

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORITIK DAN PENELITIAN RELEVAN**

#### **A. Kajian Teoritik**

##### **1. Bantuan Diri**

###### **a. Hakikat Bantuan Diri**

Kamus psikologi mendefinisikan kata diri (sendiri), atau keseluruhan yang dirasa dan diyakini benar oleh seseorang mengenai dirinya sebagai seorang individu". Bower dkk (2011) menjelaskan bahwa bantuan diri didefinisikan sebagai pertama, intervensi terapi yang diberikan melalui teks, rekaman, rekaman video, teks komputer, melalui pertemuan grup atau pengalaman individu seperti terapi menulis; kedua, dirancang untuk dilakukan secara independen dari kontak profesional. Sedangkan, Cuipers dan Josien (2007) menyatakan bahwa bantuan diri sebagai pengobatan psikologis yang dimana individu membawa pulang aturan standar perawatan psikologis dan kurang lebih bekerja secara mandiri. Standar ini melibatkan panduan yang menjelaskan langkah yang dapat individu ambil untuk menerapkan pengobatan psikologis yang berlaku umum untuk dirinya sendiri.

Bergsma (2007) menjelaskan bahwa bantuan diri atau 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. Kurtz (2007) menjelaskan bahwa proses bantuan kepada diri sendiri yang memiliki misi yang jelas untuk membantu mengubah beberapa aspek dalam diri sendiri adalah bantuan diri.

Gould dan Clum dalam Lawrence (2008) mengatakan bahwa bantuan diri berbasis media merupakan alternatif baru bagi individu untuk mengelola dirinya baik dengan masalah medis maupun psikologis yang dapat dilakukan dengan menggunakan buku, kaset audio, video dan selama dekade berikutnya telah berkembang tentang program bantuan diri berbasis komputer yang memanfaatkan komputer atau jaringan internet sebagai media dalam aktifitas bantuan diri.

Jadi dapat disimpulkan bahwa bantuan diri merupakan tindakan membantu atau memperbaiki diri sendiri tanpa adanya bantuan dari orang lain dan memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman dan pemecahan masalah yang relevan sesuai dengan kebutuhan seseorang sehingga dapat mengarahkan individu menjadi lebih positif. Bantuan diri dapat berupa berbagai

media yaitu melalui teks berupa buku maupun autobiografi, rekaman video dan melalui pertemuan grup. Bantuan diri yang digunakan pada penelitian ini berupa buku untuk mahasiswa agar mendapatkan pemahaman dan pengetahuan tindak pencegahan kekerasan dalam pacaran.

#### **b. Tujuan Bantuan Diri**

Kurtz (2007) menjelaskan bahwa 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. Namun, peneliti bantuan diri jarang terfokus pada proses pemulihan dan pemecahan masalah.

#### **c. Karakteristik Bantuan Diri**

Dalam pencapaian tujuan bantuan diri berperan sebagai suatu bantuan atau sesuatu yang dibantu. Kurtz (2007) menjelaskan bahwa bantuan diri memiliki beberapa karakteristik, seperti :

### 1) Menanamkan Harapan

Menanamkan harapan adalah keyakinan bahwa intervensi dapat membantu individu dan meningkatkan situasi mereka ke arah yang lebih baik. Yalom mengidentifikasi harapan sebagai unsur penting dari proses terapeutik. Bantuan diri mengembangkan konsep harapan dengan memasukkan rasa kontrol atas situasi dan keyakinan bahwa setiap kesulitan dalam hidup merupakan tantangan dan insentif untuk pertumbuhan, bukan ancaman terhadap rasa aman. Ketika anggota kelompok percaya bahwa kelompok dapat meringankan masalah, maka perasaan mereka secara keseluruhan akan membaik.

### 2) Universalitas dan Perasaan Memiliki

Dalam sebuah penelitian bantuan diri untuk pasien dengan penyakit mental. Medvence menemukan lebih dari separuh responden menyatakan bahwa mereka mempunyai perasaan memiliki untuk berada dalam situasi yang sama dengan orang lain, tidak merasa sendiri, dan memiliki kemampuan untuk membuka diri. Rasa universalitas berasal dari karakter manusia yang memiliki kebutuhan akan lingkungan sosial dan berafiliasi berdasarkan kesamaan

dalam situasi tertentu. Kesadaran ini sangat penting dalam mengembangkan perasaan positif.

### 3) Dukungan

Tujuan utama dari aktivitas bantuan diri adalah dukungan. Hal tersebut merupakan karakteristik yang paling sering disebut oleh individu ketika ditanya tentang peran bantuan diri yang mereka rasakan. Dukungan dapat dibagi menjadi dua komponen utama, yaitu empati, yang termasuk di dalamnya perhatian, peduli, dan mendengarkan orang lain, dan pengungkapan emosional, termasuk katarsis.

### 4) Metode Penanganan Melalui Mengajar dan Belajar

Salah satu bagian yang berkontribusi besar bantuan diri berkaitan dengan keterampilan menangani. Dalam kegiatan bantuan diri ini individu memperoleh pengetahuan yang membantu mereka mengembangkan metode penanganan yang lebih adaptif. Ketika individu menyadari bahwa mereka telah memperoleh metode penanganan baru, maka kepuasan mereka dapat meningkat.

### 5) Menyampaikan Pengetahuan Berdasarkan Pengalaman

Pengalaman-pengalaman yang mereka dapatkan dari orang lain merupakan salah satu yang penting untuk bantuan diri. Pengetahuan pengalaman didefinisikan sebagai

informasi yang diperoleh dari pengalaman hidup seseorang atau dari pengalaman orang lain. Hal tersebut berbeda dengan pengalaman profesional yang berbasis pada prinsip-prinsip dan teori-teori.

Berdasarkan paparan di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik bantuan diri terdiri dari menanamkan harapan, universalitas dan perasaan memiliki, dukungan, metode penanganan melalui mengajar dan belajar dan menyampaikan pengetahuan berdasarkan pengalaman. Dengan adanya semua karakteristik di dalam bantuan diri dapat membantu individu menjadi lebih baik dan menemukan solusi atau jalan keluarnya dari permasalahan yang sedang dialaminya.

#### **d. Jenis Bantuan Diri**

Lawrence (2008) mengatakan bahwa berdasarkan hakikat dari bantuan diri yaitu proses bantuan kepada diri sendiri, bantuan diri ditempuh dengan beberapa cara atau macam jenis:

##### **1) Kelompok Bantuan Diri**

Merupakan cara yang dilakukan 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.

## 2) Media Bantuan Diri

Gould dan Clum (2007), 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. Dalam tinjauannya, Mars mengatakan bahwa penggunaan media atau program komputer dalam aktivitas bantuan diri bertujuan agar individu memperoleh pemahaman dan pemecahan masalah yang relevan dengan kebutuhan seseorang dalam perkembangannya.

Catrin Lewis dkk (2012) menjelaskan bahwa bantuan diri merupakan pendekatan yang memungkinkan untuk memperbaiki diri melalui media seperti buku, CD, DVD dan website, dengan sedikit atau tanpa bantuan terapis. Cuipers & Shuurmans menambahkan media yang bisa digunakan dalam bantuan diri adalah televisi dan video. Pada pengembangan bantuan diri ini menggunakan media buku yang akan memudahkan mahasiswa untuk membacanya.

#### **e. Manfaat Bantuan Diri**

Tucker-Ladd (2006) mengatakan bahwa bantuan diri memiliki beberapa manfaat yang dapat dijadikan metode, yaitu sebagai metode untuk mengubah perilaku, metode untuk mengubah emosi, metode untuk mengembangkan keterampilan; dan metode untuk mengubah pikiran, sikap, konsep diri, motivasi, nilai dan harapan.

Metode yang dimiliki dalam bantuan diri ini disesuaikan dengan kebutuhan individu yang sedang mengalami masalah agar mendapatkan jalan keluarnya dengan baik, diberikan berbagai arahan bukan hanya sekedar informasi saja sehingga manfaat dalam bantuan diri ini dapat dirasakan oleh individu.

#### **f. Langkah-Langkah dalam Bantuan Diri**

Tucker-Ladd (2006) sebelum mencoba untuk berubah responden 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 ketika responden mencoba untuk mengubah sesuatu tentang dirinya. Responden dapat mengabaikan perkembangan kemajuan yang telah dirasakan, menetapkan tujuan atau beberapa langkah-langkah lain, hal ini karena terlihat perubahan yang diinginkan sangat mudah untuk dilakukan sehingga seolah-olah ini hanya menunggu alasan untuk berubah

namun sulit untuk melakukan perubahan yang diinginkan sehingga memaksa responden untuk memperhatikan semua sepuluh langkah ini. Berikut 10 langkah bantuan diri:

**1) Langkah pertama: Penulis memberikan pilihan program metode bantuan diri menggunakan metode mengembangkan kemampuan.**

a) Memilih program bantuan diri sesuai dengan permasalahan yang dihadapi responden.

Setelah meninjau kontribusinya, ingatlah: Pilih program bantuan diri yang sesuai dengan permasalahan yang dialami oleh responden. Salah satu alasan metode bantuan diri yang efektif adalah membantu responden keluar dari masalahnya, berpikir mengenai berbagai solusi, membuat upaya tertentu untuk perubahan setiap harinya, dan mencatat kemajuan yang dialami. Jika responden mengambil program yang terlalu banyak dalam satu waktu dan tidak sesuai dengan permasalahan yang dihadapi maka akan membuat responden tidak konsentrasi mengerjakan program yang sedang dikerjakan.

b) Menjaga Agar Tidak Misdiagnosis (Diagnosa yang Salah)

Tidak ada responden yang dapat memenuhi syarat untuk mendiagnosis dirinya sendiri. Sebuah hal penting adalah bagaimana jika responden salah mendiagnosis masalahnya

sendiri, contohnya bagaimana jika sakit kepala responden selama ini disebabkan oleh tumor bukan karena stress di tempat kerja? jika ada ancaman terhadap kehidupan seperti memiliki gangguan emosional-mental yang serius yang sulit, memiliki ketergantungan terhadap obat, dan jika responden sudah melakukan perubahan selama beberapa waktu namun gagal maka harus mendapatkan bantuan profesional segera (konselor, dokter atau psikolog).

Tabel 2.1 merupakan daftar periksa masalah, responden diminta untuk memberikan tanda centang pada pernyataan yang sesuai dengan keadaan yang sedang dialami sehingga responden dapat mengetahui keadaan dirinya dalam posisi korban, pelaku atau keadaan baik-baik saja.

**Tabel 2.1**  
**Daftar Periksa Masalah**

| No | Masalah   | ✓ |
|----|---|---|
| 1  | Saya dilarang pacar untuk bertemu dengan lawan jenis  |   |
| 2  | Saya hanya boleh beraktifitas sosial bersama pacar  |   |
| 3  | Hubungan sosial saya dengan teman dibatasi oleh pacar   |   |
| 4  | Saya takut ancaman pacar yang menyuruh untuk turun dari kendaraan ketika kami bertengkar  |   |
| 5  | Bagi saya memarahi pacar yang membuatnya malu di depan umum merupakan hal yang wajar  |   |
| 6  | Saya menghina penampilan pacar saat kami akan pergi jalan-jalan/berkencan   |   |
| 7  | Saya malu karena pacar mengejek saya di depan teman-teman   |   |
| 8  | Pacar memarahi saya karena ceroboh dalam mengerjakan tugas kuliah   |   |
| 9  | Saya marah jika pacar pergi tanpa izin saya   |   |
| 10 | Saya takut pergi kemanapun tanpa izin pacar   |   |
| 11 | Saya dicubit karena ketahuan meminta bantuan kepada orang lain  |   |
| 12 | Saya hilang kendali pada saat marah pada pacar  |   |
| 13 | Saya menampar pacar untuk meluapkan emosi   |   |
| 14 | Saya dipukul oleh pacar saat saya mencoba melawannya  |   |
| 15 | Saya dijambak oleh pacar yang cemburu melihat saya berteman dengan lawan jenis  |   |
| 16 | Saya menarik lengan pacar ketika ia mencoba meninggalkan saya ketika kami bertengkar  |   |
| 17 | Baju saya ditarik pacar saat saya mencoba memutuskan hubungan pacaran   |   |
| 18 | Lengan saya dicengkram erat oleh pacar yang kesal karena saya lebih memilih pergi dengan keluarga atau teman                        |   |
| 19 | Saya mencubit pacar yang tidak menuruti keinginan saya  |   |
| 20 | Saya menampar pacar ketika ia mengatakan "ingin putus hubungan"   |   |
| 21 | Saya sulit mengatakan untuk mengakhiri hubungan karena takut dipukul  |   |
| 22 | Dicubit pacar sebagai peringatan agar saya tidak menghubungi teman lawan jenis  |   |
| 23 | Saat suasana sepi, saya meraba dada atau area intim pacar saya tanpa izin   |   |
| 24 | Saya tetap menyentuh bagian intim pacar meskipun dia menolak  |   |
| 25 | Saya dilema ketika pacar mengancam akan memutuskan hubungan apabila tidak diperkenankan menyentuh dada, bokong atau area intim saya |   |
| 26 | Saat menonton film di bioskop, pacar diam-diam langsung meraba area sensitif walaupun saya tidak mengizinkannya                     |   |
| 27 | Saya bisa memaksa mencium pacar didepan umum walaupun ia tidak menyetujuinya  |   |
| 28 | Saya tidak perlu meminta izin pacar untuk menciumnya di depan umum  |   |
| 29 | Saya merasa risih ketika pacar mencium saya didepan umum  |   |
| 30 | Saya menaruh obat yang membuat pacar saya tidak sadar sehingga saya bisa berhubungan seks dengannya                                 |   |
| 31 | Saat pacar dibawah pengaruh alkohol, saya membawanya ke kosan atau motel untuk melakukan hubungan seksual                           |   |
| 32 | Saat saya tidak sadarkan diri, pacar melakukan hubungan seksual pada saya   |   |

Responden setelah mencentang pernyataan dari masalah kekerasan dalam pacaran maka responden dapat melihat hasilnya, sebagai berikut:

**Tabel 2.2**  
**Hasil Daftar Periksa Masalah Responden**

| No | Posisi atau Keadaan | Nomor Pernyataan  |
|----|---------------------|---|
| 1  | Pelaku              | 5, 6, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 19<br>20, 23, 24, 27, 28, 30, 31 |
| 2  | Korban              | 1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 11, 17<br>18, 21, 22, 25, 26, 29, 32    |

Apabila responden memilih pernyataan lebih dari 6 maka responden perlu mendatangi seseorang profesional yaitu konselor untuk menindaklanjuti permasalahan yang sedang dihadapi.

- c) Bagi responden yang ragu-ragu untuk berubah. Cara responden untuk berubah dari penghindaran ke perenungan menjadi komitmen.

Responden yang tidak berpikir tentang hal yang diperlukan untuk berubah memiliki hambatan umum yaitu keengganan untuk mengakui masalah, memberontak, pengunduran diri untuk waktu yang sama dan rasionalisasi masalah perilaku yang benar-benar baik.

Miller dan Rollnick dalam Tucker-Ladd (2006), telah mengembangkan pertanyaan untuk membantu responden melihat masalah lebih lengkap seperti terlihat pada tabel di bawah ini, pertanyaan ini disesuaikan dengan fokus masalah dalam penelitian yaitu kekerasan dalam pacaran:

**Tabel 2.3**  
**Pertanyaan Untuk Responden Yang Masih Ragu Untuk Berubah**

| Pertanyaan  |   |
|---|---|
| Memperjelas perasaan  | Bagaimana perasaan Anda tentang permasalahan yang terjadi di dalam hubungan Anda dengan pasangan? Seberapa kuat Anda merasakan perasaan yang sedang dialami?                            |
|   | Apa kekhawatiran Anda di masa depan jika tidak merubah keadaan yang sedang dialami ?  |
|   | Bagaimana perasaan Anda ketika mendapatkan masalah di dalam hubungan Anda dengan pacar dan bagaimana perasaan Anda sebelum masalah tersebut ada ?                                       |
| Menentukan apakah benar-benar tertarik untuk berubah                              | Apakah Anda dapat menjelaskan alasan untuk membuat perubahan agar masalah yang ada selesai? Apabila anda tidak ingin mengubah perilaku atau keadaan yang sedang terjadi, apa alasannya? |
|   | Apa hal-hal yang mungkin terjadi jika Anda terus membiarkan masalah dalam hubungan Anda dibiarkan?  |
|   | Apakah Anda memiliki alasan untuk berubah dengan cara Anda sendiri ?  |
|   | Apa yang menyadarkan Anda untuk membuat perubahan agar masalah dalam pacar Anda terselesaikan?  |
|   | Mempertimbangkan pro dan kontra, seberapa kuat Anda ingin berubah? (Konsekuensi dari perilaku “masalah”)  |
| Melihat bagaimana optimis dan pesimis responden tentang perubahan yang diinginkan | Jika Anda memutuskan untuk mencoba untuk berubah, seberapa yakin Anda dapat melakukannya? Berikan alasannya.  |
|   | Apakah Anda memiliki beberapa ide tentang bagaimana Anda berubah? Apakah Anda perlu bantuan?  |
|   | Apakah Anda pernah membaca tentang metode bantuan diri ( <i>self-help</i> ) untuk berubah? atau tentang terapi untuk berubah?   |
|   | Kapan Anda akan mulai mengubah perilaku yang dapat merugikan Anda atau orang lain?  |

**2) Langkah kedua: Mulai mengumpulkan dan merekam data sesuai dengan tingkat keparahan atau frekuensi masalah.**

Pilih beberapa cara untuk mengukur perubahan responden. Idenya adalah untuk menyimpan beberapa perilaku yang mudah dihitung, sering disebut "target perilaku", dan/atau beberapa emosi yang dinilai mencerminkan kesesuaian dalam area yang bermasalah.

Contoh:

a) Responden menilai sikap dan perasaannya sendiri.

Responden akan menemukan bahwa perasaan tertentu dan reaksi emosional sulit untuk diukur. Misalnya, responden merasa sedih dan bosan. Bagaimana responden akan menghitung perilaku tersebut? responden dapat menilai perilaku tersebut dari 1 sampai 10, 1 menjadi sangat senang dan bersemangat, 5 menjadi takut, merasa harga diri rendah dan menyalahkan diri sendiri, dan 10 sangat tidak berdaya, terisolasi dan mengalami perubahan suasana hati yang tidak menentu.

b) Merencanakan kemajuan.

Merencanakan kemajuan merupakan hal yang penting untuk mulai merencanakan perilaku, perasaan, atau sikap responden yang ingin berubah secepat mungkin, sebaiknya dilakukan sebelum responden mulai mencoba untuk mengubah perilaku, sehingga responden akan mendapatkan gagasan tentang tingkat

penyesuaian sebelum metode bantuan diri dimulai. Hal ini memaksa responden untuk menjadi lebih konkret, lebih realistis dan lebih objektif dalam memikirkan masalah kemudian dapat memutuskan apa saja yang diamati, mengukur perubahan yang ingin dicapai. Banyak orang yang sadar bahwa setelah mereka mulai mengamati perilaku melalui catatan harian, dengan perilaku yang sering dilakukan maka akan segera mulai terlihat peningkatan perubahan yang terjadi.

c) Menyimpan buku harian tindakan, pikiran, perasaan, dan mimpi.

Menyimpan catatan untuk merekam dan mengontrol apa saja yang terjadi selama beberapa minggu dapat membantu responden memahami penyebab yang nyata dan dinamika permasalahan responden. Selain itu, buku harian dapat menyimpan informasi sehingga bermanfaat untuk beberapa bulan atau tahun kemudian.

**3) Langkah ketiga: Cobalah untuk memahami masalah, bagaimana mengembangkannya, penyebab aslinya, dan apa yang menyebabkan hal tersebut berlanjut.**

Memahami masalah dapat menjadi proses yang sangat kompleks dan memakan waktu. Pemahaman tentang masa lalu harus dilakukan dengan cepat pada awal dan dilakukan kembali untuk melakukan penyelidikan mendalam dan penyebab masalah responden

jika diperlukan. Masalah menjadi lebih jelas dan lebih mudah dikelola jika responden melihat ke dalam lima bagian berikut: perilaku, emosi, keterampilan, nilai sikap, dan faktor bawah sadar. Responden mungkin memiliki masalah yang tampaknya sederhana seperti pemalu, yang bila dianalisis terdapat sifat seperti 1) pendiam, perilaku yang tenang, 2) tegang, perasaan gugup, 3) keterampilan sosial yang kurang, 4) konsep diri yang negatif atau berharap orang lain melihat responden sebagai pribadi yang tidak aman dan 5) faktor bawah sadar seperti takut untuk menjalani hubungan dengan orang lain karena trauma mengalami tindak kekerasan dalam pacaran bahkan tidak ingin berbicara dengan orang lain.

Banyak masalah dapat diselesaikan dengan tanpa dilihat lebih dalam lagi dan tanpa melakukan penjelasan psikoanalitik yang spekulatif. Namun dalam kasus lain, dapat bermanfaat untuk memahami bagaimana masalah dimulai dan bagaimana itu dapat terjadi. Masalah di masa lalu responden mungkin lebih jelas jika responden menyelidiki latar belakang dari setiap bagian secara terpisah.

Jika menggunakan langkah-langkah bantuan diri, responden akan dapat lebih termotivasi untuk berubah. Responden akan membaca dan mengukur masalah yang dialaminya, menetapkan tujuan, berpikir tentang penyebab masalah, berpikir metode apa yang

dapat membantu dirinya keluar dari masalah, mengembangkan rencana yang baik untuk proses bantuan diri dan berpikir tentang manfaatnya. Mencari informasi dan dukungan dari orang-orang dapat menjadi alasan untuk berubah. Responden harus dapat mempertimbangkan secara baik alasan untuk berubah karena jika tidak yakin dengan perubahan maka responden akan tergelincir kembali ke kebiasaan lama dan tidak keluar dari masalah.

#### **4) Langkah keempat: Tetapkan tujuan yang realistis.**

Ketika akan menetapkan tujuan, responden harus mempertimbangkan beberapa hal seperti:

- a) Apa yang saya butuhkan untuk menyerah atau mengurangi atau menghilangkan (mempertimbangkan setiap bagian dari masalah?)
- b) Apa yang saya butuhkan untuk meningkatkan atau mengganti perilaku/perasaan/pikiran yang tidak diinginkan ?
- c) Apa yang seharusnya diprioritaskan dan dilakukan pertama kali untuk berubah ?
- d) Apa saja hal yang layak yang ada pada setiap sub tujuan dan tujuan jangka panjang, dan apakah hal tersebut saling konsisten ?
- e) Seberapa cepat perubahan harus dilakukan ?
- f) Hal yang paling penting adalah apakah tujuan saya dalam program ini sesuai dengan nilai-nilai dasar saya?

Locke dkk dalam Tucker-Ladd (2006) menjelaskan dalam menetapkan tujuan merupakan permulaan proses perubahan diri dan hal ini dapat dijadikan hasil akhir dari keberhasilan pada perubahan tersebut. Tujuan yang sudah ditetapkan harus dicapai, dianggap penting dan serius karena dengan adanya tujuan memberikan responden energi untuk lebih fokus dalam merubah diri seperti mengurangi hal yang bermasalah, mencari solusi baru, membuat tetap berjuang dan memberikan makna terhadap keberadaan responden.

Tujuan yang menuntut spesifik dan dibuat mudah akan membuat responden merasa termotivasi dan berusaha untuk “melakukan yang terbaik” sehingga responden memiliki perencanaan yang lebih baik lagi. Sedangkan, jika tujuan yang dibuat terlalu menuntut kesempurnaan akan cenderung menyebabkan kegagalan, kekecewaan dan akhirnya menyerah. Hal ini memang tidak mudah untuk menemukan hasil yang optimal diantara tujuan yang terlalu keras (sempurna) dengan tujuan yang terlalu mudah (tidak mencoba cukup keras) sehingga responden harus mempertimbangkan kedua hal ini sampai menemukan apa yang terbaik untuknya.

Tujuan ini harus benar-benar berasal dari diri sendiri, bukan dari orang lain. Sebelum melakukan tujuan yang sudah dibuat, sebaiknya responden bertanya pada dirinya sendiri; “apakah tujuan-tujuan ini sesuai dengan prioritas nyata dalam hidup saya?”, “apakah tujuan ini

mencerminkan nilai dan pikiran dalam hidup saya?” Atau “apakah saya hanya menjadi ragu atau egois atau hanya menghabiskan waktu saya untuk berubah demi orang lain atau demi arti hidup saya?”. Pertanyaan-pertanyaan ini sulit namun penting untuk responden sehingga jangan mengabaikan langkah ini.

**5) Langkah kelima: Responden mulai melakukan metode bantuan diri yang akan digunakan, yaitu "Membangun Hubungan Dengan Metode Mengembangkan Kemampuan Berkencan".**

Pilih metode bantuan diri untuk perawatan yang terencana secara keseluruhan yang efektif sehingga akan memberikan hasil perubahan diri yang diinginkan. Metode yang dapat digunakan untuk terhindar dari tindak kekerasan dalam pacaran yang rentan terjadi dikalangan mahasiswa ialah membangun hubungan yang sehat dengan metode mengembangkan kemampuan berkencan, yang akan dijelaskan sebagai berikut:

a) Membangun Hubungan Dengan Metode Mengembangkan Kemampuan Berkencan

Tucker-Ladd (2006) membuat ringkasan dari berbagai sumber mengenai keterampilan sosial yang bertujuan untuk dapat berkomunikasi dengan orang lain dan membangun hubungan yang baik serta mengurangi rasa kesepian. Keterampilan ini dapat

digunakan untuk seseorang yang berfikir dirinya merasa kesepian, tidak disukai atau baru saja kehilangan pasangan sehingga merasa dirinya lemah. Berikut langkah-langkah untuk membangun hubungan yang baik :

- i. Langkah pertama: Memutuskan akan dimana tempat untuk bertemu dengan seseorang.

Langkah pertama yang harus dilakukan menemukan teman atau seseorang yang berada disekitar kita dengan memiliki sikap dan minat yang sama. Responden harus bertemu dengan orang-orang yang baru dan keluar dari rutinitas yang biasa dilakukan seperti pergi ke tempat olah raga, petsa, tempat wisata, konser bahkan meminta teman untuk merekomendasikan seseorang yang dapat dijadikan teman baru. Lakukanlah suatu hal sehingga tidak tinggal diam merasa kesepian dan merasa tidak berdaya.

Daya tarik awal untuk melihat seseorang sangat dipengaruhi oleh penampilan fisik padahal ada faktor lain yang jauh lebih penting dari penampilan fisik seperti kepribadian, nilai-nilai suasana hati, akal sehat, cinta dan benci yang tersembunyi di dalam. Banyak orang yang merasa sangat kesepian karena mereka menunggu penampilan dirinya terlihat baik.

Setelah menemukan seseorang yang diinginkan untuk diajak bertemu, pikirkanlah tentang bagaimana pasangan nanti untuk merasa tidak tersinggung, malu atau tidak senang sehingga suasana akan terasa menyenangkan.

ii. Langkah kedua: memulai percakapan

Jangan merasa ragu dan malu untuk mendekati orang lain karena takut ditolak walaupun beberapa orang sulit untuk dapat memulai percakapan. Bagi orang yang sulit untuk memulai percakapan dengan orang lain mungkin dapat melakukan *role-playing* dengan kelompok kecil yang dapat membantu satu sama lain untuk melatih kemampuan berbicara dan mengurangi kecemasan yang ada. Hal penting lain yang harus dilakukan ketika bercakap ialah membangun kontak mata, ini akan menunjukkan kepada pasangan agar merasa diperhatikan dan menarik. Ingatlah juga untuk tersenyum, ini menunjukkan sikap yang ramah.

Zunin dan Zunin dalam Tucker-Ladd (2006) mengatakan bahwa ada beberapa pendekatan secara tidak langsung yaitu dengan cara berkenalan terlebih dahulu kemudian mempertimbangkan untuk mengajak kencan seseorang. Wanita biasanya lebih senang dengan perlakuan seperti itu karena merasa lebih aman seperti dengan menanyakan pendapat

tentang kabar hari ini di kelas atau di pekerjaan, konser idola, hobi dan lain-lain. Jadilah seseorang yang ramah bahkan mengembangkan rasa humor, berikan beberapa pujian terhadap pasangan yang tidak berlebihan jika hal itu dapat dilakukan maka akan lebih siap untuk mendekati seseorang yang sesuai dengan keinginan.

iii. Langkah ketiga: Menangani kecemasan

Kecemasan atau ketakutan merupakan penghalang terbesar. Dalam banyak kasus, masalah kecemasan terjadi karena kurangnya keterampilan sosial. Kurangnya kepercayaan harus di atas terlebih dahulu, hal ini dapat ditangani dengan membaca atau berkonsultasi dengan konselor jika kecemasan yang dirasakan sudah sangat buruk.

iv. Langkah keempat: Melanjutkan pembicaraan dan mengatur masa mendatang

Banyak hal yang dapat dibicarakan seperti topik yang ingin dibicarakan dan beberapa pertanyaan lainnya. Bertanyalah kepada pasangan dengan memberikan pertanyaan terbuka yang membutuhkan penjelasan, bukan jawaban ya atau tidak saja. Kleinke dalam Tucker-Ladd (2006) mengatakan bahwa jangan berbicara terlalu sedikit karena akan terlihat pasif dan tidak aman; berbicara terlalu banyak

pun akan terlihat dominan dan egois. Jangan merasa khawatir dengan respon yang diucapkan apakah baik atau tidak baik, yang terpenting mampu menjaga percakapan dengan baik yang bertujuan untuk bersenang-senang, menghabiskan waktu bersama, mencari tahu apa yang telah terjadi dalam hidup masing-masing, mendapatkan bantuan atau informasi, berbagi cerita, menghibur, berdiskusi serius untuk mengenal satu sama lain bahkan mendiskusikan hubungan dan rencana di masa depan. Ketika bertemu dengan seseorang, responden harus dapat “menjual” dirinya sendiri dan melihat apakah orang lain akan “membeli” dan mencari cara untuk melanjutkan interaksi jika keduanya merasa tertarik. Setelah bertemu dan berbicara banyak hal, responden harus memutuskan apakah ingin melanjutkan hubungan atau tidak, memutuskan apakah orang lain tertarik atau tidak. Pada tahap ini lihat kembali pasangan yang responden inginkan seperti apa.

v. Langkah kelima: Memiliki waktu yang baik.

Jika sudah benar-benar tertarik kepada orang lain maka individu akan menjadi perhatian dan menikmati proses berinteraksi dengan hampir semua orang. Jika tidak maka responden hanya menikmati berinteraksi dengan beberapa jenis orang saja. Maka tunjukkanlah minat rasa ingin

berinteraksi dengan orang lain dengan memberikan pujian dan umpan balik yang positif, membuat komentar yang positif dari pernyataan yang negatif, menjadi hangat dan penuh perhatian serta tanyakan pertanyaan terbuka dan pribadi, menjadi pendengar yang baik, berempati, bercerita, bertukar informasi dan opini, menceritakan lelucon dan terus sampai merencanakan kegiatan yang menyenangkan.

Pada titik ini, metode bantuan diri harus dipertimbangkan terlebih dahulu seperti pro dan kontra sehingga dapat menjanjikan guna menyelesaikan permasalahan. Responden dapat menyusun rencana yang tentatif (dapat berubah) untuk mencapai sub-tujuan dalam setiap bagian permasalahan. Responden dapat menuliskan ide-ide bantuan diri dan menambahkan metode lain seperti membaca buku-buku lain yang berkaitan dengan masalah dan berbicara kepada orang lain seperti terapis atau konselor sehingga akan membantu mengembangkan rencana lebih baik lagi.

**6) Langkah keenam: Pelajari Langkah-langkah rinci yang terlibat dalam setiap metode bantuan diri yang responden gunakan dan coba rencanakan.**

- a) Mempelajari rincian dalam melaksanakan metode bantuan diri yang dipilih untuk menghindari kekerasan dalam pacaran yaitu membangun hubungan dengan metode mengembangkan

kemampuan berkencan, kemungkinan metode ini memerlukan latihan yang cukup sebelum dapat menggunakannya secara efektif. Langkah enam ini responden tidak bisa menjadi kompeten dalam mengontrol diri tanpa mengetahui bagaimana cara menggunakan metode bantuan diri. Beberapa metode bantuan diri cukup rumit untuk pemula. Bukan berarti tidak dapat dipelajari tetapi perlu arah yang jelas dan rinci.

- b) Mencoba rencana yang telah dipilih; mengatasi masalah dengan semangat, berikan rencana percobaan yang adil.

Bantuan diri akan menjadi lancar dengan diikuti kegiatan yang banyak dan optimisme, tetapi setiap metode perubahan diri memiliki waktu yang lama dan usaha. Bersikaplah realistis, dan jangan mengharapkan keajaiban bahwa dapat berubah dengan waktu yang singkat. Ada pepatah militer lama mengatakan bahwa “rencana yang buruk yang dilakukan dengan bagus akan lebih baik daripada rencana yang bagus yang dilakukan dengan buruk”. Setelah mengembangkan rencana yang responden pilih sangat penting untuk melaksanakan rencana tersebut dengan baik. Belajar menggunakan metode yang dipilih kemudian menerapkan metode tersebut dan membuat metode bantuan diri menjadi bagian dari jadwal sehari-hari. Memberikan hadiah dan menghargai usaha yang telah dilakukan akan berpengaruh dalam metode bantuan diri ini.

c) Responden harus siap dengan resiko yang mungkin terjadi

Bila proses bantuan diri yang dilakukan bisa menimbulkan stress, melibatkan perasaan yang kuat, kenangan yang buruk, konfrontasi emosional dengan orang lain dan hal buruk lainnya, maka responden harus siap pada awal penyembuhan untuk reaksi yang mungkin tidak diinginkan. Hal ini dapat responden lakukan dengan memiliki teman yang mampu menemani, konsultasi dengan seseorang yang berpengalaman sebagai informasan yang memberikan pengetahuan dan saran untuk menghindar dari kegagalan.

**7) Langkah ketujuh : Lanjutkan seluruh program untuk menilai dan plot kemajuan diri**

a) Menilai Kemajuan Diri Secara Rutin

Responden akan diminta untuk tetap mencatat kemajuan apa saja yang terjadi pada proses perubahan sehingga responden dapat mengetahui kemajuan dan sebab terjadinya kemajuan dari perubahan tersebut. Responden harus mencoba untuk mempertahankan pencatatan sehingga menjadi bagian rutinitas sehari-hari seperti mencatat buku harian yang dapat dilakukan sebelum tidur atau makan malam, hal ini tidak wajib harus dilakukan namun sangat membantu untuk melihat kemajuan diri responden sendiri.

b) Bertekad jika responden membuat kemajuan

Responden akan membutuhkan waktu untuk mendapatkan hasil dari perubahan yang dilakukannya maka responden diharapkan jangan menyerah terlalu cepat. Kedua, mungkin ada beberapa perubahan awal yang menjadi semakin baik atau semakin buruk yang bersifat sementara. Jangan menarik kesimpulan terburu-buru bila metode tersebut berhasil atau gagal, perubahan awal mungkin tidak bertahan lama. Ketiga, perubahan tersebut mungkin bertahap atau hasilnya turun naik sehingga sulit untuk dikatakan ada kemajuan, kecuali mengukurnya. Jangan bergantung pada penilaian subjektif.

Membandingkan hasil upaya bantuan diri responden, jika responden telah merencanakan kemajuan yang ada dalam grafik dengan tingkat sebelum memulai bantuan diri disebut dasar data. Jika enam dari tujuh hari dalam seminggu bantuan diri membantu maka responden mengalami kemajuan dari sebelumnya, responden akan membuat kemajuan yang signifikan. Terakhir beberapa kali meninjau kembali setiap program yang mungkin diperlukan untuk memastikan bahwa responden tetap mempertahankan kemajuan yang telah didapatkan.

c) Meminta orang lain untuk memeriksa kemajuan diri

Penelitian menunjukkan bahwa "telepon terapi" merupakan panggilan dan dapat memeriksa kemajuan bantuan diri responden, hal ini memberikan keuntungan. Masalah yang menekankan pentingnya rencana penyembuhan dan perubahan diri, menganjurkan dan mengingatkan responden untuk melaksanakan perilaku baru, merupakan salah satu cara untuk mengatakan "saya peduli kepadamu".

d) Memutuskan apa yang menyebabkan kemajuan

Bantuan diri yang baik merupakan bantuan yang dilakukan dengan metode yang disesuaikan dengan permasalahan yang dihadapi oleh responden namun ketika responden berhasil pada pertama kalinya dengan menggunakan metode tersebut, tidak membuktikan keefektifan metode tersebut. Metode bantuan diri akan dikatakan berhasil apabila dilakukan secara berulang kali dan konsisten serta bekerja dengan baik untuk responden. Responden mungkin ingin menghentikan upaya bantuan diri, diri sendiri (terutama ketika mengubah perilaku dan emosi) sesekali untuk melihat perubahan yang telah terjadi akan berhenti pula. Bahkan setelah "membuktikan" metode tersebut bekerja untuk diri sendiri.

**8) Langkah kedelapan : Jika diperlukan, merevisi rencana yang diperlukan, berurusan dengan penolakan terhadap perubahan diri. Menjaga motivasi diri.**

Program bantuan diri tidak menghasilkan hasil yang diinginkan dalam jangka waktu yang wajar maka responden harus mencari tahu apa yang salah, mungkin metode tersebut harus digunakan dengan cara yang berbeda, atau metode yang lain akan bekerja lebih baik, atau responden telah kehilangan motivasi yang dibutuhkan dalam diri sendiri untuk berubah, atau mungkin responden menolak perubahan.

Jika responden masih tidak berhasil setelah beberapa revisi dari rencana perawatan maka carilah bantuan dari seorang teman, guru, konselor sekolah, atau psikolog, psikiater mungkin bisa membantu upaya bantuan diri. Jangan malu bahwa bantuan diri yang dilakukan telah gagal, sebaliknya berbanggalah karena telah membuat usaha termasuk dengan berkonsultasi dengan mereka untuk membantu mengubah diri sendiri.

**a) Waktu adalah penyembuh yang baik**

Bukan hal yang biasa untuk minat berubah menurun setelah beberapa minggu. Responden mungkin menemukan bahwa perubahan yang diinginkan tidak tampak penting lagi, bahwa manfaat bukan persoalan atau responden yang baru bukanlah yang diharapkan. Maka program bantuan diri tertentu mungkin hanya

memudar. Ada hal baiknya terkadang untuk sementara harus meninggalkan masalah, jika masalah tersebut bisa ditoleransi. Kebanyakan masalah berkembang sejalanannya waktu, bahkan beberapa masalah akan bertambah kuat ketika responden semakin memberontak secara sia-sia untuk menghilangkan masalah tersebut; kemudian tanpa disadari masalah tersebut secara bertahap menghilang. Pertimbangkan menempatkan masalah tersebut disisihkan selama enam bulan, kemudian berpikir kembali apa yang harus dilakukan dengan masalah itu, sementara itu melakukan perbaikan lainnya.

**9) Langkah kesembilan : Merencanakan cara mempertahankan keuntungan yang dibuat.**

Responden merencanakan cara mempertahankan keuntungan yang dibuat terlihat menjadi hal langkah yang kecil, tetapi memerlukan beberapa usaha sadar untuk memastikan bahwa perilaku baru diperoleh dan harus dihargai. Langkah ke tujuh menyebutkan pentingnya sesekali memeriksa kemunduran. Seperti "terapi telepon", pendekatan lain adalah untuk bekerjasama dengan teman yang setia memeriksa kemajuan diri sendiri, adalah toleran terhadap kemunduran, tetapi mendesak diri sendiri untuk menyerang kembali masalah jika penyebab kemajuan pada responden. Kehilangan beberapa karakteristik yang responden dapatkan melalui upaya bantuan diri

keras harus menjadi sinyal peringatan keras. Hal tersebut memberitahu responden untuk segera pasang pertahanan. Memperbaiki kerusakan segera atau menghadapi pekerjaan perbaikan besar. Responden harus waspada terhadap kembalinya kebiasaan buruk. Dukungan dari orang lain adalah menjadi hal yang penting ketika kita mulai melemah. Menjaga kegagalan kita untuk diri kita sendiri mengurangi motivasi.

**10) Langkah kesepuluh : Membuat catatan efektivitas metode: Apa saja yang dapat bekerja untuk diri sendiri?**

Diharapkan bahwa responden akan menjaga buku ini tetap berguna, sering menggunakannya untuk ide-ide mengenai masalah pada saat itu. Dengan berlalunya waktu, sebagai hasil dari percobaan diri sendiri. Responden mencoba dan mengevaluasi metode bantuan diri. Responden akan memperoleh banyak pengetahuan unik tentang dirinya sendiri dan metode perbaikan diri. Buatlah catatan sendiri tentang metode pilihan, masalah apa yang berhasil berubah, metode apa yang gagal, teknik apa yang paling menyenangkan, bagian apa dari masalah responden yang tampak paling merepotkan, apa yang bekerja dengan pasangan, anak-anak, bos, rekan dan lain-lain. Sebuah buku harian menekankan "pertumbuhan pengalaman" bisa membantu dan harta beberapa tahun kemudian.

Ketika responden mendapatkan kepercayaan diri dalam bantuan diri maka responden akan kurang bergantung pada saran dari teman, ahli dan buku sehingga menjadi lebih mandiri. Bila sebelumnya responden mengatakan membutuhkan bantuan, maka sekarang akan mengatakan kalau responden dapat melakukannya sendiri.

Berbagi pengalaman dan ide dengan orang lain adalah sesuatu kepuasan sendiri dalam membantu orang lain untuk membantu dirinya sendiri dan bekerja sama untuk keuntungan bersama. Salah satu pengobatan yang bisa dilakukan adalah membantu orang lain.

Seni membantu diri sendiri ini akan membuat ribuan peneliti dan puluhan ribu penelitian menemukan pendekatan yang lebih baik untuk masalah tertentu, dan akan terus menjadi perbedaan responden sehingga metode tertentu bekerja lebih baik dibandingkan untuk beberapa orang. Sebagai ilmu membuat kemajuan yang lambat dan berbagi temuannya, responden akan belajar dari sumber-sumber namun tetap dirinya sendiri lebih ahli terhadap diri sendiri dan sumber utama bantuan, bantuan diri mengandalkan diri sebagai peneliti dan sebagai gudang pengetahuan tentang diri responden.

Bukankah lebih indah jika dapat hidup di dunia tanpa keterbatasan dan ketidakadilan, sehingga semua orang memiliki kesempatan yang sama untuk membuat kehidupan yang terbaik bagi diri mereka sendiri. Untuk itu terjadi, masyarakat dan keluarga harus

berubah. Sekolah dan bekerja harus berubah. Dan, masing-masing dari kita harus belajar bagaimana untuk menghasilkan perubahan dalam diri kita ketika kesempatan berada di depan. Semua perubahan itu memerlukan pengetahuan dan usaha. Responden bisa memulai kapan saja, meskipun individu harus berusaha sendiri.

## **2. Buku Bantuan Diri**

### **a. Hakikat Buku Bantuan Diri**

Bergsma (2007) menyebutkan ada kelimpahan nyata di dalam buku bantuan diri yang tersedia di toko buku seperti untuk setiap masalah mental dan setiap pilihan hidup ada bimbingannya yang sudah dicetak dalam buku bantuan diri. Anderson dkk dalam Watkins dan Clum (2007) menyatakan bahwa bantuan diri bertujuan 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, rasa panik yang berlebihan, 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.

Ryan dalam Bergsma (2007) menjelaskan bahwa dalam buku bantuan diri menekankan cara tertentu hidup yang dibangun di atas ide-ide dari individu yang berusaha untuk bahagia dan psikologi humanistik. Dalam buku bantuan diri lebih fokus pada kesejahteraan *eudemonic* daripada kesejahteraan *hedonistik*. Konsep-konsep ini menjelaskan definisi yang berbeda dari kehidupan yang baik. Kesejahteraan *hedonistik* memiliki kesamaan dengan filosofi hedonisme yang memandang bahwa tujuan hidup adalah pencarian kebahagiaan, kepuasan, perasaan yang nyaman dan menghindari rasa sakit. Sedangkan, kesejahteraan *eudemonic* mendefinisikan kesejahteraan dalam hal sejauh mana orang sepenuhnya berfungsi dan menambahkan dimensi moral untuk kehidupan yang baik sebagai hasil dari perjuangan untuk mencapai aktualisasi diri. Para penulis buku bantuan diri ingin mendorong pertumbuhan pribadi dan menilai tinggi tentang kemandirian pribadi, toleransi, aktualisasi diri, ketenangan dan internal *locus of control*. Agresi, popularitas dan penampilan tampaknya akan dinilai rendah sehingga buku bantuan diri dapat membantu meningkatkan kebahagiaan.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan buku bantuan diri merupakan buku yang dapat membimbing individu sesuai dengan masalah yang dihadapi sehingga dapat mendorong individu untuk melakukan perubahan dan meningkatkan manajemen diri,

bukan hanya memberikan sekedar informasi saja. Buku bantuan diri lebih fokus terhadap kebahagiaan *eudemonic* yaitu kebahagiaan yang berasal dari dalam diri individu dan memberikan kehidupan yang lebih baik lagi sebagai hasil dari perjuangan untuk mencapai aktualisasi diri sehingga buku bantuan diri dapat membantu meningkatkan kebahagiaan individu.

#### **b. Manfaat Buku Bantuan Diri**

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

- 1) Biaya, buku bantuan diri yang rendah dibandingkan harus berkonsultasi dengan terapis.
- 2) Aksesibilitas, buku yang mudah tersedia sehingga dapat dibaca ketika makan siang atau selama semalam ketika akan tidur.
- 3) Pribadi, sebuah solusi yang ditulis untuk memberikan kesempatan untuk mengatasi masalah tanpa harus diketahui oleh umum atau harus berbicara dengan terapis.
- 4) Kesenangan, 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.

**c. Tema Buku Bantuan Diri**

Bergsma (2007) menyatakan ada beberapa tema di dalam buku bantuan diri, 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. Buku-buku mengenai perasaan lebih baik dan hidup lebih baik merupakan kategori terbanyak.

2) Hubungan

Kategori kedua adalah “hubungan pribadi”. Kategori ini berfokus pada hubungan intim dan memiliki tumpang tindih dengan kategori komunikasi. Perbedaannya adalah pada katagori pertama lebih berorientasi pada tujuan (memiliki hubungan yang memuaskan) sementara katagori kedua lebih menawarkan alat untuk memahami dan bertukar kemampuan komunikasi. Kemampuan komunikasi ini bisa digunakan dalam hubungan yang intim dan dalam kondisi yang lainnya.

3) Mengatasi

Katagori yang ketiga adalah “mengatasi stress”. Buku tersebut menyediakan ide praktis untuk bagaimana merasa

tenang khususnya dalam kaitannya dengan kehidupan kerja. Tema lainnya yang ada dalam kategori ini adalah untuk mengubah ketahanan dalam situasi yang sulit.

#### 4) Kepribadian

Kategori terakhir yang penting adalah “siapakah saya?”. Bagian ini memiliki tumpang tindih yang besar dengan pengembangan diri. Perbedaannya adalah bila pada katagori “siapakah saya?” lebih berorientasi pada memberikan wawasan dan kategori perkembangan diri yang lebih praktis. Perbaikan diri merupakan tujuan lainnya untuk katagori “siapakah saya?”.

Berdasarkan paparan di atas menyatakan ada beberapa tema di dalam buku bantuan diri, yaitu kategori pertama “pengembangan”, mengenai memperbaiki diri sendiri; kategori kedua “hubungan”, berfokus pada hubungan intim dan bertukar kemampuan komunikasi yang digunakan dalam hubungan; kategori ketiga “mengatasi”, menyediakan ide praktis untuk mengubah situasi yang sulit, kategori keempat “kepribadian”, lebih mengenal diri sendiri seperti apa dengan memperbaiki diri. Pada pengembangan buku bantuan diri untuk mencegah kekerasan dalam pacaran, tema yang akan digunakan yaitu “hubungan”, karena pada tema ini berfokus pada hubungan intim serta

memahami dan bertukar kemampuan komunikasi sehingga cocok dengan pembahasan yang akan dibuat.

### **3. Masa Menjelang Dewasa**

#### **a. Hakikat Masa Menjelang Dewasa**

Arnett (2005) menyatakan bahwa masa menjelang dewasa adalah karakteristik perkembangan pemuda dalam rentang usia lebih kurang 18-25 tahun. Istilah ini muncul pada sekelompok individu dikarenakan karakteristik yang tren pada abad 21, yaitu perpanjangan/peningkatan usia pernikahan dan usia menjadi orangtua, perpanjangan belajar dengan memasuki pendidikan tinggi, serta perpanjangan dalam masa ketidakstabilan pekerjaan.

Arnett (2004) menjelaskan bahwa pada periode ini tidak disebut sebagai remaja madya maupun remaja akhir, karena karakteristiknya yang bersifat lebih bebas dari kontrol orangtua, dan lebih mandiri dalam melakukan eksplorasi, sehingga sangat berbeda dengan remaja. Selain itu, tidak disebut dewasa muda karena mereka belum melakukan hal yang menandai karakteristik status dewasa awal (seperti menikah dan menjadi orangtua). Bukan juga disebut transisi ke masa dewasa karena istilah transisi mempersempit persepsi dan pemahaman tentang adanya

perubahan yang tidak berhubungan dengan pernikahan dan menjadi orangtua. Serta bukan disebut muda disebabkan penggunaan istilahnya yang seringkali ambigu antara pemuda berusia remaja dan dewasa.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan, masa menjelang dewasa merupakan individu yang berusia 18 sampai 25 tahun. Pada masa ini masa menjelang dewasa memiliki sedikit kebebasan dari kontrol orang tua dan lebih mandiri dalam mengeksplor suatu hal yang diinginkan karena masuk dalam perpanjangan belajar dan masa ketidakstabilan pekerjaan sehingga belum mampu masuk dalam status dewasa awal seperti menikah dan menjadi orang tua.

#### **b. Karakteristik Masa Menjelang Dewasa**

Arnett (2004) mengatakan bahwa karakteristik yang menandai masa menjelang dewasa adalah:

- 1) Eksplorasi identitas, dengan mencoba berbagai kemungkinan, khususnya dalam hal cinta dan pekerjaan.

Dalam eksplorasi identitas, masa menjelang dewasa mengeksplorasi lebih lanjut tentang siapa dirinya, dan apa yang mereka inginkan dari kehidupan. Kesempatan untuk eksplorasi diri ini lebih besar dibandingkan remaja karena kebebasan yang dimilikinya, dimana usia remaja menurut

Arnett adalah 12-17 tahun. Hal ini dikarenakan perginya individu dari rumah orangtuanya. Keberadaan yang terpisah dari orangtua ini memberi kesempatan bagi mereka untuk melakukan banyak eksplorasi mandiri terhadap hal-hal yang ada dalam kehidupan. Namun, mereka juga belum sepenuhnya dianggap mandiri karena pada kenyataannya, mereka belum mengikuti tipe kehidupan seorang dewasa yang stabil, seperti memiliki pekerjaan jangka panjang, menikah dan menjadi orangtua, dan sebagainya.

Erikson, proses kritis dalam pembentukan identitas memang terjadi ketika remaja. Namun, Erikson juga berpendapat bahwa terdapat masa yang disebut sebagai masa remaja yang berlangsung lama, dimana pemuda melakukan berbagai percobaan peran secara bebas, dan kemudian menemukan suatu pilihan dalam lingkungannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa identitas ini jarang tercapai ketika akhir masa SMA, sehingga pengembangan identitas masih terjadi pada akhir usia belasan hingga 20an tahun.

Pengembangan identitas ini bersifat lebih intensif pada masa menjelang dewasa. Pada remaja, pertanyaan implisit tentang cinta bersifat sementara, seperti: "siapa yang saya

senangi, disini dan sekarang?”. Sebaliknya, pada masa menjelang dewasa, pertanyaan tersebut bersifat lebih intensif, mendalam, dan fokus pada identitas: “saya tergolong orang yang bagaimana, dan orang bagaimana yang paling cocok sebagai pasangan hidup saya?”. Selain itu, masa menjelang dewasa juga mengevaluasi tentang hal yang menyenangkan dan tidak menyenangkan menurut dirinya dan orang lain. Dalam pekerjaan, remaja ingin memperoleh uang untuk memenuhi kebutuhan tertentu yang bersifat kesenangan. Sementara, masa menjelang dewasa melakukan pekerjaan sebagai dasar pengalaman untuk pekerjaan ketika dewasa.

Eksplorasi identitas pada tahap masa menjelang dewasa ini terutama ditujukan untuk mendapatkan pengalaman pribadi, bukan hanya konformitas seperti halnya remaja. Hal ini sebagaimana hasil penelitian longitudinal yang disampaikan oleh Pandina dkk, bahwa pada usia 15 hingga 24 tahun, mencari sensasi khususnya aspek mencari pengalaman cenderung meningkat yang kemungkinan besar berhubungan dengan adanya eksplorasi identitas. Artinya, emerging adult melakukan suatu perilaku bukan karena konformitas, namun karena adanya keyakinan bahwa suatu

perilaku menghasilkan pengalaman tertentu yang bersifat baru baginya.

## 2) Ketidakstabilan

Masa menjelang dewasa mengalami ketidakstabilan atau perubahan-perubahan dalam perencanaan kehidupannya. Eksplorasi identitas mengakibatkan mereka sering merevisi rencana-rencana yang dibuat. Misalnya dalam perencanaan pendidikan, ketika individu memilih suatu jurusan di perguruan tinggi dan menemukan bahwa jurusan tersebut ternyata tidak menarik, dia akan merevisi perencanaannya. Demikian pula ketika individu yang baru memulai pekerjaannya setelah sarjana kemudian ingin meningkatkan penghasilan, ia akan melanjutkan pendidikan lagi dan mengubah perencanaannya. Selain hal-hal ini, masa menjelang dewasa juga mengalami perubahan-perubahan dalam hal tempat tinggal, cinta, serta pekerjaan.

## 3) Memfokuskan Diri

Tidak ada periode yang lebih memfokuskan diri daripada periode masa menjelang dewasa. Memfokuskan diri yang dimaksud dalam hal ini adalah adanya otoritas terhadap diri sendiri. Anak-anak dan remaja juga memfokuskan diri dengan caranya sendiri, namun mereka masih dikontrol oleh

orangtua, guru, dan saudara kandung dalam berbagai hal. Usia dewasa juga memfokuskan diri dengan caranya, namun harus berkoordinasi dan bernegosiasi dengan pasangan, dan anak-anak, serta mempertimbangkan kemajuan dan pencapaian dalam pekerjaannya.

Masa menjelang dewasa memiliki ikatan yang sedikit dalam tugas harian dan komitmen dengan orang lain. Misalnya pengambilan keputusan dalam hal tempat tinggal, makanan yang dimakan, waktu pulang ke rumah, dan lain-lain. Mereka harus memutuskan hal tersulit sendiri, seperti ingin kuliah di perguruan tinggi, bekerja penuh, melakukan kombinasi bekerja dan kuliah, pindah jurusan kuliah, pindah rumah, mengganti teman sekamar, putus dengan pacar, dan sebagainya. Nasehat mungkin akan diperoleh dari orangtua dan teman, tetapi sebagian besar keputusannya ada pada mereka, dan tidak seorangpun yang benar-benar bisa memaksa mereka.

#### 4) Periode Diantara Perasaan

Eksplorasi dan ketidakstabilan masa menjelang dewasa memberi efek terbentuknya periode diantara perasaan, yaitu periode yang berada antara sosok remaja yang diatur serta tinggal bersama orangtua, dan periode dewasa muda yang

bertanggungjawab, menikah, menjadi orangtua, dan memiliki alur pekerjaan yang stabil. Mereka merasa ambigu antara telah mencapai dewasa atau belum.

- 5) Periode kemungkinan, dengan adanya berbagai kemungkinan, banyak harapan, dan banyak kesempatan untuk mengubah kehidupan mereka.

Masa menjelang dewasa adalah tahun berbagai kemungkinan. Tahun ketika berbagai kemungkinan masa depan terbuka dan ketika arah kehidupan yang diputuskan masih sedikit. Periode ini juga merupakan periode ketika berbagai impian kehidupan individu masih tinggi. Impian tersebut seperti pekerjaan dengan gaji yang baik dan memuaskan, pernikahan yang penuh cinta dan langgeng, dan anak-anak yang ceria serta cerdas.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan karakteristik masa menjelang dewasa yaitu eksplorasi identitas, ketidakstabilan, memfokuskan diri, periode diantara perasaan dan periode kemungkinan. Pada masa menjelang dewasa inilah individu akan mencoba mencari tahu tentang dirinya sendiri serta membuat rencana-rencana namun seiring berjalannya waktu akan terjadinya ketidakstabilan yang akan membuat rencana

berubah yang pada akhirnya individu akan mengalami berbagai kemungkinan yang terjadi dalam hidupnya dengan banyak harapan serta kesempatan yang dapat mengubah kehidupan individu.

### **c. Perkembangan Masa Menjelang Dewasa**

Masa menjelang dewasa memiliki perkembangan yang unik dalam hal fisik, kognitif, kepribadian dan emosi, serta sosial. Perkembangan tersebut adalah sebagai berikut:

#### **1) Kondisi Fisik**

Kali dan Cavanaugh (2007) menjelaskan bahwa sebagian besar dewasa muda berada pada kondisi fisik terbaik dalam kehidupannya. Sebenarnya, awal usia 20-an merupakan tahun-tahun terbaik untuk pekerjaan yang memerlukan banyak tenaga, reproduksi yang bebas dari masalah, dan kemampuan atletik tertinggi. Pencapaian ini merefleksikan sistem fisik pada puncaknya. Namun, fungsi fisik seseorang dipengaruhi oleh beberapa perilaku kesehatan, termasuk merokok.

Whitebourne dalam Kail dan Cavanaugh (2007) menyatakan bahwa meskipun pria memiliki lebih banyak massa otot dan cenderung lebih kuat dibandingkan wanita, kekuatan fisik puncak pada 20-an hingga 30-an menurun selama sisa kehidupannya. Kemampuan koordinasi dan

ketangkasan juga pada puncak antara 20-an dan 30an. Karena tren ini, hanya sedikit atlit profesional yang berada pada puncak prestasi pada pertengahan 30-an. Sebagian besar dari bintang olahraga tersebut adalah pada usia 20-an.

## 2) Kemampuan Kognitif

Kail dan Cavanaugh (2007) menyatakan bahwa seorang remaja berhadapan dengan masalah ingin menjadi apa ketika dewasa, sementara masa awal remaja ditandai dengan masa tumbuh dan mencoba beberapa idealisme untuk menjawab pertanyaan tersebut. Perkembangan ketika seseorang berada pada tahap remaja awal meliputi pembuatan rencana-rencana kehidupan, penetapan tujuan hidup, meningkatkan kepercayaan diri untuk menghadapi berbagai hal.

## 3) Hubungan Sosial

Smith dalam Kail dan Cavanaugh (2007) menyatakan bahwa, fakta ekonomi dan sosial menunjukkan bahwa lebih dari 50% mahasiswa berharap untuk hidup dengan orangtuanya untuk beberapa waktu setelah kelulusan. Robbins dan Wilner dalam Kail dan Cavanaugh (2007) menulis bahwa usia 20-an merupakan usia yang sangat tidak mudah bagi individu untuk berjuang menemukan jalan hidupnya secara sosial.

#### 4) Stres pada masa menjelang dewasa

Berdasarkan penelitian nasional yang dilakukan oleh Pryor, et al., (2005) terhadap 300.000 lulusan baru perguruan tinggi pada lebih dari 500 perguruan tinggi, ditemukan bahwa tingkat stres dan depresi yang dialami mahasiswa masa menjelang dewasa saat ini lebih tinggi daripada di masa lampau. Stres tersebut dikarenakan tekanan untuk sukses di perguruan tinggi, mendapatkan pekerjaan yang hebat, dan menghasilkan banyak uang.

Pada penelitian lainnya, Murphy dalam Santrock (2008) meneliti kondisi akademik menjadi pencetus sebagian besar stres pada mahasiswa adalah tes dan ujian akhir, tingkat dan kompetisi, profesor dan lingkungan kelas, terlalu banyaknya tuntutan, tugas, serta ujian esai, kecemasan terhadap karir dan masa depan, dan keharusan untuk belajar. Sementara itu, kondisi pribadi yang menyebabkan stres adalah hubungan dekat, keuangan, konflik dan harapan yang berhubungan dengan orang tua, dan konflik dengan teman sekamar.

Berdasarkan paparan di atas dapat disimpulkan dalam masa menjelang dewasa memiliki perkembangan yaitu secara kondisi fisik seperti mampu melakukan pekerjaan yang

membutuhkan banyak tenaga, kemampuan kognitif yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, hubungan sosial pada masa menjelang dewasa sebagian besar ingin merasa mandiri, tidak harus dipantau oleh orang tua dan stres pada masa menjelang dewasa seperti mengalami tekanan beban hidup yang harus dipenuhi individu.

**d. Masalah dalam Masa Menjelang Dewasa**

Arnett (2013) menjelaskan bahwa masalah yang sering dialami dalam fase masa menjelang dewasa dibedakan menjadi dua yaitu :

1) Masalah Internal (*Internalizing Problems*)

Barber dalam Arnett (2013) menyatakan bahwa masalah internal merupakan masalah yang mempengaruhi dunia internal seseorang. Ini termasuk masalah seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan. Individu yang memiliki masalah internalisasi kadang-kadang disebut kontrol yang berlebihan. Mereka cenderung berasal dari keluarga di mana orang tua melakukan kontrol psikologis yang ketat. Akibatnya, kepribadian mereka sendiri sering terlalu dikontrol dan menghukum diri sendiri. Internalisasi masalah yang lebih umum di antara perempuan dibandingkan antara laki-laki.

## 2) Masalah Eksternal

Masalah Eksternal menciptakan kesulitan di dunia eksternal seseorang. Jenis masalah eksternalisasi termasuk kenakalan, tauran, penggunaan narkoba, mengemudi ugal-ugalan, dan hubungan seks tanpa kondom. Individu dengan masalah eksternalisasi kadang-kadang disebut kurang terkontrol. Mereka cenderung berasal dari keluarga di mana monitoring dan kontrol orangtua yang kurang. Akibatnya, mereka cenderung kurang bisa mengontrol diri sendiri, yang kemudian mengarah ke masalah eksternalisasi mereka. Masalah-masalah ini lebih umum di antara laki-laki dari kalangan perempuan.

Pada masa masa menjelang dewasa memiliki berbagai macam masalah yang dialami seperti masalah kecemasan, depresi hingga gangguan makan diakibatkan orang tua dan keluarga yang melakukan kontrol psikologis ketat sehingga kepribadian individu menjadi terganggu. Berbagai macam kesulitan yang harus dialami yaitu kenakalan, perkelahian, penggunaan narkoba diakibatkan monitoring orang tua dan keluarga yang kurang sehingga individu tidak dapat mengontrol dirinya sendiri.

### **e. Hubungan Romantis dalam Masa Menjelang Dewasa**

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. Oleh karena itu, Arnett mengusulkan bahwa masa menjelang dewasa akan memiliki banyak hubungan romantis yang berbeda, hubungan ini bisa menjadi fokus pada diri sendiri dan menjadi tidak stabil. Dari perspektif ini, hubungan romantis dalam masa menjelang dewasa sebagian mengeksplorasi dan harus memiliki sedikit pengaruh yang sebenarnya dalam perilaku ketika pernikahannya nanti.

Hubungan romantis pada masa menjelang dewasa merupakan hal yang penting karena memiliki tiga alasan yaitu:

- 1) Pembentukan dan mempertahankan hubungan yang romantis adalah tugas perkembangan yang penting pada masa menjelang dewasa.
- 2) 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)

- 3) 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)

Pengembangan hubungan romantis memiliki konsekuensi yang penting karena dapat memprediksi hubungan pernikahan pada masa dewasa nanti. Karney dan Bradbury dalam Fincham dan Mingchui (2011) memberikan saran bahwa ada beberapa faktor resiko yang mempengaruhi masalah pernikahan hingga perceraian dapat diidentifikasi pada masa hubungan pranikah maka sangat penting untuk belajar melalui pengalaman hubungan romantis pada masa menjelang dewasa.

#### **4. Kekerasan Dalam Pacaran**

##### **a. Konsep pacaran**

Himawan (2007) mengatakan bahwa pacaran merupakan suatu konsep yang baru dan sudah sangat berakar di kalangan kehidupan sosial manusia yang dimana satu sama lain dengan jenis kelamin yang berbeda mengalami ketertarikan. Sedangkan, Santrock (2007) mengatakan bahwa pacaran tidak hanya bertujuan untuk menyeleksi pasangan sebagai persiapan untuk menikah, melainkan juga digunakan untuk memperdalam relasi sosial. Hal yang sama juga diungkapkan oleh Bird dan Melville (1994) yang menyatakan bahwa pacaran adalah pertemuan-pertemuan antara dua orang yang sama secara khusus diarahkan untuk menjalin komitmen ke arah pernikahan.

Tujuan pacaran adalah sebagai sarana bersosialisasi dan persahabatan, untuk lebih mengenal orang yang ia sukai, serta dapat mempelajari bagaimana menerima seseorang apa adanya. Paul dan White dalam Santrock (2007) menjelaskan bahwa pacaran memiliki fungsi, sebagai berikut:

- 1) Pacaran merupakan sebuah bentuk rekreasi. Pacaran sebagai sumber kesenangan dan rekreasi.

- 2) Pacaran dapat menjadi sumber yang memberikan status dan prestasi. Sebagai bagian dari proses perbandingan sosial yang berlangsung di masa remaja, remaja dinilai berdasarkan status orang yang diajak berkencan, penampilannya, popularitasnya dan sebagainya.
- 3) Pacaran merupakan bagian dari proses sosialisasi: pacaran dapat membantu untuk mempelajari bagaimana bergaul dengan orang lain serta mempelajari tata-krama 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.
- 6) Pacaran dapat memberikan rasa persahabatan melalui interaksi dan aktivitas bersama lawan jenis kelamin.
- 7) Pengalaman pacaran berkontribusi dalam pembentukan dan pengembangan identitas; pacaran membantu untuk memperjelas identitas mereka dan memisahkannya dari asal-usul keluarga.
- 8) Pacaran dapat memberikan kesempatan kepada remaja untuk mensortir dan memilih pasangan.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pacaran terjadi karena adanya saling ketertarikan antara satu sama lain dengan jenis kelamin yang berbeda namun di dalam masyarakat ada relasi romantis minoritas yaitu sesama jenis. Pacaran juga merupakan suatu interaksi sosial tanpa adanya ikatan keluarga sehingga membuat individu berusaha mencari seseorang yang mereka suka dan menimbulkan perasaan nyaman dalam diri mereka sehingga timbul rasa saling percaya satu sama lain, komunikasi, keintiman dan memiliki komitmen. Pacaran memiliki beberapa fungsi yaitu untuk mengembangkan identitas dalam proses sosialisasi, hiburan, dan pencapaian status diantara kalangan teman sebaya.

#### **b. Hakikat Kekerasan Dalam Pacaran**

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. The National Center for Victims of Crime, dalam bahasa asing kekerasan dalam berpacaran dapat diartikan sebagai berikut :

Kekerasan dalam berpacaran adalah sebuah sikap mengendalikan, memperlakukan secara salah dan agresif yang dilakukan pada masa pacaran. Hal ini dapat terjadi dalam hubungan biasa ataupun hubungan sesama jenis, kekerasan tersebut dapat berupa kekerasan secara verbal emosi, fisik dan seksual ataupun gabungan dari semuanya. Kekerasan dalam pacaran juga memiliki definisi lain yaitu sebagai sebuah perilaku atau tindakan seseorang yang dapat digolongkan dalam tindakan kekerasan dalam berpacaran, bila salah satu pihak merasa terpaksa, tersinggung, dan tersakiti oleh perilaku pasangannya. Kekerasan yang terjadi dalam berpacaran terdiri dari beberapa jenis yaitu kekerasan berbentuk fisik, emosional, ekonomi dan seksual.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kekerasan dalam pacaran adalah ancaman atau tindakan untuk melakukan kekerasan kepada salah satu pihak dalam hubungan berpacaran, yang mana kekerasan ini ditunjukkan untuk memperoleh kontrol, kekuasaan dan kekuatan atas pasangannya, perilaku ini bisa dalam bentuk kekerasan emosional, fisik, verbal bahkan seksual.

### **c. Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran**

Murray (2007) menjelaskan bahwa kekerasan dalam berpacaran sendiri meliputi kekerasan fisik, kekerasan emosional,

atau psikis dan kekerasan seksual. Bentuk dan jenis kekerasan yang dialami korban berbeda-beda yaitu sebagai berikut:

1) Kekerasan verbal dan emosi

Kekerasan verbal dan emosi merupakan ancaman yang dilakukan pasangan terhadap pacarnya dengan perkataan maupun mimik wajah. Perilaku seperti ini dapat berupa keinginan untuk mengendalikan korban dengan mengecilkan kepercayaan diri dan kemampuan untuk mandiri secara tingkah laku. Beberapa perilaku kekerasan verbal dan emosi :

a) Nama panggilan

Seperti mengatakan pacarnya gendut, jelek, malas, bodoh, tidak ada seorangpun yang menginginkan pacarnya, mau muntah melihat pacarnya. Mereka telah tumbuh untuk mendengar sebutan ini di rumah dan tidak mengetahui mana yang lebih baik. Mereka menerima jenis kekerasan ini karena mereka tidak memiliki harga diri yang tinggi, sehingga tidak bisa mengatakan jika saya jelek, mengapa kamu masih bersama saya sekarang.

b) Pandangan Mengintimidasi

Ketika anak-anak tumbuh dalam lingkungan yang kacau, seperti minuman berakohol, kekerasan, obat-obatan. Pada anak perempuan, mereka akan lebih ahli dalam

mengantisipasi perilaku dan membaca ekspresi wajah orang yang dicintainya. Hal ini berlaku pada pasangan yang menunjukkan wajah yang kecewa tanpa mengatakan alasan mengapa ia marah atau kecewa dengan pacarnya, jadi pihak laki-laki atau perempuannya mengetahui apakah pacarnya marah atau tidak dari ekspresi wajahnya.

c) Menggunakan Pager dan Telepon Selular

Seorang pacar ada yang memberikan ponsel kepada pacarnya, supaya dapat mengingatkan atau supaya tetap bisa menghubungi pacarnya. Alat komunikasi ini memampukan pacarnya untuk memeriksa keadaan pacarnya sesering mereka mau. Ada juga dari mereka yang tidak memberikan ponsel kepada pacarnya, namun baik yang memberikan ponsel maupun yang tidak memberikan ponsel tersebut akan marah ketika orang lain menghubungi pacarnya, meskipun orang tua dari pacarnya, karena itu mengganggu kebersamaan mereka. Individu ini harus mengetahui siapa yang menghubungi pacarnya dan mengapa orang tersebut menghubungi pacarnya.

d) Membuat perempuan menunggu oleh telepon setiap waktu

Perempuan menunggu telepon dari pasangannya meskipun sedang makan malam bersama keluarga. Hal ini

dikarenakan perempuan tidak ingin membuat pasangannya kecewa.

e) Menggunakan perempuan jalang sebagai tanda sayang

Laki-laki memanggil pasangan dengan sebutan kasar sebagai rasa sayang. Apabila perempuan tidak menghentikan sebutan tersebut maka ia mengizinkan untuk pasangannya untuk memberikan sebutan kasar lainnya.

f) Memonopoli waktu perempuan

Korban kekerasan dalam pacaran cenderung kehabisan waktu untuk melakukan aktivitas dengan teman atau untuk mengurus keperluannya, karena mereka selalu menghabiskan waktu bersama dengan pacarnya.

g) Isolasi dari keluarga dan teman

Waktu korban kekerasan dalam pacaran telah di monopolisasi oleh pacarnya sehingga pelaku bertingkah laku menjauhkan pasangannya dari keluarga dan teman.

h) Membuat perempuan merasa tidak aman

Seringkali orang yang melakukan kekerasan dalam pacaran memanggil pacarnya dengan mengkritik, dan mereka mengatakan bahwa semua hal itu dilakukan karena mereka sayang pada pacarnya dan menginginkan yang terbaik untuk pacarnya. Padahal mereka membuat

pacar mereka merasa tidak nyaman. Ketika pacar mereka terus menerus dikritik, mereka akan merasa bahwa semua yang ada pada diri mereka buruk, tidak ada peluang atau kesempatan untuk meninggalkan pasangannya.

i) Kesalahan

Semua kesalahan yang terjadi adalah perbuatan pasangannya, bahkan mereka sering mencurigai pacar mereka atas perbuatan yang belum tentu disaksikannya, seperti menuduhnya melakukan perselingkuhan.

j) Mengatakan “aku cinta padamu” terlalu cepat

Tidak ada yang salah dengan keinginan untuk mendengar kata-kata. Hampir setiap orang memiliki kebutuhan dasar yang sama untuk dicintai, menyetujui, dan divalidasi. Ini luar biasa untuk mengatakan "Aku mencintaimu" juga. Namun, ketika anak laki-laki memberitahu kepada pasangannya bahwa dia mencintainya setelah kencan pertama maka dia dalam nafsu bukan cinta.

k) Manipulasi atau membuat diri laki-laki terlihat menyedihkan

Hal ini sering dilakukan oleh pria. Perempuan sering dibohongi oleh pria, pria biasanya mengatakan sesuatu hal yang konyol tentang kehidupan, misalnya pacarnya adalah orang yang satu-satunya mengerti dirinya, atau

mengatakan kepada pacarnya bahwa dia akan bunuh diri jika tidak bersama pacarnya lagi.

l) Membuat Ancaman

Biasanya mereka mengatakan jika kamu melakukan ini, maka saya akan melakukan sesuatu padamu. Ancaman mereka bukan hanya berdampak pada pacar mereka, tetapi kepada orangtua, dan teman mereka.

m) Interogasi

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.

n) Memalukan perempuan di depan publik

Mengatakan sesuatu mengenai organ tubuh pribadi pacarnya kepada pacarnya di depan teman-temannya atau mempermalukan pacarnya di depan teman-temannya.

o) Melanggar barang berharga

Tidak memperdulikan perasaan atau barang-barang milik pacar mereka, jika pasangan mereka menangis, mereka menganggap hal itu sebuah kebodohan.

## 2) Kekerasan Fisik

Murray (2007) mengatakan bahwa kekerasan fisik merupakan perilaku yang mengakibatkan pacar terluka secara fisik, seperti memukul, menampar, menendang dan sebagainya. Kekerasan berupa tamparan, tendangan, pukulan, penggunaan senjata atau benda yang berakibat adanya cedera atau luka pada tubuh korban. Macam-macam kekerasan fisik :

### a) Memukul, mengalahkan, mendesak, mendorong

Ini merupakan tipe kekerasan yang dapat dilihat dan diidentifikasi, perilaku ini diantaranya adalah memukul, menampar, menggigit, mendorong ke dinding dan mencakar baik dengan menggunakan tangan maupun dengan menggunakan alat. Hal ini menghasilkan memar, patah kaki, dan lain sebagainya. Hal ini dilakukan sebagai hukuman kepada pasangannya.

### b) Menahan

Perilaku ini dilakukan pada saat menahan pasangan mereka untuk tidak pergi meninggalkan mereka, misalnya menggengam tangan atau lengannya terlalu kuat.

### c) Bermain gulat

Menjadikan pukulan sebagai permainan dalam hubungan, padahal sebenarnya pihak tersebut menjadikan pukulan-

pukulan ini sebagai taktik untuk menahan pasangannya pergi darinya. Ini menandakan dominasi dari pihak yang melayangkan pukulan tersebut.

### 3) Kekerasan Seksual

Kekerasan seksual merupakan sentuhan bagian intim yang tidak dikehendaki, memaksa dengan kekerasan untuk melakukan hubungan seksual, perkosaan dan percobaan perkosaan, melakukan hubungan seksual dengan orang yang sedang mabuk atau dalam pengaruh alkohol atau obat-obatan terlarang. Pemaksaan untuk melakukan hubungan seksual tanpa alat pengaman yang menyebabkan kekhawatiran akan terinfeksi HIV-Aids. Murray (2007:43) ada macam-macam kekerasan seksual, sebagai berikut :

#### a) Perkosaan saat kencan

Melakukan hubungan seks tanpa ijin pasangannya atau dengan kata lain disebut dengan pemerkosaan. Biasanya pasangan mereka tidak mengetahui apa yang akan dilakukan pada saat itu.

#### b) Sentuhan yang tidak diinginkan

Sentuhan yang dilakukan tanpa persetujuan pasangannya, sentuhan ini kerap kali terjadi di bagian dada, bokong dan yang lainnya.

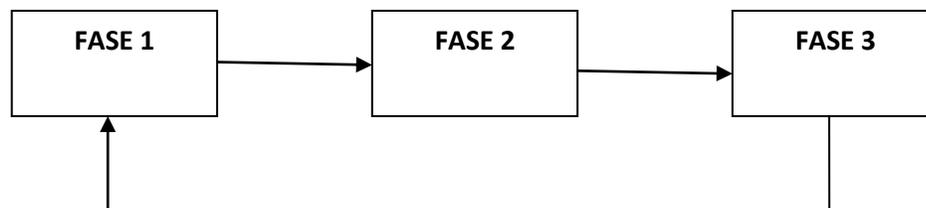
c) Ciuman yang tidak diinginkan

Mencium pasangannya tanpa persetujuan pasangannya, hal ini bisa terjadi di area publik atau di tempat yang tersembunyi.

Titiana Adinda dalam Fitri (2015), kekerasan memiliki lingkaran kekerasan, kekerasan memang tidak selalu terjadi sepanjang waktu, namun akan ada masa-masa damai yang dilewati bersama pasangan.

Berikut merupakan gambar fase kekerasan dalam bentuk apapun baik fisik, psikis, dan seksual:

**Gambar 2.1**  
***The Cycle of Violence***



Berikut ini merupakan penjelasan mengenai lingkaran kekerasan:

- 1) Fase pertama yaitu fase terjadinya ketegangan yang meningkat:
  - a) Ketegangan mulai muncul, dimana pelaku mulai membuat insiden kecil, kekerasan lisan seperti memaki atau membentak serta kekerasan fisik kecil-kecilan.
  - b) Korban mencoba menenangkan atau menyebarkan pasangan dengan cara apapun yang menurutnya akan membawa hasil.

- c) Korban merasa tidak banyak yang bisa dia lakukan karena sekuat apapun dia berusaha menyenangkan pelaku kekerasan terus saja terjadi.
  - d) Pelaku melakukan penganiayaan sewaktu tidak ada orang lain.
  - e) Pelaku mulai ada kekhawatiran bahwa pasangannya akan pergi meninggalkannya karena ia tahu bahwa perbuatannya tidak pantas.
  - f) Pada diri pelaku terdapat rasa cemburu yang berlebihan karena rasa memiliki yang tinggi.
  - g) Korban semakin merasa takut dan menarik diri.
  - h) Ketegangan kecil mulai bertambah.
  - i) Ketegangan semakin tidak tertahankan oleh perempuan.
- 2) Fase kedua yaitu fase yang terjadinya penganiayaan:
- a) Ketegangan yang meningkat meledak menjadi penganiayaan
  - b) Pelaku kehilangan kendali atas perbuatannya.
  - c) Pelaku memulai dengan kata-kata “ingin memberi pelajaran” kepada korban bukan menyakiti.
  - d) Penganiayaan terus terjadi meskipun korban sudah terluka.
  - e) Korban berusaha bersabar dan menunggu sampai keadaan tenang kembali dengan pikiran bahwa kalau dia melawan ia akan semakin teraniaya.

- f) Ketegangan yang berasal dari “ ketidaktahuan atas apa yang terjadi” mengakibatkan stres, sukar tidur, hilang nafsu makan atau malah makan berlebihan, selalu merasa lelah, sakit kepala dan lain-lain.
  - g) Setelah penganiayaan terjadi biasanya korban menjadi tidak percaya bahwa pasangannya memang bermaksud memukul dan mengingkari kenyataan bahwa pasangannya telah berlaku kejam terhadapnya.
  - h) Pada fase ini biasanya korban tidak mencari pertolongan kecuali kalau lukanya parah.
- 3) Fase ketiga yaitu fase proses permintaan maaf dan kembali mesra:
- a) Pelaku meminta maaf kepada korban seraya berjanji tidak akan mengulangi perbuatannya khususnya jika korban mengancam akan pergi meninggalkannya. Pelaku biasanya mengajukan banyak alasan kenapa penganiayaan itu terjadi. Tak jarang juga pelaku bersikap seperti tidak pernah terjadi apa-apa. Ia bertingkah seperti kehidupan berjalan normal.
  - b) Korban meyakinkan dirinya untuk mempercayai janji-janji pelaku sehingga ia tetap bertahan.
  - c) Korban meyakinkan dirinya untuk mempercayai janji-janjinya sehingga dia tetap bertahan.

- d) Korban merasa yakin bahwa “cinta mengalahkan segalanya”.
- e) Pelaku meyakinkan betapa ia membutuhkan pasangan.

Setelah fase ketiga ini maka akan kembali ke fase pertama yaitu fase ketegangan yang meningkat dan kemudian terjadi fase penganiayaan. Dan siklus ini akan berulang kembali. Inilah yang disebut sebagai lingkaran kekerasan. Jangka waktu antar fase bisa cepat atau lambat. Dan ingatlah bahwa laki-lakilah yang mengontrol lingkaran kekerasan ini bukan perempuan. Lingkaran kekerasan ini akan berlangsung terus menerus, artinya kekerasan akan terus terjadi kecuali:

- a) Pelaku bertanggung jawab atas tindakannya dan benar-benar berubah sikapnya.
- b) Korban meninggalkan situasi lingkaran dan/atau menempuh jalan hukum untuk menghentikannya.

Dari gambaran siklus terjadinya kekerasan dalam pacaran yang berulang-ulang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor dan memberikan dampak yang berbagai macam.

#### **d. Faktor-Faktor Kekerasan Dalam Pacaran**

Murray (2007) kekerasan dalam pacaran terjadi pasti ada faktor-faktor yang mempengaruhinya, berikut faktor-faktor kekerasan dalam pacaran, yaitu :

### 1) Penerimaan Teman Sebaya

Individu sangat bergantung pada persetujuan pada teman-temannya. Misalnya teman-teman individu perempuan menganggap hubungan temannya normal hingga membuat temannya tidak bisa membedakan apakah perilaku pacarnya kasar atau tidak.

### 2) Harapan Peran Gender

Pria diharapkan untuk lebih mendominasi sedangkan wanita diharapkan untuk lebih pasif. Di sekolah tinggi seorang perempuan diharapkan memiliki pacar untuk mencapai status antara teman-temannya. Dan umumnya perempuan diharapkan untuk mengambil tanggung jawab untuk memecahkan masalah dalam hubungan mereka.

### 3) Kurangnya Pengalaman

Pengalaman hubungan yang sedikit dibandingkan orang dewasa sehingga tidak mengerti pacaran yang baik dan benar. Contohnya, cemburu dan posesif dari perilaku kekerasan dilihat sebagai tanda cinta dan sesuatu yang dipersembahkan dari pelaku kekerasan. Hubungan pacaran yang masih kurang, pengalaman membuat pasangan tidak melihat masalah secara objektif.

#### 4) Sedikit Kontak dengan Orang Dewasa

Individu sering merasa bahwa orang dewasa tidak akan menanggapi mereka dengan serius dan intervensi orang dewasa dapat mengakibatkan hilangnya kepercayaan atau kemandirian.

#### 5) Kurangnya Akses ke Sumber Daya Masyarakat

Anak dibawah usia 18 tahun mempunyai akses yang sedikit ke pengobatan medis, dan meminta perlindungan ke tempat penampungan orang-orang yang menjadi korban kekerasan. Mereka membutuhkan panduan orang tua, tetapi mereka takut mencarinya. Hal ini akan menghambat mereka untuk terlepas dari kekerasan dalam pacaran.

#### 6) Legalitas

Kesempatan legal berbeda antara orang dewasa dan remaja, dimana individu kurang memiliki kesempatan legal. Sering kali memiliki akses yang sedikit ke pengadilan, polisi dan bantuan.

#### 7) Penyalahgunaan Zat

Obat-obatan merupakan bukan penyebab utama kekerasan dalam pacaran, tetapi ini dapat meningkatkan peluang terjadinya kekerasan dalam pacaran dan meningkatkan keberbahayaannya. Obat-obatan menurunkan kemampuan

untuk menunjukkan kontrol diri dan kemampuan membuat keputusan yang baik dihadapan wanita ataupun prianya.

#### **e. Dampak Kekerasan Dalam Pacaran**

Terlihat dari gambaran siklus terjadinya kekerasan dalam pacaran yang berulang-ulang akan menimbulkan dampak yang berbagai macam, Kelly dalam Government Canada (2006) mengatakan dampak kekerasan dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

##### **1) 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.

##### **2) Secara Psikologis**

###### **a) 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.

b) 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.

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.

Banyaknya orang Indonesia yang belum sadar akan hak-hak hukum dan pribadi mereka. Cemburu yang berlebihan dan rasa tidak aman dianggap sebagai ekspresi dari cinta itu sendiri. Merendahkan pacar atau mempermalukannya di depan umum tidak terlihat sebagai bentuk penyiksaan, demikian juga mengisolasi pasangan dari keluarga atau teman-temannya.

## **5. Pencegahan Terhadap Kekerasan Dalam Pacaran**

### **a) Melihat Tanda Peringatan Akan Terjadinya Kekerasan Dalam Pacaran**

Dugan dan Hock (2006) ketika individu melihat dan merasakan hal yang tidak baik di dalam hubungan maka langkah pertama yang harus dilakukan individu adalah harus sadar akan dirinya bahwa individu ingin terlepas dari hubungan yang penuh dengan kekerasan. Beberapa pelaku sangat terampil untuk menyembunyikan kepribadiannya sehingga korban yang kurang memiliki pengalaman berpacaran dan informasi akan dengan mudah untuk tersakiti. Namun, individu dapat mencegah terjadinya kekerasan dalam pacaran dengan melihat tanda-tanda peringatan terhadap pasangannya yang memiliki potensi untuk melakukan tindak kekerasan. Berikut tanda-tanda peringatan sehingga dapat mencegah terjadinya tindak kekerasan dalam pacaran :

#### **1) Terlalu Banyak Hal Yang Baik**

Pelaku dapat terlihat anggun, perhatian, sangat mencintai dan setia dari sejak awal bertemu terlihat pelaku selalu bekerja keras untuk menarik perhatian, mengesankan dan menarik perhatian individu untuk dapat masuk ke dalam hubungan pacaran. Tapi bagaimana individu bisa mengetahui

bahwa calon pasangan merupakan orang yang baik serta sangat peduli atau srigala berbulu domba ?

Pepatah lama mengatakan bahwa hal itu sangat indah untuk dijadikan tempat tumpuan/alas dan hal itu merupakan yang diinginkan semua orang terhadap pasangannya. Sayangnya, dengan berada di tempat tumpuan yang pasangan berikan dapat menjadi tanda peringatan karena ketika individu mendapatkan tempat tumpuan maka individu akan berubah menjadi citra yang ideal bagi pasangan dengan melakukan apa yang diharapkan pasangan dan ini merupakan keinginan pasangan, bukan menjadi pribadi diri sendiri.

## 2) Kamu Sempurna

Tidak ada yang sempurna, dan ketika pasangan mengatakan bagaimana kesempurnaan yang dimiliki individu, hal ini sama dengan menetapkan harapan yang sebenarnya mustahil, jika calon pasangan terlihat menginginkan hal yang menjadi keinginannya maka penting untuk berfikir apakah ini benar-benar baik namun jika hanya sebuah cara untuk mengatakan bahwa pasangannya memang sempurna sesuai dengan kenyataannya, hal ini dapat dikatakan positif. Tetapi jika calon pasangan mengatakan hal yang harus sempurna, maka ini suatu tanda bahaya karena apabila tidak sesuai dengan

kesempurnaan yang diinginkan pasangan dampaknya pelaku akan kesal, berkomentar menghakimi atau mengejek.

### 3) Terlalu Keras/Gigih

Karakteristik lain yang dilakukan pelaku adalah terlalu keras/gigih. Ketika individu memberikan jawaban tidak kepada calon pasangan maka pelaku akan semakin tertarik terhadap individu dan akan mengejar tanpa henti bahkan tidak diberikan kesempatan untuk meminta jarak dan ketika calon pasangan mengungkapkan keinginan yang besar untuk berkomitmen (menikah) segera setelah pertemuan pertama, hal ini butuh dipertimbangkan, mengapa seseorang ingin atau butuh hubungan yang lebih jauh lagi dengan cara panik. Apakah itu cinta, atau kecemburuan, rasa tidak aman atau menunjukkan sebuah keinginan untuk mengontrol?.

### 4) Memonopoli

Individu harus memperhatikan jumlah waktu yang dihabiskan dengan calon pasangan karena dalam setiap hubungan yang baru calon pasangan biasanya mengungkapkan keinginannya untuk dapat mengenal lebih dalam lagi. Jadi bagaimana caranya untuk dapat mengetahui perbedaan antara keinginan yang tulus untuk bersama dan hanya upaya sekedar ingin mengendalikan pasangan saja?

Hal ini dapat dilakukan dengan membatasi waktu untuk bertemu, jika calon pasangan sering menemui tanpa memberikan kabar terlebih dahulu maka harus berhati-hati maka individu harus mengatakan kepada calon pasangannya mengenai waktu bertemu harus diatur dan direncanakan secara bersama sehingga mendapatkan kesepakatan bersama lalu lihat reaksi dari calon pasangan apabila keinginan ini diabaikan maka harus berhati-hati.

#### 5) Kecemburuan

Jika pada kencan pertama atau kedua dengan calon pasangan individu sudah merasakan posesif atau ekspresi memiliki yang sangat tinggi untuk mendalami hubungan maka hal ini harus diwaspadai terlebih lagi calon pasangan menjadi cemburu tanpa alasan. Kecemburuan tersebut bukanlah hasil dari daya tarik yang kuat untuk memikat individu menjadi pasangannya melainkan ketidakamanan dan kebutuhan calon pasangan yang ingin sepenuhnya mengendalikan, hal ini bukan tentang cinta dan kepedulian.

#### 6) Mengisolasi Anda

Mengisolasi diri dari orang lain dalam hidup adalah indikasi yang sangat mengganggu dan bahaya untuk masa depan. Jika calon pasangan selalu ingin berdua dan menolak

untuk menghabiskan waktu bersama dengan keluarga dan teman-teman, ini adalah awal dari upaya mengisolasi di masa depan. Pertanda dari pengendalian ini cenderung untuk memanipulasi untuk membatalkan rencana dengan orang lain sehingga dapat berduaan. Mungkin hal ini terdengar romantis tetapi pola perilaku ini sebenarnya tidak romantis, ini berbahaya. Salah satu cara untuk mencegah tindak kekerasan adalah dengan memastikan dan menjaga waktu dengan keluarga, teman-teman dan kegiatan diri sendiri. Jangan pernah membiarkan calon pasangan untuk mencoba mendikte siapa ada dalam kegiatan serta pengambilan keputusan di dalam hidup.

#### 7) Befikir “Tidak Semuanya Buruk”

Hal ini sangat penting untuk dapat mencegah perilaku yang mengganggu walaupun belum merasa seperti tanda-tanda peringatan yang benar. Seseorang yang tidak memiliki pengalaman kekerasan mungkin dengan mudah dapat mengabaikan hal ini. Berikut contoh, cemburu yang berlebihan dimulai dengan selalu mengawasi sepanjang waktu seperti terlalu sering ke rumah, tempat kerja atau terbiasa mempertanyakan keberadaan/dengan siapa setiap waktu karena pelaku dapat memberikan alasan yang kreatif untuk hal

ini, selalu waspada jika calon pasangan mencoba untuk membuat sebagian besar keputusan di dalam hubungan. Jika tidak yakin bahwa tanda-tanda tersebut akan mengindikasikan masalah di masa depan, maka lihatlah calon pasangan mendengarkan dan setuju jika adanya perubahan yang anda inginkan sampai akhirnya mencapai kesepakatan, jangan berfikir semua hal tersebut merupakan sesuatu yang wajar. Tidak perlu terburu-buru untuk menjalani suatu hubungan, mempercayai seseorang mungkin memerlukan waktu, tetapi akan jauh lebih baik menunggu untuk menemukan seseorang yang benar-benar tepat.

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.

Hubungan percintaan tidak selalu berjalan mulus namun tindak kekerasan dalam pacaran dapat dicegah dengan melihat tanda-tanda peringatan yang sudah dipaparkan di atas yaitu terlalu banyak hal baik yang diperlihatkan, mengatakan kepada pasangan tentang kesempurnaan yang ada di dalam diri pasangannya, terlalu keras/gigih, memonopoli pasangan, kecemburuan yang tak berlasan, Mengisolasi Pasangan, Berfikir “Tidak Semuanya Buruk”.

## **6. Membangun Hubungan Pacaran Yang Sehat**

Dugan dan Hock (2006) mengatakan bahwa tidak ada dua orang yang sama persis kualitasnya sesuai dengan keinginan pasangannya dalam suatu hubungan intim. Karakteristik yang sangat berbeda untuk diri sendiri akan kurang penting bagi orang lain, namun kunci dari sebuah hubungan yang sehat adalah semua yang pasangan pantas memiliki keinginan untuk diri sendiri. Kesetaraan sangat penting, kesetaraan yang dimaksud bukan berarti sama dengan pasangan seperti kegiatan yang sama dengan memperbaiki mobil, mencuci piring, membayar tagihan dan lain-lain. Namun, setiap orang berhak untuk hormat kepada pasangannya, hormat disini harus mencakup semua aspek di dalam hubungan karena tidak cukup menghormati seseorang hanya karena penampilan fisik atau kemampuan yang ada dalam dirinya. Setiap pasangan layak untuk

dihormati sebagai manusia, berkarakteristik positif, memiliki kelemahan dan semuanya yang ada di dalam diri. Kepercayaan adalah unsur penting lainnya dalam sebuah hubungan yang sehat, hal ini penting untuk mengetahui apakah pasangan dapat diandalkan yang artinya pasangan harus memiliki kejujuran dan konsisten.

Setiap pasangan dalam hubungan harus memiliki citra diri yang positif. Sekalipun individu merasa kuat dan yakin pada diri sendiri, individu akan lebih mampu mengetahui apa yang dicari oleh pasangannya. Menjalani sebuah hubungan pacaran harus selalu waspada bahwa cinta berkembang dalam berbagai tahap dan tidak dapat dipaksa. Sekali menemukan pasangan yang sesuai, jangan berusaha “mempercepat segala hal” dengan melewati tahap awal perkembangan karena saat-saat awal itu memberikan dasar hubungan yang kuat dikemudian hari. Penting sekali bagi setiap individu untuk memahami dengan jelas apa yang disukai dalam sebuah hubungan, perilaku yang diharapkan dari dirinya maupun pasangannya. Sering kali individu tidak memikirkan apa yang mereka suka ketika berpacaran. Mereka biasanya berusaha menyenangkan pacar mereka, sehingga mereka akan tetap bersama.

#### a) Memahami Apakah Yang Dirasakan Itu Cinta

Hunt dalam Tucker-Ladd (2006) seseorang harus menanyakan pertanyaan-pertanyaan, seperti :

- 1) “Apakah saya memperlakukan orang lain sebagai seseorang atau sesuatu?”, artinya jika seseorang merasa pergi dengan pasangannya karena alasan tampan atau jalan bersama dengan segala hal dibayari oleh pasangan maka itu bukan cinta.
- 2) “Apakah kamu dengan pasangan merasa nyaman dan bahagia, sama halnya ketika bersama dengan teman?” artinya jika kebutuhan rasa nyaman sama dengan membutuhkan teman-teman itu bukan cinta.
- 3) “Apakah kamu memiliki hubungan yang baik?” artinya jika individu terlalu banyak berjuang, terluka, cemburu dan mengkritik satu sama lain maka sebaiknya hati-hati karena kemungkinan itu bukan cinta.
- 4) “Apakah kamu masih tertarik untuk kencan secara diam-diam dengan orang lain?” artinya jika merasa seperti itu, individu tidak mengalami jatuh cinta.
- 5) “Dapatkah kamu bersikap jujur dan terbuka?” jika salah satu atau kedua pasangan egois, tidak tulus, merasa memiliki batasan atau tidak mampu mengungkapkan perasaan maka berhati-hatilah itu bukan cinta.
- 6) “apakah kamu berfikir realistis?” individu harus dapat menerima segala kemungkinan permasalahan di masa depan. Jika orang

lain atau teman (kecuali orang tua) menyinggung perasaan dengan mengatakan merasa terkejut ketika masih menjalani hubungan dengan pasangan dan merasa memiliki keraguan tentang pilihan yang individu ambil sebaiknya lihat atau evaluasi kembali hubungan selama ini yang dibentuk apakah terlihat baik atau tidak.

- 7) “Apakah salah satu dari kamu atau pasangan terlalu banyak menerima dibandingkan memberi?” artinya jika dalam kondisi terlalu banyak menerima dibandingkan memberi maka hubungan tidak akan bertahan lama walaupun sebaik apapun situasi hubungannya saat ini.
- 8) “Apakah kamu berfikir bahwa pasangan sebagai sebuah bagian dari seluruh hidup kamu?” artinya jika individu merasakah hal tersebut maka sangat baik dan ada sebuah indikasi cinta.

Pertanyaan-pertanyaan di atas dapat memberikan pemahaman terhadap diri sendiri dan pasangan dalam menjalani suatu hubungan sehingga dapat menyadari apakah yang dirasakan selama ini cinta atau bukan. Hal tersebut juga dapat mengantisipasi hal yang tidak diinginkan jika hubungan yang tidak dilandasi cinta maka akan sangat tidak baik.

## **7. Lembaga Bantuan Kekerasan Dalam Pacaran**

### **a) Komisi Nasional Anti Kekerasan Terhadap Perempuan**

Komnas Perempuan memandang bahwa kekerasan terhadap perempuan adalah perwujudan ketimpangan historis dalam hubungan kekuasaan antara laki-laki dan perempuan dan merupakan hambatan yang bersifat struktural bagi tercapainya keadilan sosial, perdamaian dan pengembangan diri yang berkelanjutan. Kekerasan terhadap perempuan merupakan suatu fenomena yang sudah ada sejak lama, walaupun tiap zaman memunculkan kekhasannya sendiri-sendiri mengikuti kondisi sosial, politik, ekonomi dan budaya yang berlaku.

Fokus kerja Komnas Perempuan didasari pada penilaian bahwa persoalan mutakhir tentang kekerasan terhadap perempuan dipengaruhi oleh beberapa kecenderungan besar pada tahun-tahun yang akan datang, yaitu: semakin meningkatnya feminisasi kemiskinan, berkembangnya semangat fundamentalisme dan primordialisme yang didukung oleh militerisme, serta masih langgengnya impunitas para pelaku pelanggaran HAM berat, termasuk yang mengakibatkan korban perempuan.

**b) Lembaga Bantuan Asosiasi Perempuan Indonesia untuk Keadilan Jakarta (LBH-APIK Jakarta)**

Lembaga Bantuan Asosiasi Perempuan Indonesia untuk Keadilan Jakarta atau yang disebut LBH APIK Jakarta sudah banyak menangani permasalahan hukum, permasalahan hukum yang ditangani oleh LBH APIK Jakarta mayoritas merupakan isu hukum seputar diskriminasi gender khususnya perempuan. Menurut data Catatan Tahunan LBH APIK Jakarta dari tahun 2009-2013 terdapat 4.327 pengaduan dan penanganan kasus di LBH APIK Jakarta. Pada tahun 2009 LBH APIK Jakarta menangani 1058 kasus, tahun 2010 LBH APIK Jakarta menangani 914 kasus, tahun 2011 menangani 709 kasus, tahun 2012 menangani 654 kasus, dan yang terakhir pada tahun 2013 terdapat 992 kasus yang ditangani oleh LBH APIK Jakarta. Berdasarkan data dapat dilihat bahwa kasus terbanyak yang ditangani oleh LBH APIK Jakarta berada di tahun 2012 sebanyak 1058 kasus.

LBH APIK Jakarta bekerja sama dengan Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak dan Komisi Nasional Anti Kekerasan terhadap Perempuan mengadakan program baru yang dinamakan Program Laki-Laki Baru. Program ini adalah salah satu program penyuluhan yang dilakukan oleh

LBH APIK Jakarta beserta dengan beberapa lembaga terkait terhadap para lelaki. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih dalam kepada para laki-laki, yang mayoritas adalah pelaku kekerasan terhadap perempuan termasuk didalamnya kekerasan dalam hubungan berpacaran untuk bersama-sama mencegah dan menanggulangi kekerasan terhadap perempuan, termasuk didalamnya kekerasan dalam hubungan berpacaran.

LBH APIK Jakarta menyuarkan aksi kampanye Anti Kekerasan terhadap perempuan yang didalamnya termasuk perempuan korban kekerasan dalam hubungan berpacaran dan juga memberikan surat dukungan. Kampanye ini tidak dilakukan LBH APIK Jakarta sendiri, namun juga bekerja sama dengan beberapa lembaga swadaya masyarakat ( LSM Pulih, LSM Rifka Annisa, dan LSM Rumah Perlindungan Trauma Centre). Kerjasama dengan Lembaga Swadaya Masyarakat tidak hanya sebatas itu, namun juga dalam hal memberikan penyuluhan-penyuluhan anti kekerasan kepada masyarakat.

LBH APIK Jakarta dalam memberikan perlindungan hukum terhadap Perempuan yang termasuk didalamnya perempuan korban kekerasan dalam hubungan berpacaran bekerja sama dengan lembaga internasional seperti, State of Connecticut

Judicial Branch, TIFA, Oxfam Novib Belanda, dan Kedutaan Belanda.

**c) Jaringan Kerja Penanganan Kekerasan Terhadap Perempuan (Jaker PKTP)**

Jaringan Kerja Penanganan Kekerasan Terhadap Perempuan (Jaker PKTP) adalah sebuah jaringan kerja yang dibentuk oleh sekitar 30 lembaga swadaya masyarakat dan bergerak di bidang pendampingan serta penanganan isu pelanggaran hak asasi manusia, khususnya yang korbannya perempuan dan anak-anak. Jaker PKTP terbentuk karena kebutuhan berjejaring untuk mendorong komitmen negara terhadap akses keadilan bagi perempuan sebagai korban yang selama ini terpinggirkan akibat sistem hukum dan budaya yang bias gender.

**d) UPT-Layanan Bimbingan dan Konseling**

UPT LBK berdiri sejak tahun 1979 dengan nama Lembaga Bimbingan Penyeluhan (LBP). Peranan UPT LBK adalah sebagai lembaga yang membantu mahasiswa mengembangkan potensi, pribadi, sosial, belajardan karier serta mengatasi hambatan perkembangan yang mempengaruhi kesuksesan akademis selama perkuliahan dan perencanaan masa depan. Bentuk bantuan yang

diberikan oleh UPT LBK adalah layanan bimbingan dan konseling dengan perspektif multikultur.

## **B. Kerangka Berpikir**

Pengembangan buku bantuan diri ini dibuat untuk memberikan pengetahuan terhadap mahasiswa/i mengenai tindak atau perilaku menyimpang dalam hubungan pacaran yaitu kekerasan dalam pacaran. Hubungan pacaran tidak selalu berjalan dengan baik karena dua pasangan yang menjalin hubungan memiliki perbedaan, apabila perbedaan tersebut tidak dapat diseimbangkan maka akan menimbulkan konflik, konflik ini dapat menyebabkan terjadinya tindak kekerasan dalam hubungan pacaran apabila salah satu pasangan tidak dapat mengontrol emosi yang ada dalam dirinya. Korban yang mengalami tindak kekerasan dalam pacaran terkadang malu (tidak berani) menceritakan apa yang terjadi pada dirinya serta tidak mengetahui tempat untuk meminta bantuan.

Pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk membuat pengembangan buku bantuan diri yang memuat cakupan isi yang relevan yaitu batasan pengertian kekerasan dalam pacaran, bentuk kekerasan dalam pacaran, siklus hubungan kekerasan dalam pacaran, dampak, faktor penyebab terjadinya, pentingnya tindak pencegahan dan menghentikan tindak kekerasan dalam pacaran, serta lembaga bantuan kekerasan dalam pacaran untuk mahasiswa Universitas Negeri Jakarta . Maka untuk alasan tersebut penulis mengangkat tema penelitian ini dengan judul "Pengembangan *Self-Help Book* Tentang Kekerasan Dalam

Pacaran”. Buku bantuan diri ini dapat dijadikan referensi atau pendahuluan bagi mahasiswa sebelum melakukan konseling.

Buku bantuan diri ini dikembangkan dengan menggunakan model Borg dan Gall hanya sampai pada tahap kelima yaitu pada tahap pertama penelitian dan pengumpulan informasi, tahap kedua perencanaan, tahap ketiga pengembangan format produk awal, tahap keempat validasi produk awal dan tahap akhir revisi produk.

Peneliti sebelum melakukan penelitian, mengumpulkan informasi yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu buku bantuan diri dan kekerasan dalam pacaran. Peneliti mengumpulkan informasi dengan studi dokumen mengenai bantuan diri, buku bantuan diri dan kekerasan dalam pacaran. Selain itu peneliti juga melakukan studi pendahuluan untuk mengumpulkan informasi mengenai kebutuhan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta tentang konten dalam buku bantuan diri dan informasi apa saja yang diperlukan dalam buku bantuan diri.

Peneliti setelah melakukan studi pendahuluan dan studi dokumen mengenai bantuan diri, buku bantuan diri dan kekerasan dalam pacaran. Peneliti merencanakan konten isi buku dan tujuan buku bantuan diri yang akan dibuat. Peneliti juga harus mempelajari secara rinci langkah-langkah bantuan diri yang akan diikuti dalam membuat buku bantuan diri. Setelah informasi yang peneliti perlukan sudah cukup, peneliti bisa mengembangkan buku bantuan diri berdasarkan informasi tersebut.

Untuk mengembangkan buku bantuan diri peneliti dapat membuat *draft* atau garis besar buku bantuan diri yang akan dibuat, kemudian *draft* tersebut dapat dikembangkan untuk dapat menjadi sebuah buku yang dapat digunakan.

Setelah buku bantuan diri tentang kekerasan dalam pacaran telah jadi, peneliti melakukan validasi ahli kepada beberapa ahli, yaitu ahli media yang merupakan dosen Teknologi Pendidikan di Universitas Negeri Jakarta, ahli materi yang merupakan dosen Bimbingan dan Konseling, ahli bahasa yang merupakan dosen Bahasa Indonesia dan ahli pengguna yang merupakan beberapa orang mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Setelah mendapatkan *feedback* dari validator ahli di atas peneliti merevisi buku bantuan diri sesuai dengan *feedback* tersebut dan hasil revisi tersebut merupakan buku bantuan diri yang telah valid dan bisa dipublikasikan.

### C. Penelitian Relevan

Fitri (2015) melakukan penelitian tentang kekerasan dalam pacaran dengan judul "*Gambaran Bentuk Kekerasan Dalam Pacaran Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta*". Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa jenjang S1 angkatan 2013-2015 dengan responden perempuan sebanyak 195 mahasiswi dan laki-laki 169 mahasiswa. Menunjukkan hasil data berdasarkan jenis kelamin laki-laki sebagai pelaku kekerasan verbal dan emosional sebesar 37,77%, kekerasan fisik 30,87% dan kekerasan seksual 17,55% sedangkan pada wanita sebagai pelaku kekerasan verbal dan emosional sebesar 24,10%, kekerasan fisik 22,31% dan kekerasan seksual 6,58%. Data hasil korban kekerasan dalam pacaran berdasarkan jenis kelamin laki-laki pada kekerasan verbal dan emosional sebesar 26,23%, kekerasan fisik 20,41% dan kekerasan seksual 13,16% sedangkan pada wanita sebagai korban kekerasan verbal dan emosional sebesar 36,15%, kekerasan fisik 22,82% dan kekerasan seksual 24,70%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut bentuk kekerasan verbal dan emosional dominan dibandingkan bentuk kekerasan lainnya, perempuan lebih dominan menjadi korban kekerasan dalam pacaran dibandingkan laki-laki, mahasiswa angkatan 2015 menonjol pada bentuk kekerasan verbal dan emosional serta kekerasan seksual, dan mahasiswa angkatan 2014

paling mendominasi pada setiap bentuk kekerasan dalam pacaran dibandingkan angkatan lainnya.

Raiford, Wingood, dan Diclemente (2007), melakukan penelitian dengan judul *Prevalence, Incidence, and Predictors of Dating Violence: A Longitudinal Study of African American Female Adolescents*. Penelitian ini dilakukan terhadap 522 wanita Afrika Amerika berusia 14-18 tahun. Metode penelitian ini menggunakan analisa longitudinal. Hasil analisa regresi logistik mengidentifikasi empat faktor yang mendasari kekerasan dalam pacaran. Empat faktor tersebut yaitu kurangnya pengetahuan mengenai hubungan yang sehat, penggunaan obat-obatan, tidak pernah mengalami kekerasan dalam pacaran sebelumnya (tidak berpengalaman) dan menyukai film X.

Penelitian tentang kekerasan dalam pacaran juga dilakukan oleh Houston dan Tucker (2008) dengan judul *Date Right! Assessment of Teen Dating Violence Definitions and Resource Utilization Factors*. Subjek dalam penelitian ini adalah 32 remaja berusia 13-24 tahun direkrut dari komunitas klinik remaja kota melalui program jarak jauh. Hasil penelitian ini menunjukkan anak muda melakukan kekerasan dalam pacaran baik secara verbal dan emosional maupun fisik dan seksual. Mereka melakukan kekerasan dalam pacaran, termasuk perusakan harta benda dan pengambilalihan kontrol keuangan. Faktor personal mempengaruhi terjadinya kekerasan dalam pacaran, termasuk

pengalaman kekerasan fisik atau seksual yang pernah dialami. Definisi dan faktor kekerasan dalam pacaran tidak dibedakan dari usia, gender dan orientasi seks.

Gover (2004) melakukan penelitian dengan judul penelitian *Risky Lifestyles and Dating Violence: A Theoretical Test of Violent Victimization*. Subjek penelitian ini adalah pelajar SMU di South Carolina. Dalam studi teori ini, penipuan atau pembodohan ditengarai sebagai pencetus perilaku coba-coba (mengambil resiko) seperti penyalahgunaan narkoba, alkohol, menyetir di bawah usia, maupun hubungan seksual sebelum menikah, dan kemudian merambah kepada mempengaruhi hubungan sosial dan kadar emosi yang mendorong terjadinya kekerasan dalam pola hubungan berpacaran remaja. Hasil ini menegaskan teori yang diprediksi sebelumnya dan mengindikasikan pengaruh hubungan sosial pada kasus kekerasan dalam sebuah hubungan secara tidak langsung.

Rismiyati (2005) dalam penelitian serupa dengan judul *Kekerasan Terhadap Perempuan, Suatu Renungan*. Subjek penelitian ini adalah perempuan yang mengalami tindakan kekerasan. Hasil penelitian ini menjelaskan secara konseptual terdapat latar belakang yang kompleks yang memberikan peluang untuk munculnya tindak kekerasan laki-laki terhadap perempuan. Tulisan ini mengungkapkan sumber kekerasan,

pendekatan teoritik, serta tinjauan dan ajakan melakukan penelitian tindak kekerasan terhadap perempuan melalui kajian psikologis.

Christianti Noviolieta Devi melakukan penelitian dengan judul “Kekerasan dalam Pacaran (Studi Kasus pada Mahasiswa yang pernah melakukan Kekerasan dalam Pacaran)” hasilnya sebagai berikut: Hasil penelitian studi kasus pada mahasiswa yang pernah melakukan kekerasan dalam pacaran ini menunjukkan bahwa pertama, bentuk tindak kekerasan yang dilakukan mahasiswa yaitu, kekerasan fisik, kekerasan psikologis, kekerasan seksual dan kekerasan ekonomi. Kedua, faktor penyebab kekerasan yang dilakukan oleh mahasiswa adalah pelaku pernah menjadi korban dari tindak kekerasan dan atau terbiasa dengan tindak kekerasan semasa kecilnya, pengaruh teman sebaya, serta pengaruh alkohol atau minuman keras. Ketiga, dampak yang dialami mahasiswa yang pernah melakukan kekerasan dalam pacaran yakni dampak secara psikologis seperti perasaan bersalah, malu, menyesal dan takut. Keempat, strategi mengatasi masalah yang dilakukan mahasiswa yang pernah melakukan kekerasan dalam pacaran adalah strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah dengan cara mengubah sikap dan perilaku terhadap pacarnya. Sedangkan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada emosi dengan cara bersabar dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan.

Penelitian tentang buku bantuan diri (*self-help book*) dilakukan oleh Wilson dan Cash (2007) yang diterbitkan dalam majalah dengan judul *Psychology Magazine* melakukan survei terhadap sampel dari 264 mahasiswa. Wanita lebih cenderung memiliki sikap positif terhadap buku bantuan diri. Faktor-faktor lain yang diperkirakan sikap positif untuk buku bantuan diri adalah kenyamanan membaca pada umumnya, pikiran psikologis (disposisi untuk berpikir tentang proses psikologis yang terkait dengan diri dan hubungan), orientasi pengendalian diri yang lebih kuat dan kepuasan hidup yang lebih besar. Individu yang membaca tentang *self-help* (bantuan diri) cenderung memiliki kemampuan untuk mengenali hubungan antara pikiran, perasaan dan tindakan sehingga ada keinginan menggunakan buku bantuan diri untuk memperbaiki diri. Dengan membaca buku bantuan diri tampaknya menjadi bagian dari gaya penanganan aktif dan memadai, yang cocok dengan budaya individualistik, di mana individu memiliki kebebasan untuk mengejar kebahagiaan dengan caranya sendiri.

Roberta J. Apfel (1996) melakukan penelitian tentang buku bantuan diri (*self-help book*) yang berjudul "*With a Little Help From My Friends I Get By*": *Self-Help Books and Psychotherapy*. Fokus penelitian ini membahas tentang manfaat *self-help book* bagi klien, peneliti mengobservasi berbagai buku bantuan diri (*self-help book*), buku-buku yang diobservasi antara lain membahas tentang kehidupan narasi

pribadi, buku nasihat profesional, topik yang tidak dapat dikatakan, hubungan seksual laki-laki dan perempuan, membesarkan seorang anak, buku tentang penyakit mental untuk pasien dan keluarganya. Hasil observasi ini menunjukkan buku bantuan diri telah banyak diminati oleh berbagai kalangan karena banyak buku yang mengajarkan tentang bagaimana cara berhubungan dengan orang lain sehingga dapat menumbuhkan rasa menghargai di setiap kehidupan seseorang. Buku bantuan diri juga menawarkan kebutuhan lengkap yang memungkinkan dapat digunakan oleh klien sebelum melakukan proses terapi.

Marie Tyler Stuver (1996) melakukan penelitian tentang buku bantuan diri dengan judul *Possible Effects of Self-Help Books on Women Who Were Sexually Abused as Children*. Penelitian ini dilakukan terhadap wanita berusia lebih dari 18 tahun yang pernah mengalami pelecehan seksual ketika masa kanak-kanak. Sampel dalam penelitian ini ada 91 wanita, 92% peserta telah diterapi, 64% peserta sudah mau berbicara tentang pelecehan selama terapi, dan 32% masih dalam tahap terapi di pre-test. Dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa kelompok yaitu dua kelompok yang menerima buku bantuan diri untuk penyembuhan yang telah mengalami pelecehan seksual ketika masa kanak-kanak, dua kelompok menjadi pengendali kondisi dan kelompok lainnya menunggu yang menerima buku bantuan diri pada akhir periode penilaian. Penilaian dilakukan pada pre-test, post-

test dan tindak lanjut menggunakan tes dengan melihat gejala yang sering ditemukan pada individu yang mengalami pelecehan seksual ketika masa kanak-kanak. Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara perawatan dan tidak ada interaksi yang signifikan pula antara perawatan dengan waktu, namun peserta dari waktu ke waktu semakin membaik dengan menggunakan buku bantuan diri.