⁴ Dave Mann. *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. (London and New York: Routledge). p.

44

²⁵ *Ibid.* p.45

masa anak-anak mereka. Pengalaman negative yang dialami anak-anak dapat menjadi dampak yang negatif pada diri individu serta pada psikologisnya. Kekerasan pada masa anak-anak seperti emosional, fisik, atau seksual yang dilakukan oleh pengasuh memiliki pengaruh yang kuat dalam bagaimana mereka memperlakukan diri mereka sendiri²⁶.

Proses introyeksi sendiri memiliki beberapa efek, antara lain:

- Rasa bersalah

Karena introyeksi, *the self* tidak dapat menilai apa tingkah laku yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhannya. Introyeksi menghambat individu melihat situasi dengan jelas dan memilih tingkah laku yang paling sesuai. Hal ini membuat individu menilai segala tingkah laku berdasarkan standar lingkungan, sehingga ia selalu merasa bersalah bila bertingkah laku yang sedikit saja tidak sesuai dengan standar lingkungannya.

- Perfeksionis

Konsekuensi lain dari proses introyeksi adalah perfeksionis. Individu diajarkan oleh orangtua dan guru untuk menjadi yang terbaik dan berusaha melakukan segala sesuatu dengan sebaik-baiknya. Dengan kesuksesan, individu menerima penghargaan dan penerimaan dari orangtua dan guru, sehingga

²⁶ Sumita Julia Sen, *An Examination of The Relationship Among Childhood Abuse, Introject Style and Psychotherapy Outcome for Depression*, Universitas of Toronto. 2009.p. 47

individu selalu memegang teguh nilai-nilai tersebut dalam segala tindakan. Hal ini mengakibatkan individu menjadi pribadi yang perfeksionis. Individu yang perfeksionis tidak dapat menikmati aktivitas dan menghambat kreativitas karena segala yang dilakukannya, hampir selalu terdapat kekurangan. Perfeksionis juga dapat merusak hubungan antar manusia, karena individu selalu merasa tidak puas dan menetapkan standar perfeksinya kepada orang lain.

- Rendah diri

Kepercayaan diri yang rendah banyak dialami oleh individu. Hal ini diakibatkan karena individu terlalu banyak melakukan introyeksi sehingga dirinya (*self*) mendapat porsi yang kecil pada keseluruhan dirinya (*whole self*). Rendah diri dapat dimanifestasikan dalam berbagai cara. Individu selalu merasa menjadi orang nomor dua, selalu berkata “maaf”, dan terlalu cepat meminta maaf.

- Ketidakmampuan menerima pujian (*inability to accept compliment*)

Orang yang melakukan introyeksi yang overdosis sulit menerima pujian. Hal ini disebabkan karena individu merasa dirinya kecil dan merasa tidak cukup untuk menerima pujian.

- Hanya ke Anglesey (Only to Anglesey)

Penggunaan kata “hanya” merupakan manifestasi dari rendah diri. Ekspresi ‘*only to anglesey*’ adalah ekspresi yang menjelaskan bahwa individu tidak pernah melihat dirinya dan apa yang dilakukannya tidak pernah memuaskan dirinya. Anglesey adalah nama tempat, ekspresi ini dimunculkan oleh Selwyn berdasarkan pengalamannya dengan seorang temannya yang baru pulang berlibur dari Anglesey dan menceritakan, bahwa Anglesey adalah tempat yang biasa saja. Padahal pada kenyataannya, Anglesey adalah tempat berlibur yang indah dan menyenangkan²⁷.

B. Hasil Penelitian yang Relevan

1. Kartika Duma Sandra Narisa dalam skripsi “Dampak Kekerasan Emosional dalam Keluarga Terhadap Harga Diri Remaja Perempuan”. Hasil penelitian ini mengatakan bahwa MR mengalami kekerasan emosional didalam keluarga dan yang paling berperan dalam tindak kekerasan ini adalah ibunya. Responden yang diteliti atau MR memiliki harga diri yang rendah karena ibu MR menolak keberadaan MR dan MR pernah dianggap oleh ibunya

²⁷ Gantina Komalasari, Karsih, dan Eka Wahyuni. *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: Indeks. 2011) p. 29- 301

sebagai biang keributan antara ibu dan ayah MR. MR juga pernah dipanggil dengan sebutan tidak berharga seperti, “si bodoh” atau “si lemot”. Hal ini membuat MR depresi sehingga MR enggan untuk keluar rumah, selain itu MR juga kurang mampu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri dan lebih memilih diam dibandingkan menyelesaikan masalahnya jika dihadapkan pada suatu permasalahan. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuisisioner dan wawancara langsung kepada responden, ibunya, temannya dan tetangga korban.

2. Sumita Julia Sen dalam thesis “*An Examination of The Relationship Among Childhood Abuse, Introject Style and Psychotherapy Outcome for Depression*”. Hasil penelitian ini menyatakan jika seseorang yang mengalami introyeksi dan kekerasan seksual, verbal ataupun fisik pada masa kecil akan mengalami depresi, harga diri yang rendah, perilaku yang mengganggu dan traumatis. Oleh karena itu penelitian ini melakukan psikoterapi kepada orang yang mengalami introyeksi. Proses pemilihan responden dilakukan dengan menggunakan *Traumatic Stress Inventory Life Events Questionnaire*, *Beck Depression Inventory*, *Inventory of Interpersonal Problems*, *Dysfunctional Attitude Scale*, *Rosenberg*

Self-Esteem Inventory, *Attachment Style Questionnaire*, dan *Inventory of Adult Attachment* Setelah itu setiap partisipan menerima 16 sesi psikoterapi dan dilakukan dalam waktu 1 jam perminggu.