

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa ini, *silent treatment* kini menjadi perbincangan hangat di sosial media. Hal ini menjadi perbincangan dikarenakan perilaku *silent treatment* kerap terjadi dalam sebuah hubungan yang tentunya memiliki dampak negatif bagi yang mendapatkannya. Melalui sebuah *thread* yang di unggah oleh *username @mariwpossa* dalam sosial media X, dimana ia menuliskan “Kamu mewajarkan *silent treatment* ga dalam hubungan?” Pada *thread* tersebut terdapat 1,4 ribu *likes*, 838 posting ulang (*repost*) dan 1,7 ribu komen yang sebagian besar para pengguna X tidak setuju bila mewajarkan *silent treatment* dalam hubungan, terlebih jika ada masalah yang menghampiri mereka, sebab dengan adanya *silent treatment* dalam hubungan seseorang dapat merasakan kebingungan yang dapat menguras energi, hingga berujung mengalami stress.

Seorang profesor Ilmu Komunikasi yakni Paul Schrodt, PhD melakukan studi korelasi dengan melibatkan 14.000 responden. Temuan dari studi tersebut menghasilkan jika perlakuan diam kepada seseorang merupakan perlakuan yang sangat merusak. Hal ini akan berdampak pada kepuasan hubungan pada masing-masing individu, kurangnya rasa keintiman, serta kurangnya kemampuan berkomunikasi secara sehat dan berharga (Amalia, Asbari, Winata, Rohanah, dan Santoso, 2022).

Silent treatment merupakan sikap menyendiri dan menghindari akan perdebatan, baik dalam hubungan keluarga, teman, pasangan, maupun rekan kerja. Seseorang yang mendapati perilaku *silent treatment* akan merasakan frustrasi, hingga berdampak pada kualitas relasi sebab adanya kemungkinan hubungan yang telah dijalani dengan baik tersebut harus berakhir. Dengan begitu *silent treatment* dapat dikatakan sebagai bentuk dari salah satu jenis kekerasan, yaitu *emotional abuse*, karena perilaku ini turut berdampak pada mental atau psikologis seseorang yang mengalaminya.

Emotional abuse menjadi kasus yang sering dijumpai dibandingkan dengan jenis kekerasan lainnya dalam hubungan pacaran, seperti kekerasan fisik, kekerasan ekonomi, dan kekerasan seksual (Wahyuni, Komariah, dan Sartika, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Zahra dan Yanuavianti (2017) yang berjudul Hubungan Antara Kekerasan Dalam Berpacaran (*Dating Violence*) dengan *Self-Esteem* Pada Wanita Korban KDP di Kota Bandung, menunjukkan jika bentuk kekerasan dalam pacaran (KDP) yang paling banyak diterima adalah *emotional abuse*, walaupun responden memiliki *self-esteem* yang tinggi. Hal ini turut didukung oleh Beverly Engel (2002) dimana *emotional abuse* sering dijumpai dalam hubungan pacaran, sebab hal ini cenderung diabaikan, karena korban tidak menyadari bahwa ia mendapati *emotional abuse* dari pelaku. Sementara, adanya tindakan kekerasan fisik, kekerasan seksual, dan kekerasan ekonomi diawali dengan adanya *emotional abuse*. Dilansir dari sosial media X, pada sebuah unggahan *thread* oleh @WidyoLita, yang berisi tentang pengamatannya mengenai kekerasan dalam pacaran (KDP), dimana ia menuliskan “*Banyak pula kasus KDP yang mengandung intimidasi kepada pacar untuk bersedia melakukan kontak seksual, termasuk sexual intercourse. Menggunakan ancaman kasar maupun halus, bisa juga pakai strategi manipulative notabene kelemahan pacar untuk mendapatkan pemenuhan libido*”. Artinya dalam hal tersebut *emotional abuse* seperti intimidasi dengan berupa ancaman kasar maupun halus menjadi titik awal terjadinya kekerasan seksual, dan hal ini juga tidak menutup kemungkinan terjadinya kekerasan fisik pada korban.

Emotional abuse merupakan kekerasan berbentuk verbal yang mengancam korban secara psikologis. McMurray dan Jantz (2013) berpendapat *emotional abuse* adalah sebuah tindakan yang dilakukan oleh orang ataupun lingkungan yang sama kepada seseorang, dengan cara memperlakukan orang tersebut tidak adil secara terus menerus dengan jangka waktu tertentu. Penjelasan lebih lanjut mengenai *emotional abuse* adalah suatu aksi yang dilakukan oleh seseorang terhadap orang lain secara sengaja yang bertujuan untuk menyesatkan pemikiran korban akan dirinya sendiri sehingga pelaku dapat mengontrol diri korban. Umumnya *emotional abuse* yang dirasakan oleh seseorang cenderung mudah untuk disangkal, sebab biasanya lebih sulit untuk diidentifikasi.

Emotional abuse memiliki berbagai jenis bentuk, diantaranya *intimidating looks, use of pagers and cell phone, make a boy/girl wait by phone, monopolizing times, making a girl/boy feel insecure, blaming, manipulation, making threats, interrogating, humiliating in public, and breaking* (Murray, dalam Andiani dkk., 2021). Di sisi lain Nuranie dan Fitri (2020) menyimpulkan jika *emotional abuse* merupakan tindakan negatif kepada seseorang yang bersifat non fisik dan dapat dilakukan secara terus menerus. Tindakan yang dimaksud diantaranya seperti merendahkan, mengontrol, mengintimidasi, melecehkan, hingga mengisolasi. Hal ini tentu akan mengakibatkan disfungsi perilaku pada seseorang hingga ke masa dewasa.

Pada sosial media X, terdapat unggahan *thread* dari @eoulfi yang menceritakan pengalamannya mengenai *toxic relationship*, dimana ia unggahan *thread*nya tersebut adalah “*hubungan toxic itu yang mentingin ego, kurang kepercayaan alias curiga terus, bohong, kurang pengertian, kalo ada masalah malah silent treatment, kalo lagi ribut selalu nungkit kesalahan*”. Disisi lain, terdapat penelitian yang berjudul “Identifikasi Korban Kekerasan *Gaslighting* Pada Remaja Putri” (Muflihah & Naqiyah, 2022). *Gaslighting* merupakan perilaku manipulasi yang bertujuan untuk membuat korban merasa bingung dan mempertanyakan persepsinya, sehingga dalam hal ini korban menjadi merasa tidak percaya diri dan meyakini atau membenarkan tindakan negatif pelaku. Berdasarkan penelitian (Muflihah & Naqiyah, 2022), terdapat lima pola perilaku *gaslighting*, yakni 1) pelaku akan memberikan tanggapan yang berlebihan, seperti perlakuan baik, serta memberikan banyak pengorbanan untuk korban saat diawal menjalin hubungan, 2) pelaku kerap berlebihan dalam memuji korban, serta memperlihatkan kesempurnaan di publik, 3) pelaku memiliki sifat mendominasi, dan cenderung mengomentari penampilan korban, merasa perkataan dan perilaku korban kurang cocok bagi dirinya, kerap mengatur, serta mengambil keputusan secara sepihak, 4) bila korban berusaha melawan atau memberontak pelaku akan *playing victim* kepada korban. 5) sehingga hal ini memungkinkan pelaku untuk melakukan kekerasan fisik. Dilansir dari beberapa hasil wawancara narasumber pada penelitian ini yang menceritakan perilaku *gaslighting* pelaku kepada korban,

seperti “aku loh bisa dapatin orang yang lebih dari kamu, lebih cantik dari kamu, dan lebih faham agama dari kamu) dan seketika itu dia kayak udah ngehina seluruh aspek dalam diriku itu, dari situ aku kayak mmmmmmm (menunduk dan menunjukkan ekspresi pasrah) jadi setelah kejadian itu dia jadi nyetir aku kayak berpenampilan seperti apa yang dia mau” dan kemudian “Pernah waktu itu aku ikut organisasi dia kayak gak suka gitu mbak tiap hari berantem terus waktu itu ada acara pulang malem dan posisi capek sampai temen- temenku prihatin dengan saya waktu itu dia maksa minta VC (video call) dan dia maksa aku untuk gak boleh tidur padahal aku capek banget besoknya ada kuliah”. Tentu dalam hal ini, *emotional abuse* tentu dapat berakibat langsung terhadap mental atau psikologis seseorang, seperti memiliki kesulitan berkonsentrasi, kesulitan tidur, merasa rendahnya harga diri, kecemasan, stress, depresi, hingga adanya pemikiran untuk mengakhiri hidup (Safitri & Sama’i, 2014).

Melalui situs *website* Kementerian Pemberdayaan Perempuan Dan Perlindungan Anak (<https://kekerasan.kemenpppa.go.id>) dengan data yang diinput per 1 Januari 2024 hingga saat penelitian ini ditulis, jumlah kekerasan di Indonesia sebanyak 4.536 kasus, termasuk di dalamnya meliputi kekerasan psikis atau emosional yang menunjukkan sebanyak 1.355 kasus yang terjadi. Lalu bila melihat data dari sisi pelaku berdasarkan hubungan, maka diperoleh sebanyak 798 kasus yang dilakukan oleh pacar atau teman dengan menempati urutan pertama terbanyak dengan rentang usia 18-24 tahun sebanyak 18.4%. Dengan melihat data yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan jika diantara kasus kekerasan lainnya kekerasan psikis atau emosional menjadi salah satu kekerasan yang memiliki tingkat kasus yang cenderung tinggi dengan berdasarkan hubungan pacaran maupun teman pada rentang usia 18-24 tahun.

Sayangnya dalam hal ini, *emotional abuse victimization* turut memiliki peluang di kemudian hari untuk menjadi *emotional abuse perpetrator*. Oleh karena itu tentu hal ini menjadi perhatian sebab *abuse victimization* yang sekaligus menjadi *abuse perpetrator* memiliki potensi masalah kesehatan mental yang tinggi jika dibandingkan dengan hanya menjadi korban maupun pelaku saja (Lereya dkk., 2015).

Adapun teori yang dapat menjelaskan hubungan antara korban dan pelaku adalah teori *modeling*. Umumnya manusia mempelajari suatu perilaku dengan melakukan observasi atau pengamatan kepada seseorang, lalu membangun gagasan untuk bagaimana cara perilaku baru tersebut dapat dilakukan, dan kemudian hal tersebut dijadikan acuan untuk ditiru di kemudian hari (Bandura, 1977). Sehingga selama hubungan pacaran berlangsung korban mempelajari pola tingkah laku pelaku dengan cara mengobservasi, kemudian korban memiliki kemungkinan untuk memunculkan tingkah laku yang sama dengan tingkah laku yang diobservasi oleh korban (Taskale & Soygut, dalam Aulia dkk., 2019).

Neal dan Edwards (2017) melakukan tinjauan kritis terhadap literatur tentang atribusi pelaku dan korban untuk *Intimate Partner Violence* (IPV), menyimpulkan bahwa atribusi yang umumnya didukung oleh pelaku IPV, untuk IPV fisik dan psikologis terdiri dari kontrol, kemarahan, pembalasan, pembelaan diri, perhatian pencarian, keracunan alkohol, dan ketidakmampuan untuk mengekspresikan diri secara verbal.

Berdasarkan penelitian Cunha dkk. (2024) memperoleh bahwa terdapat faktor pelaku kekerasan dalam hubungan yaitu meliputi diri mereka, dimana adanya gangguan emosi, dan kecemburuan menonjol terhadap pasangannya, serta faktor situasional, misalnya seperti konsumsi alkohol, dan pemicu stres relasional. Pelaku yang gagal menerima tuntutan tanggung jawab atas perilaku kasar, kemungkinan besar akan hilang dan terus berlanjut menyalahgunakan pasangannya

Emotional abuse dalam pacaran dengan rentang usia 18-25 tahun menjadi konteks dalam penelitian ini, sebab usia 18-25 tahun merupakan periode *emerging adulthood* yang memiliki kecenderungan untuk berpacaran. Arnett (2000) menjelaskan bahwa *emerging adulthood* merupakan periode yang ditandai dengan perubahan dan eksplorasi bagi sebagian besar individu, ketika mereka meninjau kemungkinan-kemungkinan kehidupan yang terbuka bagi mereka dengan secara bertahap, sampai pada pilihan akan cinta dengan rentang waktu yang lama, pekerjaan, hingga pandangan dunia. Pada periode ini pula *emerging adulthood* cenderung untuk memiliki cakupan aktivitas yang lebih luas. Jadi, secara keseluruhan, tahun-tahun *emerging adulthood* adalah ditandai dengan

tingkat keragaman demografi yang tinggi dan ketidakstabilan, sehingga adanya penekanan pada perubahan dan eksplorasi.

Mengenai pemilihan akan cinta di masa *emerging adulthood*, dalam fase ini seseorang cenderung memiliki keinginan untuk mencari pasangan dengan tipe yang diinginkan, ingin mendalami potensi secara emosional, ikatan fisik, hingga hidup bersama. Pada fase ini pula seseorang yang telah membina hubungan dengan pasangannya cenderung memiliki hubungan yang lebih lama.

Terdapat perbedaan bila membandingkan perihal akan cinta di fase *emerging adulthood* dan fase remaja. Pada fase remaja seseorang cenderung bersifat tentatif dan bersifat sementara dalam membina hubungan, sebab belum matangnya secara pemikiran akan pengambilan keputusan pada remaja (Arnett, 2000). Dengan begitu, di fase *emerging adulthood* ini lah kekerasan cenderung banyak terjadi dalam hubungan pacaran dibandingkan fase remaja dan hubungan pertemanan.

Dari penelitian terdahulu keterampilan sosial dan emosional memiliki peran untuk mengurangi perilaku kekerasan (Gower dkk., 2014). Salah satu hal mendasar dari keterampilan sosial dan emosional adalah empati. Menurut Goleman (2000) empati merupakan upaya untuk memahami pikiran, perasaan, hati, hingga jiwa seseorang yang meliputi motif dan latar belakang mereka. Empati memiliki empat aspek yang diantaranya adalah *perspective taking*, *empathic concern*, *personal distress*, dan *fantasy* (Davis, 1980).

Dengan adanya risiko *emotional abuse victimization* menjadi *emotional abuse perpetrator* di kemudian hari, maka perlu adanya peran dari salah satu aspek empati guna menjadi moderasi untuk melemahkan siklus tersebut. Salah satu moderasi yang digunakan untuk melemahkan atau mencegah siklus *emotional abuse victimization* menjadi *emotional abuse perpetrator* adalah *personal distress*.

Personal distress merupakan perasaan cemas dan tidak nyaman pribadi yang diakibatkan oleh pengamatan terhadap pengalaman negatif orang lain (Davis, 1980). Umumnya *personal distress* dapat disebut juga sebagai *empathic distress*, dan *psychological distress*. Lebih lanjut Thomas (2012) mengemukakan *personal distress* cukup konsisten digunakan untuk menggambarkan rasa cemas,

fokus pada diri sendiri, dan permusuhan respon yang dialami oleh sebagian orang ketika menyaksikan orang lain yang kesakitan atau menderita.

Prediktor terkuat dari *personal distress* adalah tinggi gairah afektif dan regulasi emosi yang lemah. Tanpa regulasi resonansi yang memadai, respons emosional ketika menyaksikan rasa sakit atau penderitaan orang lain, kemungkinan besar pengamat akan melakukannya menjadi terlalu terangsang dan mengalami *personal distress*, hal ini mengakibatkan dorongan untuk berbalik menjauh atau melarikan diri dari situasi tersebut. (Decety & Lamm; Eisenberg & Eggum, dalam Thomas., 2012).

Terdapat penelitian terdahulu yang berjudul Hubungan Antara Empati Dengan Sikap Pemaaf Pada Remaja Putri yang Mengalami Kekerasan Dalam Berpacaran, dimana penelitian tersebut membahas mengenai hubungan empati dengan kekerasan dalam berpacaran, namun hingga saat ini belum adanya penelitian mengenai hubungan *personal distress* yang berperan sebagai moderasi dengan *emotional abuse*. Sehingga hal ini menjadi *research gap* antara penelitian ini dengan penelitian yang terdahulu.

Dengan dipaparkannya mengenai kasus *emotional abuse* dalam berpacaran yang menjadi perhatian akhir-akhir ini, serta adanya potensi *emotional abuse victimization* menjadi *emotional abuse perpetrator* di kemudian hari, maka perlunya peran *personal distress* sebagai moderasi untuk mencegah *emotional abuse victimization* menjadi *emotional abuse perpetrator* dalam berpacaran.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, maka peneliti mendapatkan identifikasi masalah pada penelitian ini, yaitu:

- a. *Emotional abuse* menjadi kasus yang kian marak terjadi dalam hubungan pacaran.
- b. Tinggi rendahnya empati pada seseorang dapat mempengaruhi dirinya terhadap kekerasan.
- c. Hubungan secara langsung *emotional abuse victimization* memiliki potensi untuk menjadi *emotional abuse perpetrator* di kemudian hari.

1.3 Pembatasan Masalah

Setelah mendapatkan identifikasi masalah perlunya untuk memberikan batasan pada penelitian ini agar hasil yang diperoleh jelas dan terarah. Arah pada penelitian ini adalah untuk melihat peran *personal distress* sebagai moderasi untuk mencegah *emotional abuse victimization* menjadi *emotional abuse perpetrator* dalam konteks pacaran.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk melihat apakah peran *personal distress* sebagai moderasi dapat mencegah *emotional abuse victimization* menjadi *emotional abuse perpetrator* dalam konteks pacaran?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *personal distress* sebagai moderasi untuk mencegah *emotional abuse victimization* menjadi *emotional abuse perpetrator* dalam konteks pacaran.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam dunia psikologi terkait peran *personal distress* sebagai moderasi untuk mencegah *emotional abuse victimization* menjadi *emotional abuse perpetrator* dalam konteks pacaran.

1.6.2 Manfaat Praktis

- a. Dengan adanya penelitian ini masyarakat diharapkan dapat memperoleh wawasan dan masukan terkait *emotional abuse* dalam pacaran, sehingga hal ini dapat menjadi bekal di kemudian hari.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber atau bahan kajian untuk penelitian selanjutnya mengenai peran *personal distress* sebagai moderasi untuk mencegah *emotional abuse victimization* menjadi *emotional abuse perpetrator* dalam pacaran.

