

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Pada zaman yang semakin modern, membuat individu mudah untuk berkomunikasi tanpa harus bertemu secara langsung. Dengan berkomunikasi, membuat individu bebas untuk berkenalan dengan banyak teman, mencari teman dan dapat berlanjut ke hubungan yang lebih serius yaitu pacaran. Pacaran adalah masa saling mengenal antar individu dengan tujuan untuk lebih memahami serta mengerti kepribadian pasangannya (Iqbal, 2020). Dalam penelitian Gomez-Lopez, dkk (2019) menunjukkan bahwa hubungan pacaran yang memiliki kualitas positif dapat meningkatkan kesejahteraan. Seharusnya suatu hubungan pacaran memiliki dampak yang positif karena, ketika seseorang memiliki kualitas hubungan pacaran yang positif dan merasa senang dengan hubungannya maka akan menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik daripada seseorang yang memiliki kualitas hubungan pacaran yang negatif dan merasa tidak senang dengan hubungannya (Viejo, 2015). Namun kenyataannya masih banyak hubungan pacaran yang memiliki kualitas negatif yang ditandai dengan kekerasan dalam berpacaran.

Kekerasan dalam pacaran adalah perilaku kasar yang ditujukan untuk mengendalikan atau menyakiti pasangannya oleh salah satu pihak dalam hubungan pacaran (Davis, 2008). Kekerasan dalam berpacaran dapat muncul dalam banyak hal seperti melakukan pemukulan, memanipulasi pasangan untuk melakukan hal yang tidak diinginkan oleh pasangannya dalam hubungan pacaran seperti

melakukan hubungan seksual, serta mengatakan pasangannya dengan kata-kata kasar dan tidak pantas (Lily, 2012).

Kekerasan yang terjadi dalam berpacaran sangat beragam. Adapun bentuk-bentuk kekerasan dalam pacaran menurut Murray (2007) yaitu kekerasan verbal dan emosional, fisik dan seksual. Ketika korban mengalami suatu hubungan yang tidak sehat, maka akan berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosialnya. Menurut Safitri (2013) dampak negatif kekerasan dalam berpacaran yaitu secara psikologis, korban menjadi trauma dan depresi. Secara seksual, korban menunjukkan gejala stres dalam bentuk tangisan dan kata-kata akibat penderitaan yang dialami. Secara fisik, kekerasan yang dialami dapat mengakibatkan korban cedera seperti lebam, luka hingga patah tulang. Dan secara sosial, perempuan yang menjadi korban kekerasan menjadi lemah dalam hubungannya dengan laki-laki seperti menjadi minder untuk menjalin hubungan dengan lawan jenis lagi (Safitri, 2013).

Korban kekerasan dalam berpacaran mengalami perasaan traumatis dan tertekan sehingga memori mengenai kejadian kekerasan tersimpan dalam ingatan korban dan mengganggu kesejahteraan psikologis korban (Guidi et al, 2012). Kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana seseorang memiliki fungsi mental yang baik yang dapat menerima aspek positif maupun negatif dalam dirinya (Ryff, 1989). Adapun aspek-aspek dalam kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Singer (2008) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan otonomi. Aspek penerimaan diri yaitu individu mampu bersikap baik terhadap dirinya, aspek

hubungan positif dengan orang lain yaitu individu dapat menjalin relasi sosialnya dengan baik, aspek pertumbuhan pribadi yaitu individu memiliki keinginan untuk terus mengembangkan potensinya, aspek tujuan hidup yaitu individu mempunyai makna dalam hidupnya, aspek penguasaan lingkungan yaitu mampu mengontrol kegiatan eksternal maupun internal secara kompleks, dan aspek otonomi yaitu mampu melakukan evaluasi diri.

Dalam aspek penerimaan diri, korban kekerasan dalam berpacaran menunjukkan penerimaan diri yang rendah ditandai dengan perasaan bersalah dan merasa tidak bahagia (Koopman et al, 2007). Dalam aspek hubungan positif dengan orang lain, korban kekerasan dalam berpacaran mengalami hambatan berhubungan dengan orang lain (Ansara & Hindin, 2011). Dalam aspek otonomi, korban kekerasan dalam berpacaran mengalami ketergantungan secara emosional dengan pelaku (Naafi, 2015). Dalam aspek penguasaan lingkungan, korban kekerasan dalam berpacaran kurang mampu untuk menguasai lingkungan yang ada disekitarnya (Parker & Lee, 2007). Dalam aspek tujuan dalam hidup, korban kekerasan dalam berpacaran mengalami keputusasaan pada masa depannya (Collin, dkk 2006). Dalam aspek pertumbuhan pribadi, korban kekerasan dalam berpacaran tidak merasa adanya perbaikan dalam dirinya dan kurang mampu mengembangkan diri dari waktu ke waktu (Anderson, 2001).

Kesejahteraan psikologis sangat penting karena seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik memiliki kesehatan yang lebih baik, terdapat peningkatan dalam hubungan interpersonal, memiliki kemampuan beradaptasi yang lebih baik dan adanya peningkatan dalam kemampuan kognitif (Diener, 2009).

Akan tetapi, pada kenyataannya individu yang menjadi korban kekerasan dalam berpacaran memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah (Safitri,2013).

Berdasarkan data CATAHU Komnas Perempuan tahun 2018 terdapat pengaduan kasus kekerasan dalam pacaran sebanyak 2073 kasus, 1815 kasus pada tahun 2019, 1309 kasus pada tahun 2020 dan 1685 kasus pada tahun 2021. Berdasarkan CATAHU 2018 pelaku kekerasan seksual di dalam ranah personal paling banyak dilakukan oleh pacar sebanyak 1528 orang dan mengalami peningkatan pada tahun 2019 menjadi 1670 orang pelaku dengan status sebagai pacar. Berdasarkan data Komnas perempuan tahun 2020 pelaku kekerasan seksual tertinggi di ranah personal dengan status sebagai pacar sebanyak 1074 orang dan pada tahun 2021 sebanyak 953 pelaku kekerasan seksual ranah personal dengan status sebagai pacar dan menempati posisi kedua terbanyak. Berdasarkan CATAHU 2022 kekerasan dalam berpacaran merupakan kasus kedua terbanyak di ranah personal dan menurut Komnas perempuan (2022) berdasarkan data kasus, ada empat bentuk kekerasan dalam pacaran yaitu kekerasan fisik, psikis, seksual dan ekonomi. Pada kurun waktu 2015 hingga 2020 tercatat sebanyak 11975 kasus yang dilaporkan oleh berbagai tempat layanan di 34 provinsi. Maka semua data di atas menunjukkan bahwa kekerasan dalam berpacaran di Indonesia masih banyak terjadi dari tahun ke tahun dan mengalami peningkatan di tahun 2021.

Berdasarkan hasil wawancara, terdapat dua subjek korban kekerasan dalam berpacaran dengan inisial nama samaran yaitu DV dan MT. Dari hasil wawancara subjek pertama yaitu DV pada tanggal 20 Agustus 2022 berusia 23 tahun kerap kali mendapatkan perlakuan kekerasan fisik dan kekerasan ekonomi dari pacarnya. Dan

hasil wawancara subjek kedua yaitu MT pada tanggal 26 Agustus 2022 berusia 21 tahun kerap kali mendapatkan perlakuan kekerasan psikis dari pacarnya. Kekerasan yang dialami DV dan MT berdampak terhadap kesejahteraan psikologisnya yaitu dalam aspek penerimaan diri, DV dan MT mengatakan:

*“ketika ada ada suatu masalah saya selalu menyalahkan diri saya dan saya ngerasa lemah dan bodoh karena ngga ada ngelawan sama sekali kadang saya pengen kayak orang lain yang punya keberanian” (DV, 23 Tahun)*

*“kecewa banget ucapannya itu sampai detik sekarang itu membekas banget di ingatan saya. Saya insecure semenjak dibanding-bandingkan dengan perempuan lain, dia melakukan perselingkuhan, saya jadi menyalahkan diri sendiri karena saya merasa mungkin saya kurang cantik, kurang kurus jadinya saya sering emosi sendiri kemudian saya jadi nangis sendiri dan itu berlarut-larut gitu bisa sampai berminggu-minggu gitu jadinya saya tidak percaya pada siapapun terutama itu ke dia” (MT, 21 Tahun)*

Indikator individu yang memiliki aspek penerimaan diri rendah menurut Ryff dan Singer (2008) yaitu merasa tidak puas dengan dirinya, kecewa dengan apa yang terjadi di kehidupannya, dan ingin menjadi berbeda dari dirinya yang apa adanya. Berdasarkan hasil wawancara, kedua subjek memiliki penerimaan diri yang rendah hal ini ditandai dengan subjek DV merasa tidak puas dengan dirinya dan ingin menjadi orang lain. Dan subjek MT merasa tidak puas dengan dirinya dan kecewa dengan apa yang terjadi di kehidupannya.

Hal ini juga berdampak terhadap kesejahteraan psikologis DV dan MT yaitu dalam aspek hubungan positif dengan orang lain, DV dan MT mengatakan:

*“Saya si jadi menjauh soalnya malu sama kebodohan saya selama 2 tahun ini, soalnya orang tua nasehatin tapi dulu saya pura pura ngga mau denger, dulu saya punya banyak teman, semenjak pacaran saya dibatasin pergaulannya sama pacar saya sehingga saya sangat ketergantungan dengannya dan akhirnya saya dijauhi teman-teman dan saya juga takut terbuka ke orang lain tentang apa yang saya rasain, kayak takut aja, malu gitu” (DV, 23 Tahun)*

*“Ya saya jadi lebih pendiem, pemalu, takut untuk berhadapan dengan orang baru dan saya dengan semua orang itu jadi agak renggang ga seperti dulu sebelum saya mengenal dia dan saat saya bersama dia dengan adanya kekerasan tersebut saya jadi menutup diri. Pastinya takut ya seperti yang saya katakan tadi saya jadi takut punya hubungan lagi gitu takut dihina takut dimanfaatin” (MT, 21 Tahun)*

Indikator individu yang memiliki skor rendah dalam aspek hubungan positif dengan orang lain menurut Ryff dan Singer (2008) yaitu mempunyai sedikit hubungan dekat, sulit terbuka, merasa terisolasi dan tertutup dalam hubungan interpersonal. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, kedua subjek memiliki aspek hubungan positif dengan orang lain yang rendah hal ini ditandai dengan subjek DV dan MT merasa takut untuk bersosialisasi dengan orang lain, hubungan dengan orang lain renggang, dan merasa malu hingga menutup diri.

Hal ini juga berdampak terhadap kesejahteraan psikologis DV dan MT yaitu dalam aspek otonomi, DV dan MT mengatakan:

*“Jadi dinilai buruk kayak dibilang “ngeyel si, makanya kalau dikasi tau nurut” terus saya juga dijauhi dan ngga didukung, saya juga jadi bahan bullyan teman-teman kayak lelucon gitu. Kepikiran omongan orang, perasaan saya digigitin malu dan hancur. Tapi saya ngga berani marah, diem aja kan emang semua salah saya jadi saya mah pasrah aja” (DV, 23 Tahun)*

*“ya saya termasuk orang yang overthinking gitu kalau misalnya orang-orang sudah ngomongin saya yang dimana mereka juga gatau faktanya tu gimana jadi saya khawatir dan takut juga tanggapan orang tu terhadap diri saya sehingga saya memilih menjauhi orang-orang. Untuk memulai sesuatu pembicaraan walaupun dalam keadaan yang ramai saya tetap merasa takut dan merasa kurang percaya diri dan dengan tubuh saya seperti ini dengan begitu saya suka menyendiri dan hidup saya terasa hancur” (MT, 21 Tahun)*

Indikator individu yang memiliki skor rendah dalam aspek otonomi menurut Ryff dan Singer (2008) yaitu merasa khawatir terhadap pendapat orang lain, bergantung pada orang lain, dan kurang mampu menghadapi tekanan sosial yang ada di lingkungannya. Berdasarkan hasil wawancara, kedua subjek memiliki aspek

otonomi yang rendah hal ini ditandai dengan subjek DV khawatir dengan pendapat orang lain tentang dirinya, merasa bahwa pendapat orang lain terhadap dirinya benar dan memilih pasrah, tidak berani menghadapi tekanan sosial di lingkungannya. Dan subjek MT merasa khawatir dan takut dengan pendapat orang lain tentang dirinya serta memilih menghindar ketika terjadi tekanan sosial di lingkungannya.

Hal ini juga berdampak terhadap kesejahteraan psikologis DV dan MT yaitu dalam aspek penguasaan lingkungan, DV dan MT mengatakan:

*“Saya si ngga ada kegiatan selain meratapi nasib di dalam kamar, kadang nangis tengah malam abis sholat, kadang juga scroll hp cuma biar ngga kepikiran soalnya saya kepikiran terus sama kejadian itu. Saya jadi banyak bengong, terus kadang kalau kerja jadi lola gitu, dan ngga ada ide kreatif buat hidup kedepan lebih baik”* (DV, 23 Tahun)

*“Pada saat itu dan sampai sekarang saya masih benar-benar sedih sih kak kayak bingung mau ngapain gatau harus apa karena benar-benar waktu saya pacaran sama dia itu setiap harinya sama dia terus jadinya waktu ga ada dia hari-harinya kayak hampa, dari keluarga juga biasa-biasa aja ga terlalu peduli sama saya jadi saya juga gatau arahnya mau kemana”* (MT, 21 Tahun)

Indikator individu yang memiliki skor rendah dalam aspek penguasaan lingkungan menurut Ryff dan Singer (2008) yaitu mengalami kesulitan dalam mengatur urusan sehari-hari, merasa tidak berubah kearah yang lebih baik, dan tidak menyadari peluang yang ada di sekitarnya. Berdasarkan hasil wawancara, kedua subjek memiliki aspek penguasaan lingkungan yang rendah hal ini ditandai dengan subjek DV hanya meratapi nasib, tidak merasa berubah kearah yang lebih baik, dan dalam pekerjaannya terganggu. Dan subjek MT mengalami kebingungan dan kesulitan dalam mengatur urusannya dan merasa tidak berubah kearah yang lebih baik.

Hal ini juga berdampak terhadap kesejahteraan psikologis DV dan MT yaitu dalam aspek tujuan dalam hidup, DV dan MT mengatakan:

*“Kalau saya bisa bilang si suram kayak masa depan mah udah ngga ada buat saya karena saya semenjak mengalami hal tersebut jadi pesimis dan takut kalau ngelakuin hal-hal yang nantinya jadi salah lagi. Yang saya pikirin cuma takut aja, sama semuanya jadi takut jadi pendiam gitu karena malu” (DV, 23 Tahun)*

*“Untuk saat ini saya belum tau si kak belum memiliki rencana yang panjang gitu. Saya merasa setiap hari yang saya lalui tidak ada tujuan dan saya ngeliat gelap aja gitu, saya benar-benar gatau ni arahnya kemana” (MT, 21 Tahun)*

Indikator individu yang memiliki skor rendah dalam aspek tujuan hidup menurut Ryff dan Singer (2008) yaitu tidak dapat memaknai kehidupannya saat ini, merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidup, dan tidak memiliki pandangan untuk kedepannya. Berdasarkan hasil wawancara, kedua subjek memiliki aspek tujuan hidup yang rendah hal ini ditandai dengan subjek DV dan MT merasa kesulitan dalam menentukan tujuan hidupnya dan tidak memiliki pandangan untuk kedepannya.

Hal ini juga berdampak terhadap kesejahteraan psikologis DV dan MT yaitu dalam aspek pertumbuhan pribadi, DV dan MT mengatakan:

*“Saya merasa semua hal bawaannya jadi negatif gitu, sering ngga mood kalau mau ngelakuin sesuatu kayak ngga ada rasa semangat, dan sekarang saya jadi susah mau bergaul karena takut salah lagi. Saya merasa malah semakin down dan memilih sendirian aja” (DV, 23 Tahun)*

*“Saya tidak merasa ada hal positif kak, karena setelah mengalami kejadian tersebut, hari-hari saya terasa kosong dan bingung apa yang akan saya lakuin kedepannya. Soalnya ketika sama dia saya lebih banyak mengalami kekerasan dari pada hal positifnya. Saya sudah pasrah saja sama keadaan” (MT, 21 Tahun)*

Indikator individu yang memiliki skor rendah dalam pertumbuhan pribadi menurut Ryff dan Singer (2008) yaitu tidak mengalami kemajuan, tidak tertarik dengan kehidupan dan merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap atau

perilaku baru. Berdasarkan hasil wawancara, kedua subjek memiliki aspek pertumbuhan pribadi yang rendah hal ini ditandai dengan subjek DV tidak mengalami kemajuan dalam kehidupannya, tidak tertarik dengan kehidupannya dan merasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain. Dan subjek MT tidak mengalami kemajuan, tidak tertarik dengan kehidupannya dan merasa pasrah dengan keadaan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah psikososial yang meliputi kepribadian dan strategi koping, sosiodemografis meliputi usia dan jenis kelamin, status sosioekonomi, harga diri dan pemaafan (Ryff & Singer, 2008). Menurut Thompson, dkk (2005) pemaafan berhubungan erat dengan kesejahteraan psikologis. Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah pemaafan (Wulandari & Megawati, 2020). Jika seseorang mengalami peristiwa yang menyakitkan dan mampu memaafkan, maka orang tersebut berada dalam kesejahteraan psikologis yang baik (McCullough, 2000). Berdasarkan penelitian Akhtar, Dolan, dan Barlow (2016) pemaafan mampu menghasilkan kesejahteraan psikologis dalam diri seseorang. Berdasarkan hasil penelitian Kustanti dan Juwita (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara pemaafan dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi pemaafan maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis. Sebaliknya, semakin rendah pemaafan maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Menurut Thompson, dkk (2005) pemaafan adalah suatu perubahan sudut pandang dan respon seseorang dari negatif menjadi positif atau netral terhadap hal-hal yang menimbulkan kerugian pada diri sendiri. Menurut McCullough (2000)

pemaafan adalah suatu perilaku prososial dalam diri seseorang untuk mau berdamai dengan pelaku setelah terjadi suatu permasalahan.

Menurut McCullough, dkk (2006) pemaafan memiliki beberapa aspek yaitu motivasi menghindar, motivasi membalas dendam, dan motivasi berbuat baik. Aspek motivasi menghindar yaitu individu yang belum memaafkan memiliki motivasi untuk selalu menghindari pelaku penyebab terjadinya permasalahan, individu yang sudah memaafkan ditunjukkan dengan penurunan motivasi untuk menghindari pelaku. Aspek motivasi membalas dendam yaitu adanya keinginan untuk membalas pelaku penyebab terjadinya permasalahan, individu yang sudah memaafkan ditunjukkan dengan membuang keinginan untuk membalas perbuatan pelaku. Aspek motivasi berbuat baik yaitu individu mampu memaafkan, berdamai dengan pelaku dan melakukan suatu kebaikan.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah harga diri (Taylor & Brown, 1988). Menurut Coopersmith (1967) harga diri merupakan penilaian pribadi yang dibuat oleh individu dalam mempertahankan sesuatu yang berkaitan dengan pribadi, harga diri menunjukkan sikap percaya diri terhadap diri sendiri untuk merasa mampu dan berharga. Menurut Santrock (2012) harga diri adalah evaluasi diri secara keseluruhan. Tidak semua orang memiliki citra diri atau harga diri yang positif terhadap diri sendiri, seseorang dengan harga diri rendah menganggap dirinya orang jahat (Santrock, 2012).

Menurut Coopersmith (1967) harga diri memiliki beberapa aspek yaitu aspek kekuatan diri, keberartian, kompetensi, serta kebajikan. Aspek kekuatan diri yaitu kemampuan individu dalam mengontrol diri sendiri dan orang lain, aspek

keberartian yaitu suatu sikap yang menunjukkan bahwa adanya penerimaan yang hangat dari lingkungannya terhadap individu tersebut, aspek kompetensi yaitu sesuatu yang dimiliki individu dalam menunjukkan pencapaiannya, dan aspek kebajikan yaitu ketaatan individu dalam mengikuti aturan yang ada di masyarakat dan di agamanya.

Harga diri memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Pratiwi, 2016). Menurut Steinberg (2002) individu yang memiliki harga diri yang tinggi dapat melindungi dirinya dari munculnya gangguan psikologis dan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis. Harga diri dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, hal ini dikarenakan dalam menjalani kehidupannya, individu yang mempunyai harga diri yang tinggi akan memiliki kehidupan yang produktif dan bahagia sedangkan individu yang mempunyai harga diri rendah mempunyai pemahaman negatif terhadap diri sendiri dan lingkungannya (Heatherton & Wyland, 2004). Berdasarkan penelitian Fauziah dan Fatimah (2021) terdapat hubungan positif yang signifikan antara harga diri dengan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi harga diri maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis sebaliknya, semakin rendah harga diri maka semakin rendah kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara pemaafan dan harga diri dengan kesejahteraan psikologis perempuan korban kekerasan dalam berpacaran?

## **B. Tujuan dan Manfaat**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pemaafan dan harga diri dengan kesejahteraan psikologis korban kekerasan dalam berpacaran.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### **a. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ilmu pengetahuan serta memperkaya ilmu psikologi khususnya psikologi klinis terutama tentang hubungan antara pemaafan dan harga diri dengan kesejahteraan psikologis perempuan korban kekerasan dalam berpacaran.

#### **b. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pembaca terutama korban mengenai pentingnya pemaafan dan harga diri dengan kesejahteraan psikologis perempuan korban kekerasan dalam berpacaran. Selain itu, dapat dijadikan sebagai masukan dan sumber informasi bagi peneliti selanjutnya mengenai pemaafan dan harga diri dengan kesejahteraan psikologis.