

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tugas perkembangan pada awal masa dewasa menurut Havighurst (Hurlock, 1999) adalah memilih pasangan, belajar hidup dengan tunangan dan mulai membina keluarga dikemudian hari. Salah satu tahap yang banyak dilakukan individu untuk melaksanakan tugas tersebut adalah dengan cara membina suatu hubungan yang bertujuan untuk menjajagi atau melakukan pendekatan dan pengenalan terhadap lawan jenis yang biasanya disebut hubungan romantis (Santrock, 2003).

Bila dua orang individu menjalin suatu hubungan, kehidupan mereka akan terjalin satu sama lain. Apa yang dilakukan oleh yang satu akan memengaruhi yang lain. Berbagai emosi yang kuat dapat terasa dalam berbagai bentuk hubungan tadi. Orang lain dapat membuat seseorang merasa sedih atau gembira, menceritakan gosip terbaru, membantu melakukan sesuatu, mengkritik pendapat, memberikan hadiah atau nasihat atau bahkan membuat jengkel, marah, dan benci (Sears dkk, 2009). Hubungan yang dijalin oleh dua individu atau lebih yang dibangun dengan intens dapat juga disebut dengan hubungan romantis. Salah satu bentuk hubungan romantis adalah hubungan pacaran atau *dating relationship* (Santrock, 2003).

Keterlibatan dalam sebuah hubungan dekat khususnya hubungan pacaran, dapat membawa perubahan yang cukup mendasar dalam kehidupan seseorang. Misalnya, terjadinya perubahan aktivitas sehari-hari dalam kehidupan

sebelumnya. Hal ini muncul sebagai akibat dari keinginan seseorang untuk menyesuaikan aktivitasnya dengan aktivitas pasangannya (Agnew, dkk, 1998; Lange, dkk, 1997). Meskipun kedua belah pihak dalam hubungan romantis seringkali memperlakukan pasangannya dengan cara yang positif dan penuh perhatian; interaksi negatif (konflik) hampir-hampir tidak dapat terelakkan (Sears dkk, 2009).

Konflik yang terjadi dalam hubungan pacaran (*Dating Relationship*) dapat disebabkan oleh berbagai hal, antara lain; ketidakcocokan, sumber stres eksternal dan godaan di luar hubungan. Sebenarnya konflik atau interaksi negatif ini sangat wajar terjadi dalam suatu hubungan romantis. Perbedaan latar belakang keluarga dan pribadi menjadi satu faktor yang menyebabkan munculnya konflik (Sears, 2009).

Konflik yang terjadi didalam sebuah hubungan tentu saja sangat memengaruhi keadaan emosi individu yang terlibat di dalamnya. Salah satu emosi interpersonal yang melibatkan pengalaman-pengalaman di kehidupan sehari-hari disebut sebagai "luka perasaan". Beberapa contoh luka perasaan antara lain : kecewa, sedih, jengkel, kesal, marah, benci, merasa dihina, tidak dihargai, direndahkan, sakit hati, dan dendam. Secara psikologis, luka perasaan yang ditimbulkan oleh peristiwa interpersonal dapat menjadi sama akutnya dan sama tidak disukainya sebagaimana sakit fisik karena luka badan. Luka perasaan bahkan seringkali berlangsung lebih lama daripada luka badan dan berpotensi menjadi penyebab berakhirnya suatu hubungan (McCullough, 1998).

Hubungan pacaran memiliki dua dampak yang saling beririsan yakni dampak positif dan negatif. Dampak positif dari pacaran ialah proses sosialisasi, proses belajar untuk menjalin keakraban, memberikan sumbangan bagi perkembangan identitas remaja dan menjadi salah satu sarana dalam menyeleksi dan menemukan pasangan hidup (Santrock, 2003). Sementara itu, pacaran dikhawatirkan dapat menimbulkan dampak negatif seperti pemerkosaan, kehamilan diluar pernikahan dan tertular penyakit seksual, selain itu lebih lanjut dapat menimbulkan dan mengakibatkan timbulnya perasaan-perasaan trauma dalam menjalin hubungan serta dapat terjadinya tindak kekerasan dalam pacaran (Santrock, 2003).

Hubungan pacaran bertujuan untuk menjajagi atau melakukan pendekatan dan pengenalan terhadap lawan jenis serta menjalani kenyamanan dengan memberikan kasih dan sayang antara satu dan lainnya (Hurlock, 1999). Pada perjalanan sebuah hubungan tentunya tidak selalu mulus, pasti ada konflik antar pasangan yang terlibat di dalam hubungan tersebut dan pada beberapa kejadian dalam hubungan pacaran banyak terjadi kekerasan dalam hubungan pacaran (Price, 2000).

Kekerasan dalam pacaran (KDP) yang terjadi dalam hubungan pacaran dapat dimulai dari remaja awal dan berlangsung hingga usia dewasa awal (Price, 2000). Kekerasan dalam pacaran terbagi atas kekerasan fisik, verbal emosional (psikis) dan seksual (Scott & Straus 2007). Salah satu populasi yang paling rentan mengalami kekerasan dalam hubungan pacaran adalah mahasiswi (Gover, Kaukinen & Fox, 2008). Dengan demikian tidak heran bahwa banyak korban

kekerasan mendapati “luka perasaan” dalam hubungan pacaran yang dijalani oleh mahasiswai (Straus, 2004).

Sebagaimana yang sudah banyak dibahas dalam tulisan-tulisan tentang KDP, bahwa selain luka fisik, korban-korban KDP juga mengalami luka psikis (luka perasaan) yang justru lebih lama dan sulit sembuh karena menimbulkan trauma psikologis yang mendalam, selain itu dampak kekerasan dalam pacaran secara psikologis adalah korban kekerasan dalam pacaran sering memiliki masalah dalam meregulasi emosi dan mengalami penurunan produktivitas dalam mencapai tujuan pendidikan (Stchell, 2006).

Kekerasan dalam pacaran (KDP) selama beberapa tahun terakhir menurut data catatan tahunan Komnas Perempuan, pada tahun 2017 telah terjadi sebanyak 2.734 kasus kekerasan dalam pacaran. Catatan tahunan komnas perempuan ini adalah kompilasi data kasus riil yang ditangani oleh lembaga layanan bagi perempuan korban kekerasan (Komnasperempuan.go.id, 2017). Data dari Rifka Annisa Yogyakarta, lembaga yang memberikan layanan terpadu untuk perempuan yang menjadi korban kekerasan terkhusus untuk Daerah Istimewa Yogyakarta, menunjukkan bahwa klien KDP meningkat dari tahun 2009 - 2017, kasus KDP yang selama ini tercatat di lembaga ini sebanyak 238 kasus kekerasan (Tribun Jogja, 08 Maret 2017). Angka KDP mengalahkan angka kekerasan dalam rumah tangga (KDRT) yang tercatat oleh Polda DIY laporan terakhir pada tahun 2012-2016 sebanyak 180 kasus (Solo Pos, 21 April 2017).

Berdasarkan hasil wawancara awal pada 12 Oktober 2017 yang peneliti lakukan kepada mahasiswi yang pernah menjalani hubungan pacaran dan

mengalami KDP. KP salah seorang mahasiswi, mengatakan bahwa ia dahulu takut kepada mantan pacarnya, ia tidak berani untuk menyampaikan apa yang dirasakannya mantan pacarnya, karena ia tahu bahwa nanti hal tersebut akan dibantah dan mantan pacarnya itu. Dahulunya jika KP tidak bisa memenuhi keinginan mantan pacarnya untuk bertemu maka mantan pacarnya tersebut akan menyindirnya, kadang juga memarahinya di depan orang ramai dengan nada yang tinggi, selain itu perlakuan fisik yang diterima oleh KP adalah pernah dilempar botol air oleh mantan pacarnya tersebut. KP merasa kecewa, marah, benci serta sedih atas sikap atau perlakuan yang diterimanya dari pasangannya. Akibat dari hal tersebut KP membenci pasangannya sehingga untuk beberapa hari ia menjauh dari pasangannya.

Selain itu ada juga ADR, ADR mengatakan bahwa dahulunya perkelahian antara ia dan mantan pacarnya sering terjadi, kalau sudah bertengkar, mantan pacarnya akan berkata kasar kepadanya, mengatakannya cewek bodoh dan cewek yang tidak tahu terimakasih, ADR merasa bahwa dirinya telah dihina, merasa sedih, kecewa, jijik dan benci serta marah terhadap mantan pacarnya yang dulu pernah berjanji tidak akan menyakitinya. ADR mengaku bahwa ia sangat benci kepada mantan pacarnya jika perkataan-perkataan yang merendahkan dirinya keluar dari mulut mantan pacarnya, ada keinginan ADR untuk membalas perkataan dan perbuatan menyakitkan yang telah dialaminya, terkadang jika perkelahian terjadi maka ADR akan menjauhi mantan pacarnya dengan cara tidak memberi kabar tentang dirinya untuk beberapa hari, ADR memiliki niat untuk membalas kesakitan yang telah dirasakannya, ia menyimpan perasaan yang sangat

sakit bahkan lebih dari apa yang pernah dirasakan ADR. ADR juga mengatakan bahwa jika dahulunya ia ada konflik dengan mantan pacarnya kadang berpengaruh kepada perilakunya, ia menjadi malas pergi kuliah akibat malas bertemu dengan mantan pacarnya yang berada di kampus yang sama, lebih jauh ia mengatakan bahwa konflik yang terjadi juga berdampak terhadap kurang semangatnya ia untuk belajar. Selain itu ADR mengatakan hal yang hampir sama, perasaan benci yang timbul akibat konflik atau perlakuan kasar yang dilakukan oleh mantan pacarnya membuat motivasinya untuk belajar, pikirannya terfokus untuk memikirkan cara apa yang akan dilakukannya untuk membalas dendam terhadap perlakuan yang diterimanya. Secara langsung ADR dan KP mengatakan bahwa mereka sangat susah memaafkan perilaku kekerasan yang diterimanya.

Setelah KP putus hubungan dengan mantan pacarnya KP masih belum bisa memaafkan kesalahan pasangannya. KP merasa bahwa pengalaman menyakitkan yang pernah alami berdampak kepada sisi kehidupannya. KP mengatakan bahwa ia merasa tidak nyaman ketika ia harus pergi ke kampus karena tidak ingin bertemu dengan mantan pacarnya tersebut, bahkan kadang KP memilih untuk tidak kuliah dari pada harus bertemu dengan mantan pacarnya, KP juga merasa bahwa perasaan dendam semakin besar ia rasakan, pikirannya terfokus untuk membalas dendam atas perlakuan menyakitkan yang pernah diterimanya, kadang kala ia juga susah tidur dan timbul perasaan gelisah yang tidak menentu.

Sementara itu ADR mengatakan bahwa setelah ia putus hubungan dengan mantan pacarnya ia mengakui bahwa ia susah untuk memaafkan mantan pacarnya karena pengalaman menyakitkan tersebut masih terbayang-bayang, akibat hal

tersebut motivasinya untuk kuliah menjadi menurun, nilai kuliahnya juga menjadi menurun. KP pernah tidak kuliah selama 7 hari dengan alasan tidak mau bertemu dengan mantan pacarnya, KP juga mengatakan bahwa kadang ia mimpi mengenai pengalaman menyakitkan yang dilakukan oleh mantan pacarnya. KP menyadari bahwa semua hal tersebut terjadi karena ia tenggelam dengan perasaan sedih, kecewa dan benci kepada mantan pacarnya.

Dampak dan akibat yang dirasakan oleh KP dan ADR nampaknya perlu menjadi perhatian bahwa ketika seseorang yang pernah mengalami kekerasan maka hal ini akan berdampak kepada kondisi fisik dan psikis. Orang yang sulit memaafkan kesalahan orang lain memiliki kecenderungan tingkat stres yang tinggi (Afif, 2013).

Dalam sebuah penelitian, Gottman (McCullough dkk, 1998) menguji laporan diri pengalaman emosional pasangan yang sedang terlibat dalam hubungan romantis selama saat-saat paling positif dan paling negatif yang terjadi dalam setting laboratorium. Dari hasil penelitian tersebut, Gottman (McCullough dkk., 1998) melaporkan penilaian pasangan pada daftar cek afeksi terbagi dalam tiga macam respon emosional. Respon afeksi pertama adalah perasaan positif pada umumnya yang ditandai dengan keramahan, cinta dan perilaku hubungan-konstruktif. Respon afektif kedua, yang oleh Gottman (McCullough dkk, 1998) disebut sebagai perasaan sakit-serangan yang dirasakan, ditandai dengan rengkan, perasaan tidak bersalah korban, ketakutan dan kecemasan. Respon afektif ketiga, disebut sebagai kemarahan yang pada tempatnya. Respon ini

ditandai dengan amarah, penghinaan dan pikiran membalas dendam pada pasangan.

Berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Gottman tersebut, McCullough dkk, memberikan asumsi bahwa dua pernyataan afektif negatif yang menandai interaksi interpersonal di sekitar hubungan interpersonal, sebagaimana pada penelitian Gottman (McCullough dkk, 1998), ternyata cocok dengan dua elemen sistem motivasional yang memengaruhi respon seseorang pada serangan pasangannya. Secara khusus, McCullough dkk. (1998) menyatakan bahwa (a) perasaan sakit-serangan yang dirasakan ternyata cocok dengan motivasi untuk menghindari kontak, baik secara personal maupun psikologis dengan orang yang menyakiti perasaan (*avoidance*); dan (b) perasaan kemarahan yang pada tempatnya ternyata cocok dengan motivasi untuk membalas dendam atau melukai orang yang menyakiti perasaan (*revenge*). Dua motivasi yang berbeda ini bekerja sama menciptakan suatu keadaan psikologis, yang biasa disebut orang sebagai memaafkan (*forgiveness*).

Pemaafan adalah seperangkat motivasi untuk mengubah seseorang untuk tidak membalas dendam dan meredakan dorongan untuk memelihara kebencian terhadap pihak yang menyakiti serta meningkatkan dorongan untuk konsiliasi hubungan dengan pihak yang menyakiti (McCullough, 1997).

Nashori (2013) membagi pemaafan dalam tiga dimensi, yaitu kognisi, emosi dan interpersonal. Dimensi kognisinya adalah meninggalkan penilaian negatif terhadap pelaku, memiliki penjelasan nalar atas perlakuan yang

menyakitkan dan memiliki pandangan yang berimbang kepada pelaku. Pada dimensi emosi meliputi meninggalkan perasaan marah, sakit hati dan benci. Mampu mengontrol emosi saat diperlakukan tidak menyenangkan, perasaan iba dan kasih sayang terhadap pelaku, perasaan nyaman ketika berinteraksi dengan pelaku. Dimensi interpersonal adalah meninggalkan perilaku atau perkataan yang menyakitkan terhadap pelaku, meninggalkan keinginan balas dendam, meninggalkan perilaku acuh tak acuh, meninggalkan perilaku menghindar, upaya konsiliasi atau rekonsiliasi hubungan, motivasi kebaikan atau kemurahan hati dan musyawarah dengan pihak yang jadi pelaku.

Seseorang dianggap memaafkan jika menghambat perasaan ingin membalas dendam, membangun perasaan, perilaku dan kognisi positif (McCullough dkk, 1997). Sebagai contoh, ketika memaafkan, individu mungkin mengenali faktor penyebab situasi yang membuat si pelaku melakukan tindakan yang menyakiti hati (kognitif), merasa simpati atau merasa kasihan pada si pelaku (afektif) dan mendiskusikan kemungkinan pemecahan masalah atau membantu si pelaku (perilaku).

Bagi sebagian besar orang, memaafkan pada orang yang telah melukai perasaannya sangatlah tidak mudah, meskipun pemaafan sudah diajarkan dan dilatihkan sejak kecil. Norma sosial serta agama juga memberikan ajaran tentang memaafkan, yaitu memaafkan orang yang telah melukai hati dianggap sebagai perbuatan yang mulia. Ada orang yang secara tulus bisa memaafkan orang yang telah menyakiti hatinya. Namun pada sebagian besar kasus, seringkali orang tidak bisa benar-benar memaafkan orang yang telah menyakiti hatinya, meskipun secara

verbal menyatakan sudah memaafkan. Baumeister dkk (Zechmeister & Romero, 2002) menyatakan bahwa memaafkan yang palsu ini mungkin dimotivasi oleh keinginan korban untuk memenuhi peran yang ditentukan secara sosial atau agama. Korban mungkin juga “memaafkan” karena tuntutan moral atau memenangkan kekuasaan atas pelaku.

Dari hasil wawancara di atas dapat terlihat bahwa konflik yang terjadi dalam hubungan pacaran akan menimbulkan timbulnya “luka perasaan”. Luka perasaan yang lama akan mengakibatkan timbulnya respon untuk membalas (*revenge*) apa yang telah dirasakan dan menjauhi (*avoidance*) orang yang telah menyakiti hati dan tidak akan memberikan respon yang positif kepada orang yang telah menyakiti hatinya. Pada gambaran kasus di atas terlihat bahwa KP dan ADR kedua mahasiswi yang terlibat dalam hubungan pacaran, pernah mengalami konflik dengan mantan pacarnya, konflik ini mengakibatkan timbulnya luka perasaan yang mana membuat KP dan ADR memiliki motivasi untuk membalas (*revenge*) perlakuan yang diterimannya dari mantan pacarnya dan menjauhi (*avoidance*) mantan pacarnya serta tidak memberikan respon positif kepada mantan pacarnya.

Dari gambaran kasus di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswi yang terlibat dalam hubungan pacaran dan mengalami kekerasan dari mantan pacarnya mengalami “luka perasaan”, luka perasaan yang timbul mengakibatkan timbulnya emosi-emosi negatif. Hal ini membuat korban kekerasan dalam pacaran susah memaafkan kesalahan-kesalahan pasangan yang telah menyakitinya. Orang yang sulit memaafkan kesalahan orang lain memiliki

kecenderungan tingkat stres yang tinggi (Afif, 2013). Kesulitan untuk memaafkan yang dialami oleh mahasiswa dengan korban kekerasan dalam pacaran merupakan bentuk evaluasi dan penilaian dari sebuah pengalaman yang menyakitkan bagi seorang individu, hal ini disebabkan karena peristiwa negatif yang dialaminya berupa kekerasan dari pasangannya (Setiadi, 2016).

Penelitian mutakhir di bidang psikologi tentang pemaafan menunjukkan bahwa, memaafkan orang yang telah berlaku tidak adil terhadap diri seseorang individu secara meyakinkan dapat meningkatkan kualitas hidup, dampak buruk yang ditimbulkan oleh stres akibat memendam kebencian dan dendam secara meyakinkan akan berkurang setelah memaafkan pihak yang menyakiti (Afif, 2015). Berdasarkan temuan *international forgiveness institute*, orang yang memaafkan akan menjumpai banyak hal yang menguntungkan, ketika seseorang memaafkan maka pada dasarnya tidak ada sesuatu apapun yang hilang dari dirinya, yang terjadi adalah mendapatkan manfaat yang lebih besar karena telah terlibat dalam proses penyembuhan diri sendiri (Afif, 2013). Secara fisik orang yang tidak bisa memaafkan kesalahan orang lain menunjukkan perubahan pada tekanan darah, adanya ketegangan otot dan perubahan imun tubuh (Luskin, 2002). Memaafkan terlihat penting bagi kebaikan diri sendiri khususnya kondisi psikologis korban kekerasan.

Munculnya kemampuan memaafkan dalam hubungan interpersonal merupakan hasil interaksi yang kompleks dari berbagai variabel psikologis. Adapun beberapa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pemaafan adalah empati, atribusi terhadap kesalahannya, tingkat kelukaan, karakteristik

kepribadian, dan kualitas hubungan diantara dua individu tersebut (Wardhati & Faturrochman, 2006). Sejumlah fenomena prososial seperti pemaafan, kebersyukuran dan perilaku menolong juga dipengaruhi oleh empati (Snyder, Lopez & Pedrotti, 2011).

Manusia dilahirkan dengan memiliki emosi, emosi menurut sifatnya ada dua macam, yakni emosi negatif dan emosi positif. Emosi negatif seperti marah sedangkan emosi positif seperti empati dan simpati (Sarlito Wirawan, 2010). Menurut Davis (1996) mengutarakan bahwa empati adalah reaksi seseorang terhadap pengamatannya pada pengalaman orang lain. Definisi empati lebih luas adalah suatu aktivitas untuk memahami apa yang sedang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain, serta apa yang dirasakan oleh orang yang bersangkutan, terhadap kondisi yang sedang dialami orang lain, tanpa yang bersangkutan kehilangan kontrol dirinya (Taufik, 2012).

Kemampuan untuk empati ini erat kaitannya dengan pengambil alihan peran. Melalui empati terhadap pihak yang menyakiti, seseorang yang tersakiti diharapkan dapat memahami perasaan pihak yang menyakiti telah merasa bersalah dan tertekan akibat perilaku yang telah dilakukannya, dengan alasan itulah beberapa penelitian menunjukkan bahwa empati berpengaruh terhadap proses pemaafan (McCullough dkk, 1997).

Taufik (2012) membagi empati dalam 3 dimensi yaitu kognisi, afeksi dan komunikasi (perilaku). Dimensi kognisi adalah dimensi yang memunculkan kemampuan untuk memahami pikiran orang lain. Dimensi afeksi adalah dimensi yang memunculkan kemampuan menselaraskan pengalaman emosional terhadap

orang lain. Dimensi komunikasi (perilaku) adalah dimensi yang memunculkan kemampuan untuk menimbulkan ekspresi, pikiran-pikiran empatik dan perasaan-perasaan terhadap orang lain yang dapat diekspresikan melalui kata-kata atau perbuatan.

Pemaafan adalah suatu perjalanan yang sangat kompleks didalamnya terdapat dimensi kognitif, afektif dan tingkah laku seseorang (Nashori, 2013). Pada hal yang sama, empati juga memiliki dimensi yang sama dengan pemaafan yakni dimensi kognisi, afeksi dan perilaku (Taufik,2012). Dari dua variabel psikologis yang memiliki dimensi yang sama ini tentunya memiliki keterkaitan yang saling menguatkan antara dimensi satu dan lainnya.

Empati meminta orang yang tersakiti untuk melihat, merasakan dan memahami pikiran, perasaan, dan perilaku orang lain. Ini tidak berarti orang tersebut setuju dengan perilaku orang yang menyakiti, atau bahkan menyukai orang tersebut, akan tetapi empati meminta orang yang tersakiti untuk mencoba dan melihat kenapa mereka harus mengatakan dan melakukan apa yang mereka katakan dan lakukan. Sejauh orang yang tersakiti mengerti bagaimana dan kenapa seseorang yang menyakiti hatinya bisa mencapai sudut pandang mereka atau bertindak sesuai dengan keinginan mereka, orang yang tersakiti mungkin akan menemukannya dalam dirinya hal-hal untuk memaafkan perilaku orang yang telah menyakitinya (Howe, 2015). Dengan adanya proses empati yang berlangsung dalam diri seseorang yang telah tersakiti, maka diharapkan keinginan untuk membalas dendam, keinginan untuk menjauhi orang yang telah menyakiti menjadi berkurang dan timbulnya keinginan untuk berdamai terhadap pihak yang telah

menyakiti, sehingga orang yang dapat berempati dengan baik maka akan mampu memaafkan masa lalu pahit yang pernah dilewatinya dulu.

Beberapa penelitian ilmiah yang bersifat intervensi dan bertujuan untuk meningkatkan pemaafan telah cukup banyak dilakukan. Berdasarkan beberapa jurnal yang peneliti dapatkan terkhusus jurnal studi meta analisis dalam bentuk penelitian eksperimen, beberapa bentuk intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemaafan, diantaranya penggunaan konseling untuk meningkatkan pemaafan pada lansia (Enright & Baskin, 2004). Studi meta analisis lainnya terkait peningkatan pemaafan adalah pemberian psikoedukasi (Wade, Kidwel, Worthington & Hyot, 2013). Psikoedukasi adalah salah satu cara untuk meningkatkan pemaafan (McCullough & Worthington, 1995). Penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Anggia (2016) dengan judul *empathy care training* untuk meningkatkan pemaafan pada remaja akhir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *empathy care training* dapat meningkatkan pemaafan pada remaja. McCullough dan Worthington (1997) juga telah melakukan penelitian eksperimen dengan memberikan seminar tentang empati untuk meningkatkan pemaafan dan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa seminar empati sangat mendorong dalam meningkatkan pemaafan seseorang.

Dari beberapa penelitian intervensi di atas terlihat beberapa intervensi yang digunakan oleh beberapa peneliti untuk meningkatkan pemaafan. Pelatihan empati menjadi salah satu bentuk intervensi yang tepat untuk meningkatkan pemaafan, mengacu kepada pendapat (McCullough dkk, 1997) yang mengatakan

bahwa salah satu faktor yang paling kuat memengaruhi pemaafan adalah faktor empati seseorang.

Alasan pelatihan empati ini diberikan berdasarkan pendapat McCullough (1997) yang mengutarakan bahwa empati berpengaruh terhadap pemaafan, Wardhati & Faturrochman (2006) juga menyebutkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi pemaafan adalah empati. Snyder, Lopez & Pedrotti (2011) juga menyebutkan bahwa pemaafan dipengaruhi oleh empati. Oleh karena itu peneliti ingin memberikan pelatihan empati.

Pelatihan empati yang diberikan nantinya diharapkan agar seseorang mampu memahami kondisi atau perasaan orang lain, menempatkan posisi diri di posisi orang lain sehingga mendorong mahasiswi yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran untuk dapat memaafkan kesalahan pasangannya dengan tulus, sehingga luka perasaan yang tadinya ada dapat berkurang dan hubungan dapat terjalin dengan romantis lagi. Selain itu diperkuat lagi oleh penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Anggia (2016) yang hasilnya memperlihatkan bahwa pelatihan *empathy care training* berpengaruh terhadap peningkatan pemaafan pada remaja akhir.

Pelatihan empati yang akan diberikan ini mengacu pada aspek-aspek empati oleh Davis (1980) yaitu *perspective taking, fantasy, emphatic concern, and personal distress*. Pelatihan empati yang diberikan kepada mahasiswa yang menjadi korban kekerasan dalam hubungan pacaran diharapkan dapat memberikan dampak yang positif terhadap psikologis mereka. Dengan pelatihan empati, diharapkan korban kekerasan dalam pacaran dapat belajar untuk melihat

dan memahami persepektif atau pikiran pihak yang menyakitinya, membayangkan dan merasakan jika ia menjadi orang tersebut, dapat memberikan orientasinya terhadap orang lain yang berupa perasaan peduli, sehingga korban dapat mengurangi perasaan dendamnya, tidak menghindari dan adanya keinginan untuk membangun konsiliasi dengan tujuan akhir yakni memaafkan kesalahan pasangan yang telah menyakitinya.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat disampaikan bahwa rumusan permasalahan dalam penelitian ini, apakah pelatihan empati dapat digunakan untuk meningkatkan pemaafan pada mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran?

B. Tujuan dan Manfaat

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan empati untuk meningkatkan pemaafan pada mahasiswi korban kekerasan dalam pacaran, adapun manfaat dari penelitian ini ialah:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan dan memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikoterapi, psikologi pelatihan, psikologi sosial dan kesehatan mental, serta pengembangan secara teoritis tentang efektivitas pelatihan empati untuk meningkatkan pemaafan.

2. Manfaat Praktis

Bagi para praktisi di bidang psikologi, modul pelatihan empati ini dapat menjadi sarana dalam memberikan intervensi kepada mahasiswi yang

menjadi korban dalam kekerasan dalam hubungan pacaran untuk meningkatkan pemaafan.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang peningkatan pemaafan sangatlah jarang dilakukan, begitu juga dengan penelitian yang menggunakan pelatihan empati sebagai intervensinya. Adapun beberapa penelitian yang peneliti temukan terkait Penggunaan pelatihan empati untuk meningkatkan pemaafan sudah pernah dilakukan dalam beberapa penelitian, namun ada beberapa hal yang membedakan antara penelitian yang sudah dilakukan dengan penelitian yang dilakukan peneliti.

1. Penelitian yang dilakukan oleh McCullough & Worthington (1995) yang mana penelitian ini berjudul "*Promoting Forgiveness: Comparison of two Brief Psychoeducational Group Intervention With a Waiting-List Control*" pada penelitian ini terdapat 2 group intervensi yang diberikan. Hasilnya dari psikoedukasi ini adalah dari kedua kelompok yang ada, terlihat penurunan perasaan balas dendam, meningkatkan perasaan positif terhadap pelaku, dan laporan perilaku pendamaian yang lebih besar. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada perlakuan atau intervensi yang akan diberikan kepada subjek penelitian. Intervensi yang diberikan dalam penelitian ini adalah psikoedukasi, dan subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa secara bebas dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 86 orang, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan

subjek penelitian adalah mahasiswa yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Persamaannya terletak pada variabel tergantung yang diteliti yakni pemaafan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh McCullough & Worthington (1997) dengan judul "*interpersonal forgiving in close relationship*" dalam penelitian ini terdapat 134 subjek penelitian dengan rata-rata usia 22 tahun, dengan syarat subjek penelitian memiliki karakteristik yakni, memiliki kesusahan dalam memaafkan orang lain dan keinginan untuk menerima informasi agar pemaafannya bisa meningkat, dan semua subjek penelitian mengikuti seminar tentang empati yang bertujuan untuk meningkatkan pemaafan, pengukuran dilakukan untuk mengetahui efektifitas pelatihan, pengukuran dilakukan sebanyak 3 kali, *pre-test*, *post-test* dan *follow up*. Hasil penelitian adalah empati memiliki pengaruh dalam meningkat pemaafan. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada perlakuan atau intervensi dan subjek penelitian. Penelitian ini memberikan perlakuan dalam bentuk seminar empati dan subjek penelitian adalah mahasiswa yang berasal dari berbagai kampus, sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan intervensi atau perlakuan yang akan diberikan adalah pelatihan empati. Persamaannya terletak pada variabel tergantung yang diteliti yakni pemaafan.
3. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Gamiz, Capo & Recorder (2017) yang memegang jabatan asisten professor di Universitas International de Catalunya dengan judul penelitian "*Increasing forgiveness: Design of a reading technique*

based on the social learning theory". Mereka melakukan penelitian tentang peningkatan pemaafan, dalam penelitian yang mereka lakukan, mereka mengembangkan sebuah bahan bacaan yang dibuat melalui teori belajar sosial, bahan bacaan yang telah dibuat dibagikan kepada seluruh subjek penelitian dengan tujuan meningkatkan pemaafan subjek penelitian. Pada penelitian ini subjek berjumlah sebanyak 125 orang, penelitian ini menggunakan teknik penelitian eksperimen dengan randomisasi. Sebelum melakukan penelitian, subjek penelitian diminta untuk mengisi alat ukur *Transgression related interpersonal Motivation Inventory* (TRIM-18) yang bertujuan untuk melihat pemaafan seseorang. Kelompok eksperimen diberikan bahan bacaan yang di desain dengan teori belajar sosial untuk meningkatkan pemaafan, sedangkan kelompok kontrol diberikan bahan bacaan yang netral. Hasil dari penelitian ini adalah terjadi peningkatan perilaku kebajikan, penurunan perilaku menghindar serta perilaku membalas dendam pada kelompok eksperimen. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada perlakuan atau intervensi yang akan diberikan kepada subjek penelitian, peneliti akan memberikan pelatihan sedangkan penelitian di atas memberikan perlakuan dengan memberikan bahan bacaan bertujuan meningkatkan pemaafan. Persamaannya terletak pada variabel tergantung yang diteliti yakni tentang peningkatan pemaafan.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa & Anggia (2016) dengan judul *empathy care training* untuk meningkatkan pemaafan pada remaja akhir. Subjek dalam penelitian ini adalah 16 orang remaja, 8 orang dimasukan dalam kelompok

eksperimen dan 8 orang lagi termasuk dalam kelompok kontrol.. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen murni. Hasil penelitian ini menunjukkan analisis *MannWhitney U Test* di peroleh nilai *Asymp. Sig. (2 tailed)* sebesar 0,020 ($p < 0,05$) dengan nilai *Z Score* sebesar -2.329. Artinya, *empathy care training* dapat meningkatkan pemaafan pada remaja akhir serta kesimpulan yang dapat diambil adalah intervensi terbukti bahwa *empathy care training* dapat meningkatkan pemaafan pada remaj akhir. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada subjek penelitian, pada penelitian ini subjek penelitian adalah anak yang termasuk dalam usia remaja akhir, sedangkan penelitian yang akan dilakukan subjek penelitiannya adalah mahasiswi yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Persamaannya terletak pada variabel bebas dan tergantung yang diteliti yakni pelatihan empati untuk meningkatkan pemaafan.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Mutiara (2014) dengan judul “Pengaruh Pelatihan Empati Terhadap Abk Pada Kecenderungan Perilaku Prososial Siswa Reguler Di Sekolah Inklusi Manguni Surabaya”. Penelitian ini dilaksanakan dengan subjek penelitian 15 siswa reguler di sekolah inklusi. Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa pelatihan empati terhadap ABK efektif untuk meningkatkan kecenderungan perilaku prososial siswa reguler terhadap ABK di Sekolah Inklusi Manguni Surabaya dengan nilai signifikansinya sebesar $0,0001 < 0,05$ dan nilai sebesar -2.739 Z. Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada subjek penelitian, pada penelitian di atas subjek penelitian adalah siswa pelajar usia 6 tahun,

sedangkan subjek penelitian ini adalah mahasiswi yang menjadi korban kekerasan dalam pacaran. Persamaannya terletak pada variabel bebas yang diteliti yakni pelatihan empati.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dijelaskan di atas, maka dapat dilihat bahwa telah banyak penelitian yang menggunakan berbagai terapi untuk meningkatkan pemaafan, disimpulkan bahwa penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti secara spesifik belum pernah dilakukan, yakni pelatihan empati untuk meningkatkan pemaafan pada mahasiswi dengan korban kekerasan dalam hubungan pacaran.