Pengembangan Hipotetik Buku Bantuan Diri Tentang Kekerasan Dalam Pacaran

Shildi Andriani[1]
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi[2]
Eka Wahyuni, S.Pd, MAAPD[3]

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran bagi mahasiswa guna memberikan pengetahuan terhadap mahasiswa tentang tindak atau perilaku menyimpang dalam hubungan pacaran. Penelitian ini adalah Penelitian dan Pengembangan yang dikembangkan oleh Borg & Gall. Program yang dihasilkan bersifat hipotetik dan telah divalidasi oleh tiga dosen ahli yaitu ahli media, ahli bahasa dan ahli materi. Hasil penelitian yang diperoleh pengembangan buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran berisi: pendahuluan buku, penjelasan kekerasan dalam pacaran, lingkaran atau siklus kekerasan, kekerasan verbal dan emosi, kekerasan fisik, kekerasan seksual, faktor penyebab kekerasan dalam pacaran, melihat tanda-tanda peringatan akan terjadinya kekerasan dalam pacaran, mengurangi resiko dari tindak kekerasan dalam pacaran, membangun hubungan dengan metode mengembangkan kemampuan berkencan, membangun hubungan pacaran yang sehat, informasi lembaga rujukan bagi korban kekerasan dalam pacaran dan lembar kerja diri. Berdasarkan uji validitas para ahli dan uji responden terhadap buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran layak untuk digunakan guna memberikan pengetahuan terhadap mahasiswa. Produk yang dihasilkan dalam penelitian ini diharapkan dapat menjadi deteksi awal masalah kekerasan dalam pacaran sebelum melakukan konseling. Rekomendasi bagi penelitian selanjutnya adalah menerapkan tahap uji coba sampai diseminasi hasil sehingga buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran dapat diuji keefektifitasannya terhadap mahasiswa.

Kata Kunci: buku bantuan diri, masa menjelang dewasa, kekerasan dalam pacaran

[1] Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, shildi.andriani.kuliah@gmail.com
[2] Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, gantina.komalasari2803@gmail.com
[3] Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, wahyuni.eka@gmail.com

HYPOTHETIC DEVELOPMENT SELF-HELP BOOK ON DATING VIOLANCE

Abstract

This research intend to develop self-help books on dating violence for college students in order to provide existing knowledge to the students about acts or deviant behavior in dating relationships. This research used the Research and Development (Research and Development) by Borg & Gall. The resulting program is hypothetical and it has been validated by three expert which are media experts, linguists and subject matter experts. The result is self-help book on dating violence consist of: the introduction, definition dating violance, cycle of violence, verbal abuse and emotional, physical violence, sexual violence, the causes of dating violence, signs warning dating violence, reducing the risk of dating violence, building relationships with dating methods develop skills, build healthy dating relationships and referral agencies, information referral agency for victims of dating violence and worksheets to self-help books on dating violance feasible to be used this books sufficient to provide knowledge the students. Products produced in this study is expected to help student to precounseling identification of dating violance. Recommendations for future research is to implement a pilot phase to disseminate the results to test the effectivenesess of this book.

Keywords: *self-help books, emerging adulthood, dating violance*

Pendahuluan

Masa menjelang dewasa merupakan periode remaja sampai dewasa dengan usia berkisar 18-25 tahun. Fincham dan Ming Cui (2011) masa menjelang dewasa memiliki salah satu ciri yaitu, masa eksplorasi identitas. Berdasarkan ciri tersebut masa menjelang dewasa memiliki kebebasan untuk mengeksplorasi identitas diri tentang siapa dirinya, apa yang diinginkan dalam hidupnya, serta kesempatan untuk mengeksplorasi dirinya sendiri lebih besar dibandingkan pada saat remaja.

Fincham dan Ming Cui (2011) mengatakan salah satu tugas perkembangan yang penting pada masa menjelang dewasa adalah kehidupan percintaan, mereka dapat mengeksplorasi hubungan yang romantis sehingga mendapatkan pengalaman percintaan dengan cara berpacaran, sebelum menetapkan pilihan kepada seseorang untuk dinikahi.

Rodrigues, Hall dan Fincham (2011) menjelaskan hasil penelitian yang menunjukkan pada masa menjelang dewasa bahwa hubungan pacaran berakhir tidak hanya bertujuan untuk mengeksplorasi hal-hal romantis saja tetapi hubungan pacaran berakhir disebabkan oleh rendahnya komitmen, efikasi yang rendah, tingginya konflik, komunikasi yang buruk, agresi dan kualitas kepuasan hubungan yang rendah. Ketika pasangan tidak mampu menyeimbangkan penentangan kebutuhan atau harapan maka konflik dapat muncul dan akan semakin mendalam dari waktu ke waktu.

Office On Violence Against Women (OVW) of the U.S. Department of Justice Dating Violance, menyatakan kekerasan dalam pacaran merupakan pengendalian, kasar, dan perilaku agresif di dalam hubungan romantis, hal ini dapat terjadi di kedua hubungan heteroseksual maupun homoseksual serta bentuk kekerasan dapat mencakup verbal, emosional, fisik, atau pelecehan seksual, bahkan kombinasi dari ini.

Lestari dalam CATAHU (2015) Catatan Tahunan (CATAHU) Komisi Nasional Anti-Kekerasan terhadap Perempuan (Komnas Perempuan) terbaru yang dirilis CATAHU 2015 juga mencatat adanya kekerasan terhadap perempuan salah satunya kekerasan dalam pacaran dengan 1.748 kasus, sehingga dapat diartikan bahwa kasus tindakan kekerasan dalam berpacaran banyak terjadi di kalangan masyarakat khususnya kepada perempuan.

Penelitian yang ada dilakukan oleh Gover, Kaukinen dan Fox, ditemukan bahwa mahasiswa merupakan populasi yang paling rentan terhadap perilaku kekerasan dalam pacaran dengan demikian, tidak heran jika kekerasan dalam pacaran paling banyak terjadi pada hubungan intim yang dijalani oleh kalangan mahasiswa (Straus). Makepeace dalam Sitorus (2013) melaporkan bahwa satu dari lima pasangan di perguruan tinggi terlibat dalam hubungan kekerasan. Bahkan penelitian melaporkan bahwa bentuk kekerasan yang terjadi di kalangan mahasiswa terus meningkat, yaitu sebanyak satu dari tiga pasangan di perguruan tinggi terlibat dalam satu bentuk kekerasan selama menjalani hubungan pacaran (Centers for Disease Control and Prevention, 200; Jackson, 1999; Lewis & Fremouw, 2001 dalam Luthra dan Gidyez, 2006).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2015) mengenai gambaran bentuk kekerasan dalam pacaran mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang dilakukan pada 7 fakultas yakni FIP, FT, FBS, FIS, FMIPA, FIK, dan FE meliputi keseluruhan mahasiswa aktif Universitas Negeri Jakarta jenjang S1 angkatan 2013-2015 dengan data yang di dapat, jumlah responden perempuan lebih banyak dari responden laki-laki dengan total perempuan sebanyak 195 mahasiswi dan laki-laki 169 mahasiswa. Menunjukkan hasil perbedaan signifikan dalam bentuk

kekerasan seksual pada perempuan dengan persentase antara pelaku dan korban sebesar 6.58% dan 24.70%, sedangkan laki-laki menjadi pelaku dan korban kekerasan seksual sebesar 17.55% dan 13.16%. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Hettrich dan O'Leary (2007) bahwa laki-laki lebih sering melakukan tipe kekerasan seksual dibandingkan perempuan, laki-laki akan melakukan kekerasan karena ingin membuat peningkatan perilaku seksual kepada pacarnya Fenomena yang terjadi pada ketiga data tersebut menunjukkan adanya kekerasan dalam pacaran dikalangan remaja hingga dewasa ketika menjalin hubungan pacaran. Murray (2007) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang menjadi penyebab kekerasan dalam pacaran salah satunya ialah kurangnya pengalaman, korban kekerasan dalam pacaran terkadang tidak menyadari bahwa sebenarnya apa yang dilakukan pasangannya merupakan tindak kekerasan walaupun bukan dalam bentuk fisik melainkan secara non fisik seperti materi, psikologis dan verbal.

Mahasiswa untuk dapat mengetahui dan lepas dari tindak kekerasan maka harus memiliki pemahaman tentang pengetahuan kekerasan dalam pacaran untuk membantu dirinya sendiri ketika mengalami tindakan kekerasan. Mahasiswa sebagai calon guru harus memiliki kepribadian yang baik dan tidak dalam kondisi buruk seperti melakukan tindak kekerasan maupun sebagai korban kekerasan karena seorang guru akan memengaruhi siswa dalam pembelajaran dan akan menjadi figur insan ideal yang akan ditiru perilaku dan cara berpikirnya oleh peserta didik. Standar kompetensi inti kepribadian guru berdasarkan Permendiknas Nomor 16 Tahun 2007 dalam Barnawi dan Arifin (2012) mencakup lima hal salah satunya yaitu menampilkan diri sebagai pribadi yang jujur, berakhlak mulia, dan teladan bagi peserta didik dan masyarakat. Dalam proses pembelajaran, kepribadian guru akan mewarnai iklim emosional kelas. Kepribadian guru akan termanifestasikan dalam bentuk sikap dan perilaku selama mengajar. Pertolongan terhadap diri sendiri merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa untuk menambah wawasan dan informasi tentang kekerasan dalam pacaran, sehingga bantuan diri dapat dijadikan sebagai salah satu cara alternatif bantuan yang dilakukan secara mandiri terutama bagi mahasiswa yang malu untuk mengungkapkan atau menceritakan hal yang sedang dialaminya terutama mahasiswa yang mengalami atau melakukan tindak kekerasan dalam pacaran.

Anderson dalam Watkins (2008) mengatakan bantuan diri bertujuan untuk membimbing dan mendorong konseli untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri dan bukan hanya sekedar memberikan informasi. Tucker-Ladd (2006) menyatakan hal yang serupa bahwa program bantuan diri diterapkan dapat membangun kemandirian, kebanggaan pribadi dan arah diri, serta mengurangi ketergantungan pada orang lain.

Wilson dan Cash dalam Bergsma (2007) melakukan survei terhadap sampel dari 264 mahasiswa. Wanita lebih cenderung memiliki sikap positif terhadap buku bantuan diri salah satunya merasakan kenyamanan dalam membaca. Dalam pembuatan buku bantuan diri penulis harus terlihat membimbing dengan benar, tepat, dan teliti. Penelitian menemukan informasi tentang beberapa isi literatur tentang bantuan diri seperti salah satu buku bantuan diri yang berjudul *The Seven Principle for Making Marriage Work* karangan Gottman dan Silver pada tahun 1999, sesuai dengan penelitian tersebut bahwa buku bantuan diri dapat membantu pasangan untuk mencapai kekuatan hubungan yang lebih seimbang. Tannen dan Jika dikaitkan dengan fenomena yang akan diteliti tentang kekerasan dalam pacaran, maka buku bantuan diri sebagai salah satu sumber informasi dalam proses

bantuan diri yang bertujuan untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan mendapatkan arahan agar dapat memberikan pengetahuan dan bantuan diri dari permasalahan yang sedang dialami.

Bentuk buku bantuan diri yang akan dibuat memuat cakupan isi yang relevan yaitu hakikat kekerasan dalam pacaran, bentuk-bentuk kekerasan, bentuk lingkaran kekerasan, faktor penyebab terjadinya kekerasan, dampak kekerasan dan strategi atau tips untuk mencegah kekerasan dalam pacaran, serta lembaga/tempat bantuan kekerasan dalam pacaran. Tema yang digunakan dalam pengembangan buku bantuan diri ini ialah hubungan, tema ini berfokus pada hubungan yang intim (pacaran) yang berkaitan dengan komunikasi, kemampuan komunikasi ini dapat digunakan dalam kondisi tertentu seperti dalam keadaan bahaya atau mengalami tindak kekerasan. Buku bantuan diri yang akan dibuat ini merupakan salah satu layanan Bimbingan dan Konseling yang dapat dijadikan referensi atau pendahuluan bagi mahasiswa terutama mahasiswa yang tidak berani mengungkapkan apa yang sedang dialaminya serta tidak tahu tempat untuk meminta bantuan sehingga dengan adanya buku bantuan diri ini mahasiswa mendapatkan pertolongan lebih lanjut lagi dengan cara melakukan konseling terhadap konselor profesional yang ada di Unit Layanan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta.

Berdasarkan fakta dan fenomena diatas, peneliti tertarik mengembangkan hipotetik *self-help book* tentang kekerasan dalam pacaran di kalangan mahasiswa UNJ. Penelitian yang dilakukan peneliti ini juga sebuah tindak lanjut dari penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling angkatan 2011 mengenai Gambaran Kekerasan Dalam Pacaran Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta sehingga peneliti mengacu pada hasil penelitian sebelumnya dengan membuat pengembangan hipotetik *self-help book* tentang kekerasan dalam pacaran bagi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

Acuan Teoritik

Bower dkk (2011) mengungkapkan bantuan diri didefinisikan sebagai 1) intervensi terapi diberikan melalui teks, rekaman, rekaman video, atau teks komputer, atau melalui pertemuan grup atau pengalaman individu seperti ‘terapi menulis’ dan 2) dirancang untuk dilakukan secara independen dari kontak profesional. Cuipers dan Josien (2007) menjelaskan bantuan diri sebagai perawatan dimana pasien membawa pulang standar protokol atau langkah-langkah perawatan dan bekerja melalui langkah-langkah tersebut secara mandiri. Protokol ini melibatkan panduan yang menjelaskan langkah yang dapat pasien ambil untuk menerapkan pengobatan psikologis yang berlaku umum untuk dirinya sendiri.

Kurtz (2007) menjelaskan bantuan diri adalah proses bantuan kepada diri sendiri yang memiliki misi yang jelas untuk membantu mengubah beberapa aspek dalam diri sendiri. Bantuan diri ini memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman dan pemecahan masalah yang relevan dengan kebutuhan seseorang dalam perkembangannya. Kegiatan bantuan diri dapat dilihat sebagai proses bantuan kepada diri sendiri yang memiliki misi yang jelas untuk membantu mengubah beberapa aspek dalam diri sendiri. Di dalam bantuan diri, setiap individu memiliki dua peranan, yaitu orang yang membantu dan orang yang dibantu. Kegiatan bantuan diri bersifat sebagai bantuan dan kadang-kadang mengubah individu kearah yang lebih positif.

Terdapat lima karakteristik bantuan diri, yaitu: 1) Menanamkan Harapan, 2) Universalitas dan Pilihan Untuk Tidak Merasa Kesepian, 3) Dukungan, 4) Metode Penanganan Melalui Mengajar dan Belajar, dan 5) Menyampaikan Pengetahuan Berdasarkan Pengalaman.

Pada buku bantuan diri yang akan dibuat akan berfokus pada karakteristik Menanamkan Harapan karena dalam membuat buku bantuan diri ini peneliti memberikan pengetahuan mengenai kecemasan sosial dan dengan buku bantuan diri dapat membantu individu untuk menjadi lebih baik.

Jenis bantuan diri dapat dibagi menjadi dua macam, yaitu kelompok bantuan diri Merupakan cara yang dilkukan oleh segelintir orang yang memiliki persamaan ideologi dan tema yang melandasi kesatuan anggota untuk mencapai satu tujuan bersama. Faktor motivasi untuk berprestasi dalam kelompok bantuan diri ini atas dasar minat diri sendiri. Dan media bantuan diri, Gould dan Clum (2007) menyatakan bantuan diri berbasis media merupakan alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya, baik dengan masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan dengan buku, audio, dan video. Selama dekade berikutnya telah berkembang program bantuan diri berbasis komputer yang memanfaatkan komputer atau jaringan internet sebagai media dalam aktivitas bantuan diri.

Bergsma (2007) menjelaskan bantuan diri merupakan "tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa bantuan orang lain" sehingga dalam konteks buku psikologi, membantu diri sendiri merupakan bentuk mengatasi masalah pribadi atau emosional seseorang tanpa bantuan dari seorang profesional. Oleh karena itu, semua buku yang dapat memberikan atau melayani tujuan secara praktis dianggap buku bantuan diri.

Anderson et.al dalam Watkins dan Clum (2007) menyatakan bahwa bantuan diri sulit diartikan tetapi ada konsensus bahwa buku bantuan diri bertujuan untuk dapat membimbing dan mendorong klien untuk melakukan perubahan, sehingga meningkatkan manajemen diri, bukan hanya memberikan informasi saja. Fokus masalah yang dibahas dalam buku bantuan diri menargetkan beberapa gangguan tertentu misalnya, serangan panik, depresi, insomnia dan lain-lain. Bentuk bantuan diri cocok dengan terapi perilaku kognitif, dimana individu didorong untuk melaksanakan tugas di antara sesi untuk menentang pemikiran dan perilaku yang tidak membantu.

Starker dalam Ad Bergsma (2007) menyebutkan empat faktor pragmatis yang menjelaskan keberhasilan buku bantuan diri :

a. Biaya buku bantuan diri yang rendah dibandingkan harus berkonsultasi dengan terapis.
b. Aksesibilitas buku yang mudah tersedia sehingga dapat dibaca ketika makan siang atau selama semalam ketika akan tidur.
c. Privasi sebuah solusi yang ditulis untuk memberikan kesempatan untuk mengatasi masalah tanpa harus diketahui oleh umum atau harus berbicara dengan terapis.
d. Menyenangkan buku bantuan diri cukup sering menjadi penjualan dan pembelian terbaik karena membaca buku seperti ini dapat memberikan kesempatan bagi pembacanya untuk menjadi bagian dalam grup dalam buku tersebut.

Tema untuk buku bantuan diri terdapat 4 tema yang berbeda, yaitu: 1) Pengembangan, Kategori pertama adalah "pengembangan diri sendiri". Hal ini mengenai memperbaiki diri, fase lain yang mencakup kategori ini adalah efisiensi diri, manajemen diri, seni hidup, dan cara untuk mencapai tujuan. 2) Hubungan, Kategori ini berfokus pada hubungan intim dan memiliki tumpang tindih dengan kategori komunikasi. Perbedaannya adalah pada katagri pertama lebih berorientasi pada tujuan (memiliki hubungan yang memuaskan) sementara katagori kedua lebih menawarkan alat untuk memahami dan bertukar kemampuan komunikasi. 3) Mengatasi Katagori yang ketiga adalah "mengatasi stress". Buku tersebut

menyediakan ide praktis untuk bagaimana merasa relax khususnya dalam kaitannya dengan kehidupan kerja. Tema lainnya yang ada dalam kategori ini adalah untuk mengubah ketahanan dalam situasi yang sulit, dan 4) Kepribadian, memberikan wawasan dan katagori perkembangan diri lebih praktis. Perbaikan diri merupakan tujuan lainnya untuk katagori kepribadian.

Tucker-Ladd (2006) mengungkapkan sebelum mencoba untuk berubah individu harus menyadari hal spesifik apa saja yang dibutuhkan dan harus percaya bahwa seseorang dapat berubah. Ada sepuluh langkah yang dibutuhkan dalam program bantuan diri. Namun, tidak setiap langkah harus dilakukan secara kompulsif. Sepuluh langkah tersebut adalah sebagai berikut :

a. Langkah pertama : Penulis memberikan 4 program perbaikan diri yang dapat dipilih oleh responden.
b. Langkah kedua : Penulis meminta responden untuk mulai mengumpulkan dan merekam data sesuai dengan tingkat keparahan atau frekuensi masalah responden.
c. Langkah ketiga : Penulis meminta responden untuk mencoba memahami masalah yang dialami.
d. Langkah keempat : Penulis meminta responden untuk menetapkan tujuan yang realistis.
e. Langkah kelima : Penulis meminta responden untuk memilih metode bantuan diri. Metode-metode bantuan diri yang dapat dipilih responden adalah strategi berpikir, strategi tindakan berupa melatih keterampilan sosial dan relaksasi.
f. Langkah keenam : Penulis meminta responden untuk mempelajari langkah-langkah metode bantuan diri secara detail.
g. Langkah ketujuh : Penulis meminta responden untuk menilai dan merencanakan kemajuan diri.
h. Langkah kedelapan : Penulis meminta responden untuk merevisi rencana bila perlu.
i. Langkah kesembilan: Penulis meminta resoponden untuk mencoba mempertahankan perilaku baru terus berlanjut.
j. Langkah kesepuluh : Penulis meminta responden untuk belajar dari masing-masing percobaan bantuan diri.

Arnett dalam Fincham dan Ming Chui (2011) mengatakan bahwa menjelang dewasa adalah waktu bagi kaum muda untuk mengeksplorasi pilihan mereka dalam asmara dan percintaan, menemukan orang yang seperti apa untuk dinikahi, dan mendapatkan pengalaman hubungan sebelum menetap pada seseorang untuk dijadikan pasangan selamanya. Hubungan romantis pada masa menjelang dewasa merupakan hal yang penting karena memiliki tiga alasan yaitu:

a. Pembentukan dan mempertahankan hubungan yang romantis adalah tugas perkembangan yang penting pada masa menjelang dewasa.
b. Masa menjelang dewasa dapat mengeksplorasi pilihan mereka dalam percintaan dan mendapatkan pengalaman selama melakukan hubungan romantis dengan orang lain, misalnya mereka dapat belajar untuk mengakhiri hubungan yang penuh dengan kekerasan fisik, psikologis atau mungkin mengalami perkembangan pribadi melalui pengalaman hubungan yang berbeda dengan orang lain. (Lewandowski dan Bizzoco, 2007)
c. Di sisi lain hasil penelitian menunjukkan bahwa pada masa menjelang dewasa tidak berakhir dengan hal-hal yang romantis. Sebaliknya, hubungan dapat berakhir karena adanya tingkat komitmen yang rendah, hubungan efikasi yang rendah, tingkat konflik yang tinggi, komunikasi yang buruk, adanya kecurangan, agresi, kepuasan dan kualitas hubungan yang rendah. Pada keadaan inilah dapat terjadi masalah

dan menimbulkan tindak kekerasan di dalam hubungan. (Rofrigues, Hall dan Fincham, 2006; Simpson, 1987)

The University of Michigan Sexual Assault Prevention and Awareness Center In Ann Arbor dalam Murray (2007) mendefinisikan bahwa kekerasan dalam pacaran merupakan perilaku secara sengaja menggunakan taktik kasar dan kekuatan fisik untuk memperoleh dan mempertahankan kekuatan dan kontrol atas pasangannya. Murray (2007) menjelaskan bahwa kekerasan dalam berpacaran sendiri meliputi 1) kekerasan fisik, 2) kekerasan emosional, atau psikis dan 3) kekerasan seksual.

Murray (2007) kekerasan dalam pacaran terjadi pasti ada faktor-faktor yang mempengaruhinya, berikut faktor-faktor kekerasan dalam pacaran, yaitu 1) penerimaan teman sebaya, 2) harapan peran gender, 3) kurangnya pengalaman, 4) sedikit kontak dengan orang dewasa, 5) kurangnya akses ke sumber daya masyarakat, 6) legalitas dan 7) penyalahgunaan zat.

Kelly dalam Government Canada (2006) mengatakan dampak kekerasan dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

a) Secara Fisik
   Kekerasan dalam pacaran dapat mengakibatkan luka ringan, memar dan cedera serius seperti patah tulang hingga membutuhkan rawat inap. Kekerasan seksual memberikan dampak fisik yang serius seperti tertular AIDS, infeksi penyakit kelamin lainnya, dan resiko kehamilan.
b) Secara Psikologis
   1) Takut
      Ketakutan merupakan perasaan yang paling dominan yang dirasakan oleh korban. Hal ini akan membayang-bayangi kemana saja mereka akan pergi dan apa saja yang akan 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.
   2) Harga Diri Rendah
      Akhir dari kekerasan dalam pacaran yang dialami oleh korban adalah hancurnya harga diri. Kepercayaan diri, rasa berharga atas dirinya, dan keyakinan tentang kemampuannya semua berubah. Kekerasan yang lebih hebat lagi dan lebih lama lagi akan menurunkan citra diri 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 diri mereka.
   3) 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.
   4) Ketidakberdayaan
      Korban kekerasan dalam pacaran sering kali merasa tidak berdaya, hal ini berarti bahwa usaha mereka untuk mengontrol, lari, atau menghindar dari kekerasan dalam pacaran tidak berhasil. Ini akan menghasilkan perasaan tak berdaya yang mengarahkan pada kepercayaan mereka bahwa mereka tidak dapat merubah situasi.
   5) Isolasi
      Korban akan jauh dari orang-orang yang mungkin akan menolong mereka. Hal ini karena pasangan mereka mengatur segala sesuatu mengenai hidup mereka.
   6) 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.

Dugan dan Hock (2006) menjelaskan bagaimana melihat tanda peringatan akan terjadinya kekerasan dalam pacaran, sebagai berikut 1) Terlalu banyak hal yang baik, 2) Kamu Sempurna, 3) Terlalu Keras/Gigih, 4) Memonopoli, 5) Kecemburuan, 6) Mengisolasi, dan 7) Berfikir semuanya tidak buruk. Kesiapan untuk memiliki pasangan dalam hidup itu harus sudah dalam keadaan yang baik terhadap diri sendiri dan jujur. Salah satu indikator kesiapan diri untuk memulai suatu hubungan baru adalah seberapa individu mampu mengatasi segala masalah sulit yang ada di dalam hidupnya seperti depresi, ketakutan, mempercayai orang lain, kemarahan dan masalah dengan alkohol atau obat-obatan. Setiap perubahan kehidupan yang baik atau buruk, membawa dampak stres, sebelum memulai hubungan yang baru,pastikan bahwa sumber stres yang ada dalam hidup sudah di atasi atau dikelola.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian dan Pengembangan (*Research and Development*). Pada penelitian ini, pelaksanaan penelitian metode R&D merujuk pada prosedur yang dikembangkan oleh Borg dan Gall.

Penelitian ini juga disebut "penelitian berbasis pengembangan," sebagai strategi dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas pendidikan. Selain untuk mengembangkan dan memvalidasi hasil-hasil pendidikan, R&D juga bertujuan untuk menemukan pengetahuan-pengetahuan baru melalui 'penelitian dasar,' atau untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan khusus tentang masalah masalah yang bersifat praktis melalui 'penelitian terapan,' yang digunakan untuk meningkatkan praktik-praktik pendidikan.

Borg dan Gall (1989) mengemukakan terdapat sepuluh langkah dalam melaksanakan penelitian *Research & Development*, yaitu : 1) Penelitian dan Pengumpulan Informasi; 2) Perencanaan; 3) Pengembangan Produk Pendahulan; 4) Uji Coba Pendahulan; 5) Perbaikan Produk Utama; 6) Uji Coba Utama; 7) Perbaikan Produk Operasional; 8) Uji Coba Operational; 9) Perbaikan Produk Akhir; 10) Diseminasi dan Pendistribusian.

Untuk mengatasi masalah keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti dalam melakukan penelitian R&D, peneliti melakukan penelitian R&D pada skala kecil. Maka peneliti memutuskan untuk membatasi tahapan yang dilakukan sampai pada tahap kelima, yaitu pada tahap perbaikan desain produk awal. Karena itu peneliti membatasi penelitian pengembangan model hanya pada model hipotetik.

Hasil Penelitian

Berdasarkan uji ahli validasi media terhadap buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran mendapatkan hasil presentase sebesar 91% termasuk kriteria Sangat Layak.

Indikator	∑	%	Kriteria
Ukuran Buku	110	91	Sangat Layak
Desain Sampul Buku			
Desain Isi Buku			

Tabel 1 Hasil Uji Validasi Ahli Media

Saran dan komentar dari uji ahli media adalah sebaiknya pada sampul halaman belakang ditambah dengan deskripsi dari buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran. Kesimpulan hasil penilaian uji validasi ahli media

menunjukkan persentase sebesar 91% artinya buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran masuk dalam kriteria sangat layak.

Hasil presentase dari angket yang diberikan peneliti kepada uji ahli validasi materi adalah 79% termasuk kriteria Layak.

Aspek	∑	%	Kriteria
Penilaian Isi	57	79	Layak
Penilaian Kelayakan Penyajian			
Layanan Informasi			

Tabel 2 Hasil Uji Validasi Ahli Materi

Saran dan komentar dari uji ahli materi adalah buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran dapat dipergunakan sebagai deteksi awal masalah kekerasan dalam pacaran. Kesimpulan hasil penilaian uji validasi ahli materi menunjukkan persentase sebesar 79% artinya buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran masuk dalam kriteria layak.

Hasil presentase dari angket yang diberikan peneliti kepada uji validasi ahli bahasa, adalah 75% yang termasuk dalam katagori Layak.

Aspek	∑	%	Kriteria
Bahasa	27	75	Layak

Tabel 3 Hasil Uji Validasi Ahli Bahasa

Saran dan komentar dari uji ahli bahasa adalah penulisan butuh keteraturan dan bisa diujicobakan atau cukup bagus. Kesimpulan hasil penilaian uji validasi ahli bahasa menunjukkan persentase sebesar 75% artinya buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran masuk dalam kriteria layak.

Hasil uji validasi pengguna atau mahasiswa presentase keseluruhan dari sembilan responden yang mengisi angket validasi adalah 87% yang termasuk dalam katagori Sangat Layak.

∑	Mean	%	Kriteria
694	77.11	87	Sangat Layak

Tabel 4 Hasil Uji Validasi Pengguna (Mahasiswa)

Saran dan komentar dari uji responden yang berjumlah sembilan responden adalah buku bantuan diri ini memberikan wawasan baru mengenai bentuk, dampak, penyebab dan strategi pencegahan kekerasan dalam pacaran serta dapat mengubah pola pikir pembaca, buku bantuan diri dapat digunakan oleh korban, pelaku maupun individu yang tidak memiliki masalah dalam kekerasan dalam pacaran. Kesimpulan hasil penilaian uji validasi ahli media menunjukkan persentase sebesar 87% artinya buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran masuk dalam kriteria sangat layak.

Kesimpulan, Implikasi dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian Pengembangan Hipotetik Buku Bantuan Diri Tentang Kekerasan Dalam Pacaran yang telah dipaparkan sebelumnya dan telah mendapatkan penilaian dari uji ahli serta responden. Buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran dapat disimpulkan bahwa layak untuk digunakan. . Hal ini sesuai dengan hasil penilaian para uji ahli, yaitu 1) uji ahli materi memberikan hasil persentase sebesar 79%, artinya buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran masuk dalam kriteria layak, 2) uji ahli bahasa memberikan hasil persentase sebesar 75%, artinya buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran masuk dalam kriteria layak, 3) uji ahli media memberikan hasil sebesar persentase 91%, artinya buku bantuan diri tentang

kekerasan dalam pacaran masuk dalam kriteria sangat layak. 4) uji responden menunjukkan hasil persentase sebesar 87% artinya buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaram masuk dalam kriteria sangat layak.

Buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran memiliki manfaat bagi responden, antara lain dapat merubah pola pikir pembaca, memberikan wawasan baru mengenai bentuk, dampak, penyebab dan strategi pencegahan kekerasan dalam pacaran, dapat digunakan oleh korban, pelaku dan individu yang tidak memiliki permasalahan mengenai kekerasan dalam pacaran. Hal ini sesuai dengan tujuan dikembangkannya buku bantuan diri oleh peneliti. Buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran dikembangkan sebagai upaya preventif terjadinya tindak kekerasan dalam pacaran.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikembangkan oleh peneliti apabila buku bantuan diri ini tidak disosialisasikan kepada mahasiswa atau masa menjelang dewasa maka pengetahuan mahasiswa akan tetap sama dan tidak bertambah mengenai kekerasan dalam pacaran.

Buku bantuan diri ini dapat menjadi salah satu pengantar sebelum melakukan konseling karena responden/konseli akan diberikan pemahaman dan arahan hingga menemukan titik masalahnya sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu metode dalam membantu menangani masalah individu.

Beberapa saran yang dapat menjadi pertimbangan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Unit Layanan Bimbingan dan Konseling dapat menjadikan buku bantuan diri ini sebagai deteksi awal untuk mengetahui terjadinya tindak kekerasan dalam pacaran terhadap konseli sebelum melakukan konseling.
b. Bagi peneliti lanjutan yang tertarik dengan pembahasan mengenai kekerasan dalam pacaran, kemungkinan dapat dijadikan penelitian lanjutan seperti menggunaan metode eksperimen dengan menggunakan buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran untuk mengetahui uji keefektifitas buku ini lebih dalam lagi.

Daftar Pustaka

Alfianti, Rizki Dwi. 2015. “Pengembangan Manual Kegiatan Pelatihan Guru Bimbingan dan Konseling Untuk Membantu Menangani Konflik Orangtua-Remaja Pada Siswa di Sekolah”. *Skripsi*. Universitas Negeri Jakarta

Arnett, J. J. 2001. Adolescents Responses to Cigarette Advertisements for Five “Youth Brands” and One “Adult Brand”. *Journal of Research on Adolescence*, ll (4)

Arnett, J Jensen. 2004. *Emerging Adulthood: The Winding Road from Late Teens through the Twenties 1st ed*. USA: Oxford University Press

Arnett, J. J. 2005. The Developmental Context of Substances Use in

Emerging Adulthood. *The Journal of Drug Issues*, 1-19

Arnett, J.J. 2013. *Adolescents and Emerging Adulthood: A Cultural Approach. 5th ed.* USA: Pearson Education, Inc.

Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP). 2007. Buletin BSNP. Jakarta

Bakhtiar, Amsal. 2012. *Filsafat Ilmu*. Jakarta: Rajawali Pers

Barnawi dan Arifin. 2012. *Etika & Profesi Kependidikan.* Yogyakarta: Ar-Ruzz Media

Bergsma, Ad. 2007. *Do Self-Help Books Help?*. Netherlands: Springer Science

Bower, Peter dkk. 2011. *A Clinical and Cost-Effectiveness of Self-Help Treatments For Anxiety and Depressive Disorders in Primary Care: A Systematic Review.* British: British Journal of Psychiaty

Cuipers, Pim & Josien Schuurmans. 2007. *Self-Help Interventions for Anxiety Disorder: An Overview.* Amsterdam: Vrije Universiteit.

Calyton E.Tucker-Ladd. 2006. *Psychological Self-Help.* Mental Health Net

E. Bird, K. Melville. 1994. *Familiies and Intimate Relationship.* New York: Mc. Graw Hill, Inc

Engels dkk. 2007. *Friends, Lovers and Groups: Key Relationship in Adolescence.* England: John Wiley & Sons Ltd

Fitri, Ilya Aida Darliyan. 2016. "Gambaran Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta". *Skripisi.* Universitas Negeri Jakarta

Frank D. Fincham, Ming Cui. 2010. *Romantic Relationship in Emerging Adulthood*. New York: Cambridge University Press

Friyanka H.D.S, Nathanael E.J.S. *Hubungan antara Kekerasan Dalam Pacaran Dan Keterampilan Sosial Pada Mahasiswa Laki-Laki.* 2013. (http://lib.ui.ac.id/naskahringkas/201508/S45455Friyanka%20H%20%D20Sitorus). Diakses pada tanggal 2 Januari 2016

Hurlock, Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Erlangga

Hettrich, O'Leary. 2007. Female's Reason For Their Physical Aggression In Dating Relationship. *Journal Of Interpersonal Violance.* Vol. 22: hal 1131-1143

Himawan. 2007. *Bukan Salah Tuhan Mengazab.* Solo: Tiga Serangkai

Jessica, Roswita. *Dampak Psikologi Pada Dewasa Muda Korban Kekerasan Dalam Pacaran.* Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Jill, Murray. 2007. *But I Love Him.* New York: HarperCollins Publishers Inc.

Kurtz, Linda Farriz. 2007. *Self-Help And Support Groups: HandBook For Practioners.* Sage Publication

Lawrence Elbraum Associate. 2008. *Handbook Self-Help Therapies.* USA: Taylor & Francis Group

Lestari, Khatarina. *Tahun 2014 Diwarnai Darurat Kekerasan Seksual: CATAHU Komnas Perempuan.* 2015. (http://indonesia.ucanews.com/2015/03/06/tahun-2014-diwarnai-darurat-kekerasan-seksual-catahu-komnas-perempuan/). Hal 1. Diakses pada tanggal 24 November 2015

Lewis, Catrin dkk. 2012. *Effecacy, Cost-Effectiveness and Acceptability of Self-Help Intervention for Anxiety Disorder.* The British Journal of Psychiatry.

Lorin W, Anderson dkk. 2011. *A Taxonomy For Learning, Teaching, and Assessing-A Revision of Bloom's Taxonomy Of Educational Objectives (ed. Abdridriged).* New York: Long

Luhulima, Achie Sudiarti. 2000. *Pemahaman Bentuk-Bentuk Tindak Kekerasan Terhadap Perempuan dan Alternatif Pemecahannya*. Bandung: P.T Alumni

M. Duvall, B.C Miller. 1985. *Married and Family Development, 6th ed.* Cambridge: Harper & Row Publisher

Meg Kennedt Dugan, Roger R. Hock. 2006. *It's My Life Now: Starting Over After An Abusive Relationship or Dosmestic Violance (second edition).* New York: Taylor & Francis Group

Musiat, Peter dkk. 2014. *Understanding the Acceptability of E-Mental Health-Attitudes and Expectations Towards Computerised Self-Help Treatment for Mental Health Problems.* UK: King's Collage London Institue of Psychiatry.

Patti Lou Watkins, George A. Clum. 2008. *Handbook of Self -Help Therapies.* New York: Taylor & Francis Group.

Putra, Nusa.2013. *Research and Development, Penelitian dan Pengembangan: Suatu Pengatar*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

Riduwan. 2013. *Dasar-Dasar Statistika.* Bandung: Alfabeta.

Santrock, J.W. 2007. *Remaja Edisi 11 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga

Stuver, Marie Tyler. 1996. "Possible Effects of Self-Help Books on Women Who Were Sexually Abused as Children". *Disertation.* United State: UMI Company

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods).* Bandung: Alfabeta

Sukmadinata, Nana Syaodih. 2006. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Walter, R Borg dan Meredith D. Gall. 1983. *Educational Research: Introduction (Fourth Edition).* New York: Longman

Lampiran

Berikut pernyataan untuk penilaian para uji ahli validasi dan responden:

a. Pernyataan Uji Validasi Media
   1. Kesesuaian ukuran buku dengan hasil studi pendahuluan yaitu 23x16 cm
   2. Kesesuaian ukuran dengan materi kekerasan dalam pacaran
   3. Komposisi unsur tata letak (judul, pengarang, ilustrasi, logo, dll) seimbang dan seirang dengan tata letak isi
   4. Ukuran unsur tata letak proposional dengan tata letak isi buku
   5. Warna unsur tata letak harmonis dan memperjelas fungsi (kekerasan dalam pacaran)
   6. Ukuran huruf judul modul lebih dominan dibandingkan (nama pengarang, logo, dll)
   7. Warna judul buku kontras dengan warna latar belakang
   8. Penempatan unsur tata letak konsisten berdasarkan pola
   9. Pemisah antar paragraf jelas
   10. Penempatan judul bab dan yang setara (kata pengantar, daftar isi, dll) konsisten

b. Pernyataan Uji Validasi Materi
   1. Kesesuaian materi kekerasan dalam pacaran dengan tujuan buku
   2. Kelengkapan materi kekerasan dalam pacaran
   3. Mendorong pembaca untuk mencari informasi lebih jauh
   4. Keruntutan penyajian materi kekerasan dalam pacaran
   5. Lembar kerja pada akhir pembahasan materi kekerasan dalam pacaran
   6. Menambah pengetahuan pembaca mengenai kekerasan dalam pacaran
   7. Terdapat informasi yang membantu pembaca mengekplorasi diri
   8. Terdapat informasi yang membantu pembaca menambah wawasan mengenai kekerasan dalam pacaran

c. Pernyataan Uji Validasi Bahasa
   1. Ketepatan struktur kalimat
   2. Keefektifan kalimat
   3. Keterbacaan pesan
   4. Ketepatan penggunaan kaidah bahasa
   5. Sesuai dengan perkembangan intelektual pembaca
   6. Sesuai dengan perkembangan emosional pembaca
   7. Mampu memotivasi pembaca melalui pesan/informasi
   8. Keruntutan dan keterpaduan antar kegiatan
   9. Keruntutan dan keterpaduan antar paragraf

d. Pernyataan Uji Validasi Pengguna (Mahasiswa)
   1. Membantu dan meningkatkan situasi ke arah yang lebih baik
   2. Meringankan masalah
   3. Merasa memiliki untuk berada dalam situasi yang sama dengan orang lain dan tidak merasa sendiri
   4. Memiliki kemampuan untuk membuka diri
   5. Dapat merasa adanya sebuah dukungan
   6. Memiliki keterampilan menangani permasalahan diri
   7. Memperoleh penanganan baru tentang kekerasan dalam pacaran dari buku bantuan diri
   8. Mendapatkan pengetahuan baru dari pengalaman pribadi orang lain dalam buku bantuan diri
   9. Menyadari perlunya perubahan dalam perilaku
   10. Merasa lebih baik setelah membaca buku bantuan diri
   11. Mendapatkan informasi mengenai keterampilan baru untuk membangun hubungan yang baik dengan orang lain
   12. Mendapatkan informasi mengenai membangun hubungan pacaran yang sehat
   13. Mendapatkan informasi mengenari mengurangi resiko dari tindak kekerasan
   14. Mendapatkan informasi mengenai tanda peringatan terjadinya tindak kekerasan dalam pacaran
   15. Dapat mengetahui berbagai macam perilaku/tindak kasar yang menandakan kekerasan dalam pacaran
   16. Dapat melihat tanda-tanda terjadinya tindak kekerasan dalam suatu hubungan
   17. Dapat menjadi pasangan yang tidak melakukan atau mengalami tindak kekerasan
   18. Merasa termotivasi untuk tidak melakukan tindakan kasar terhadap pasangan
   19. Tidak akan berdiam diri apabila berada di situasi yang buruk dalam hubungan
   20. Mengetahui perilaku/sikap, pikiran atau emosi yang harus diubah yang berkaitan dengan kekerasan dalam pacaran
   21. Merasa ingin membangun hubungan yang sehat bersama pasangan