

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Berpacaran atau *dating* didefinisikan sebagai cara proses bertemunya seseorang dengan seseorang lainnya dalam lingkungan sosial yang bertujuan untuk menjajaki kemungkinan kesesuaian orang tersebut untuk dapat dijadikan pasangan hidup (Wongso, 2014). Dush & Amato (2005) menjelaskan bahwa pacaran dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (*Subjektif well-being*). Selanjutnya, pacaran dapat mempengaruhi kesejahteraan pada 3-6% yang memasuki dewasa muda terlepas dari karakter individu (Demir, 2008). Dengan demikian, hubungan pacaran dirancang untuk saling membangun, sehingga kedua pasangan memperoleh rasa aman dan berharga (DeGevona, 2008).

Hal tersebut diatas tidak sejalan dengan kekerasan dalam pacaran yang seharusnya korban membangun relasi yang baik dengan pasangannya sehingga membangun rasa aman dan nyaman. Menurut Murray (2007) kekerasan dalam pacaran adalah penggunaan kekerasan dan tekanan fisik yang sengaja untuk mengontrol pasangan. Dari pengertian diatas, dapat dipahami bahwa kekerasan dalam berpacaran adalah setiap tindakan yang bermaksud untuk menyakiti secara fisik dan verbal sehingga merugikan pasangannya. beberapa korban yang mengalami kekerasan dalam berpacaran mengalami tekanan (stres) seperti depresi,

trauma dan takut untuk memulai hubungan yang baru (Santrok, 2006). Dampak fisik seperti cedera, luka lebam, memar dan patah tulang (Pontoh, 2006).

Pada tabel 1 dibawah ini adalah data catatan tahunan KOMNAS perempuan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir berdasarkan kasus kekerasan pada perempuan dan kasus kekerasan dalam pacaran.

Tabel 1. Data Catatan Tahununan (Komnas Perempuan)

Tahun	Kasus Kekerasan Pada Perempuan	Kasus Kekerasan dalam Pacaran
2016	259.150 Kasus	2.717 Kasus
2017	348.466 Kasus	1.873 Kasus
2018	406.178 Kasus	2.073 Kasus
2019	406.471 Kasus	1.815 Kasus
2021	299.911 Kasus	1.309 Kasus

Tabel 1 diatas menunjukkan kekerasan pada perempuan dari tahun ke tahun. Tahun 2019 data kekerasan pada perempuan menunjukkan sebanyak 406.471 kasus. Dimana angka tersebut memiliki arti bahwa kekerasan pada perempuan meningkat semenjak tahun 2016. Tetapi pada tahun 2020 kasus kekerasan dalam perempuan mengalami penurunan sebanyak 299.911 kasus. Kasus kekerasan dalam pacaran memang mengalami peningkatan dan penurunan dari tahun ketahun. Pada tahun 2016 berjumlah 2.717 menjadi 1.873 di tahun 2017, kemudian mengalami peningkatan lagi di tahun 2018 sebanyak 2.073 dan mengalami penurunan di tahun 2020 terakhir. Walaupun sempat mengalami penurunan, kasus kekerasan dalam berpacaran merupakan peringkat kedua setelah kasus kekerasan dalam rumah

tangga (Komnas Perempuan, 2020). Artinya, kekerasan dalam pacaran tetap menjadi kasus kekerasan terbanyak dalam ranah personal. Komnas Perempuan juga menyatakan bahwa angka tersebut bisa lebih banyak di lapangan dikarenakan adanya kemungkinan bahwa korban kekerasan dalam pacaran memilih bertahan dan tidak melaporkan kekerasan yang dialaminya (Komnas Perempuan, 2020).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Callahan (2003), kekerasan dalam pacaran mempengaruhi kepuasan hidup dan kesejahteraan psikologis seseorang. Perempuan yang menjadi korban kekerasan tidak memiliki kontrol terhadap lingkungan (Parker & Lee, 2007) dan mengalami kesulitan menjalin hubungan dengan orang lain (Ansara & Hindin, 2011). Selain itu, korban kekerasan mungkin tidak dapat mengembangkan diri, terutama dalam situasi sosial dan lingkungan (Anderson, 2001).

Perasaan bersalah dan merasa tidak senang yang dimiliki korbannya berdampak pada kesejahteraan psikologis terutama pada aspek penerimaan diri (Koopman, dkk, 2007). Seperti yang diungkapkan oleh Guidi (2012) bahwa dampak terbesar yang terjadi dalam kekerasan dalam pacaran pada remaja adalah masalah psikologis dan kesejahteraan yang dirasakan oleh korban. Hal ini tentu saja akan menyebabkan rendahnya kualitas kebahagiaan, kebermaknaan hidup, dan kepercayaan diri pada individu (Guidi et al., 2012). Berdasarkan dampak yang sudah disebutkan dapat terlihat adanya permasalahan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis atau disebut dengan *Psychological Well-Being*.

Psychological Well-Being adalah kemampuan dimana individu merasa memiliki tujuan dalam mengartikan makna hidup, menerima dirinya apa adanya secara positif, mempunyai hubungan yang hangat dengan orang lain dan memiliki kepercayaan dengan orang, menggunakan bakat dan potensi diri, mandiri terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal (Ryff, 2014). Seseorang dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi ketika memiliki beberapa aspek-aspek dalam *psychological well-being* yaitu, menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki (*Self-Acceptance*), memiliki hubungan positif dengan orang lain (*Positive Relationship With Others*), mandiri dan mampu bertanggung jawab untuk menjalankan kehidupannya sesuai dengan keinginan (*Autonomy*), penguasaan lingkungan dan situasi di sekitar (*Environmental Mastery*), memiliki tujuan hidup dan arah kebermaknaan hidup (*Purpose in Life*), menggunakan potensi yang dimiliki untuk terus berkembang secara maksimal dan terus menurus (*Personal Growth*). Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia seseorang, status ekonomi, pendapatan keluarga, dukungan sosial dari keluarga, pasangan maupun budaya.

Menurut Sarirah (2016), individu yang memiliki *psychological well-being* yang tinggi adalah individu yang memiliki nilai tinggi atas aspek-aspek tersebut. Ryff (1989) menyebutkan bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang tinggi dapat dilihat dari kemampuan individu mengarahkan hidupnya sesuai dengan keinginannya secara mandiri, mampu memodifikasi lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan dan tututan dalam hidupnya, mampu

mengelola hubungan interpersonal yang hangat, memiliki tujuan dan makna hidup, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki individu dan terbuka hal baru, serta memiliki kemampuan untuk melakukan pandangan positif terhadap hidupnya dimasa sekarang maupun dimasa lalu. Sebaliknya, tingkat *psychological well-being* yang rendah pada individu dilihat dari ketidakmampuan individu dalam mengarahkan perilakunya secara mandiri, kurang mampu mengatur lingkungan sekitarnya, kurang terbuka pada hal baru untuk mengembangkan diri, sulit membangun hubungan interpersonal yang positif dengan orang lain, tidak memiliki tujuan hidup, serta sulit berdamai dengan dirinya dan kurang mampu menerima keadaan (Maulida & Sari, 2016). Menurut Winefield (dalam Sarirah, 2016), memaparkan, jika seseorang dengan *psychological well-being* yang tinggi akan cenderung memiliki tekanan psikologis yang rendah, begitu juga sebaliknya seseorang yang memiliki *psychological well-being* yang rendah akan cenderung mengalami tekanan psikologis yang tinggi.

Beberapa fakta diatas, *Psychological well-being* sebagai salah satu permasalahan juga diperkuat dari hasil data di lapangan menggunakan metode wawancara pada tanggal 3 mei 2021 terhadap 10 perempuan korban kekerasan di Yogyakarta dengan rentan umur 18-24 tahun. Berdasarkan refrensi penelitian sebelumnya, menurut hasil penelitian O'Keef (2005) umur 15-24 tahun adalah umur yang rentan mendapatkan kekerasan dalam pacaran dimana usia-usia tersebut merupakan usia peralihan dari remaja awal, remaja akhir dan dewasa. hasil

penelitian Putri (2012) mengungkapkan bahwa sebagian besar korban kekerasan dalam pacaran adalah perempuan karena posisinya terlihat lemah.

Hasil wawancara diperoleh informasi bahwa enam dari sepuluh perempuan kurang memenuhi kriteria *psychological well-being* berdasarkan aspek-aspek dari Ryff (dalam Malika, 2008) yaitu memiliki rasa keterarahan dan memaknai serta meyakini tujuan hidup (*Purpose in Life*). Pada aspek meyakini tujuan hidup, 6 perempuan korban kekerasan dalam berpacaran tidak mampu memaknai kehidupan sekarang dan masa lalu, subjek seringkali merasa susah melupakan apa yang dilakukan sang pacar terhadap dirinya.

Pada aspek kedua yaitu mengembangkan potensi dirinya, bertumbuh, dan meningkatkan kualitas positif pada dirinya. (*personal growth*) 4 perempuan lainnya menyebutkan bahwa apa yang sudah dialami membuatnya sulit mengikhlaskan kejadian sehingga subjek merasa takut untuk menjalin hubungan kembali. Pada aspek menerima kekurangan secara positif (*Self Acceptance*), 6 menyalahkan diri sendiri atas apa yang telah terjadi sebelumnya. Subjek merasa kecewa dan terus menyalahkan kekurangannya yang membuatnya terjebak dengan hubungan tersebut.

Pada aspek menahan tekanan sosial serta mengatur perilaku dari penilaian orang lain (*autonomy*),⁷ perempuan lainnya cenderung khawatir akan apa yang orang lain pikirkan tentang pasangannya. Pada aspek hubungan positif dan memiliki kepercayaan pada orang lain (*Positive Relationship With Others*) 5 perempuan berani menceritakan dan percaya kepada teman dekatnya tentang apa

yang sudah dialami selama ini. Pada aspek penguasaan lingkungan (*Enviromental Mastery*), 6 perempuan lainnya merasa ketika pasca putus sering mengurung diri dan takut keluar rumah.

Kesimpulan dari tinjauan toritis *psychological well-being* dan uraian fakta hasil wawancara diatas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *psychological well-being* pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran belum tercapai secara optimal. beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh korban mengenai bagaimana lingkungan sekitar menilai pasangannya, korban cenderung takut atas penilaian yang diberikan pada teman dekat ataupun keluarganya, korban menganggap bahwa pasangannya berperilaku seperti itu padanya karena kesalahannya, korban cenderung menjadi mengurung diri dan belum terbiasa dengan kondisi serta merasa kehilangan dirinya sendiri, korban kurang memaknai masa lalunya, korban sulit menceritakan yang sejujurnya pada teman dekat atau keluarga tentang perasaannya dan butuh waktu yang cukup lama untuknya berani memulainya.

Dampak dari adanya *psychological well-being* yang belum tercapai secara optimal mengakibatkan perempuan yang mengalami kekerasan tidak mampu melewati tantangan kehidupan yang kurang menyenangkan sehingga menghalangi perempuan yang mengalami kekerasan dalam mengatasi penerimaan pada dirinya dan memaknai hidup secara positif untuk mencapai *psychological well-being* pada dirinya. Oleh karena itu, perempuan yang mengalami kekerasan perlu mengupayakan pencapaian *psychological well-being* pada dirinya sendiri.

Psychological well-being sendiri dapat dicapai apabila individu mampu untuk mencapai tujuan-tujuan hidupnya hingga dapat mengembangkan potensi diri semaksimal mungkin, serta mampu mewujudkan kebahagiaan yang disertai dengan memaknai hidup yang ditandai dengan adanya kebahagiaan, kepuasan hidup, dan tidak adanya tanda-tanda depresi Ryff (dalam Megawati & Herdiyanto, 2016).

Menurut Corsini (dalam Solihin, 2006), dengan *psychological well-being* yang tinggi korban akan memiliki suatu keadaan subjektif yang baik, termasuk kebahagiaan, *self-esteem*, dan kepuasan dalam hidup. Selain itu Batram (dalam Faturochman 2012) menjelaskan individu dengan *psychological well-being* yang tinggi berhubungan dengan kebahagiaan pribadi, pengharapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, nilai terhadap diri sendiri, harga diri, dan optimisme, termasuk juga mengenali dan mengelaborasi bakat dan minat yang dimiliki serta individu mampu berfikir kreatif dan memahami apa yang dilakukannya.

Berdasarkan uraian di atas, maka *psychological well-being* penting untuk diteliti, karena kesejahteraan psikologis berperan penting dalam mencapai kesehatan mental bagi individu. Kondisi mental yang sehat memfokuskan individu untuk berusaha mencapai keseimbangan dalam hidup dengan menerima kualitas pada diri individu secara positif maupun negatif, menyadari potensi yang dimiliki, mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit, serta mampu memberikan kontribusi kepada orang lain dan lingkungan (Putri & Rustika, 2017). Individu dengan *psychological well-being* yang baik juga akan merasa nyaman, dan bahagia serta

dapat menjalankan peran sebagai manusia secara positif (Noviasari & Dariyo, 2016)

Psychological well-being dipengaruhi oleh beberapa faktor, pertama seperti usia, gender, budaya, perbedaan status sosial-ekonomi (Ryff, 1995), Kedua adalah dukungan sosial seperti bentuk penghargaan dan rasa aman serta nyaman yang diberikan orang lain (Eva, Shanti & Hidayah, 2020), ketiga *mindfulness* atau perhatian pada diri individu untuk mengevaluasi segala yang terjadi pada dirinya sebagai sesuatu yang positif, sehingga individu memiliki kesejahteraan psikologis yang baik (Awaliyah & Lisdiyanti, 2017). Helson dan Srivastava (dalam Edwards, Ngcobo & Pillay, 2004) menyebutkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor pribadi, interpersonal dan lingkungan, serta faktor konteks tahapan kehidupan dan tugas perkembangan dalam kehidupan seseorang.

Dukungan sosial merupakan tindakan yang bersifat membantu dalam melibatkan emosional mencakup empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang lain yang bersangkutan, bantuan secara langsung seperti pemberian waktu luang untuk individu mencurahkan masalah apa yang sedang dihadapi, pemberian nasihat yang dibutuhkan oleh seseorang untuk pemecahan masalahnya, sehingga individu mampu mengevaluasi dirinya, dan penilaian atau disebut dengan penghargaan melalui ungkapan hormat serta penghargaan positif orang lain terhadap suatu individu. Terdapat empat aspek dukungan sosial untuk individu yakni dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informatif dan dukungan penghargaan House dan Khan (dalam Apollo & Cahyadi, 2012).

Dari pengertian di atas dapat diketahui bahwa dukungan yang diberikan individu lainnya, individu yang diberi dukungan akan merasa dicintai dan diterima oleh lingkungan sehingga individu mampu meningkatkan kesejahteraan hidupnya. Dukungan pula datang dari beberapa sumber yang berbeda, seperti keluarga, teman atau kerabat, orang yang dicintai, serta tenaga ahli Apollo (2012). Sumber dari dukungan sosial yang paling penting dalam *psychological well-being* salah satunya adalah dukungan keluarga yang mencakup memberikan bantuan dan perhatian terhadap perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. Dukungan keluarga yang hangat diterima oleh individu dari keluarganya membuat individu merasa nyaman dan aman di keluarganya. Hal ini dibuktikan dengan penelitian marni dan yuniawati (2015) bahwa individu yang mendapatkan dukungan sosial mampu meningkatkan penerimaan diri.

Sumber dukungan sosial yang selanjutnya yaitu dukungan teman. Dukungan teman mencakup bantuan sehari-hari pada kepada individu. apabila perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran mendapatkan dukungan dan bantuan dari temannya, serta melakukan hubungan timbal balik maka hal ini akan meningkatkan *psychological well-being* pada perempuan yang mengalami kekerasan pacaran. Hal ini sesuai dengan penelitian Ristanti (2008) bahwa individu yang mendapatkan sumber dukungan teman sebagai dukungan sosialnya dapat memberikan timbal balik atas apa yang dilakukan di lingkungan sosialnya.

Sumber dukungan yang terakhir adalah dukungan orang yang istimewa. Dukungan orang yang istimewa yang diterima oleh individu dengan memberikan

rasa nyaman sehingga individu merasa dihargai. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lubis dan Maslihah (2012) bahwa individu yang mendapatkan dukungan dari orang istimewa memiliki peran penting untuk menciptakan makna hidup bagi individu.

Berdasarkan konsep di atas, maka sangat penting bagi perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran memiliki dukungan sosial (emosional, instrumental, informasi, penghargaan) dan sumber-sumber dalam dukungan sosial (keluarga, teman, dukungan orang yang istimewa) yang tinggi. D ditandai dengan dukungan empati pada individu yang mengalami kesulitan, sehingga individu merasa aman dan memiliki hubungan yang baik dengan orang lain, dukungan secara langsung berupa meluangkan waktu mendengarkan keluhan korban sehingga korban merasa mempunyai hubungan yang positif dengan orang lain, pemberian nasihat atau petunjuk atau umpan balik pada korban, sehingga korban dapat memecahkan masalahnya, dan yang terakhir adalah dengan dukungan penghargaan pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran. berupa penghargaan positif pada korban agar korban menjadikan dukungan tersebut semangat untuk tetap maju dan mengembangkan diri, serta memiliki penerimaan diri agar tidak menyesali keadaanya.

Menurut penelitian yang dikemukakan oleh Rahayu (2013), dukungan sosial yang diterima oleh individu dapat meningkatkan penerimaan diri sehingga berimbas pada peningkatan *self-esteem* seseorang. Individu yang merasa memperoleh dukungan sosial meyakini bahwa dirinya dicintai, dihargai, berharga

dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Oleh karena itu dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang cukup berpengaruh bagi *psychological well-being* korban kekerasan pacaran.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu, sehingga peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan pacaran.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada perempuan yang pernah mengalami kekerasan dalam pacaran.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran di bidang Psikologi khususnya dalam bidang Psikologi Klinis dan Psikologis Sosial.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai sumber informasi dan referensi mengenai gambaran dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada perempuan yang mengalami kekerasan dalam pacaran.